



Factors Affecting the Exercise Behavior of International Graduate Students in the Faculty of Sports Science and Technology at Bangkokthonburi University

Chonlada Siripolwat, Chayanon Chailert, Vilasinee Wanthong, Lapat Chootan, and Sittipong Innoi

Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University, Thailand

E-mail: Poomom123@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-5301-6128>

E-mail: Chayanoncl@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-6973-7543>

E-mail: Wv_zone@hotmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-7508-635X>

E-mail: C.lapat1988@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-1597-5758>

E-mail: Sittiponginnoy@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-3902-7679>

Received 29/10/2025

Revised 04/11/2025

Accepted 20/12/2025

Abstract

Background and Aims: This study aimed to examine the factors influencing exercise behavior among international graduate students at the Faculty of Sports Science and Technology, Bangkok Thonburi University.

Methodology: This qualitative research investigated factors affecting exercise behavior among 120 international graduate students, selected proportionally from a population of 176 students. A questionnaire was used as a research instrument, and data were analyzed using descriptive statistics, including percentages, means, and standard deviation. The results revealed that personal factors, social–environmental factors, and exercise behaviors were all at a high level and significantly correlated at the .05 level.

Results: The findings indicated that international graduate students at the Faculty of Sports Science and Technology, Bangkok Thonburi University, demonstrated high levels of exercise behavior and related factors ($\bar{X}$ = 3.80, SD = 0.75). Among these, personal factors had the highest mean score, followed by exercise behavior and social–environmental factors. The relationships among variables were low but statistically significant ($p < .05$).

Conclusion: The study highlights that knowledge, motivation, environment, and social support collectively play significant roles in promoting exercise behavior among university students.

Keywords: Factors Influencing Exercise Behavior; International Students; Faculty of Sports Science and Technology



ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ชลลดา สิริพลวัฒน์¹, ชญานนท์ ไชยเลิศ², วิลาสินี วันทอง³, ลภัส ชูแทน⁴ และสิทธิพงษ์ อินทร์น้อย⁵

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ระเบียบวิธีการวิจัย: การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน ได้จากการสุ่มตามสัดส่วนประชากร 176 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสังคม-สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย: ผลการวิจัยโดยสรุปพบว่า นักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 3.80, SD = 0.75) โดยปัจจัยส่วนบุคคลมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยสังคม-สิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกและเชิงลบในระดับต่ำแต่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

สรุปผล: การวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าความรู้ แรงจูงใจ สภาพแวดล้อม และสิ่งสนับสนุนรอบตัวล้วนมีบทบาทร่วมกันในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ

คำสำคัญ: ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย; นักศึกษาต่างชาติ; คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมด้านสุขภาพที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในแคมเปญ *Healthy Campus 2010* ซึ่งมุ่งส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาทั่วโลก แม้ว่าจะมีหลักฐานจำนวนมากยืนยันถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำ แต่เด็กนักเรียนและนักศึกษาจำนวนมากยังคงประสบปัญหาในการรักษาดารงการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ปัจจัยต่าง ๆ เช่น ภาระงานทางวิชาการ ข้อจำกัดด้านเวลา การขาดแรงจูงใจ และอิทธิพลทางสังคม ล้วนส่งผลให้อัตราการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายต่ำ นอกจากนี้ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬา การขาดพื้นที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย และข้อจำกัดทางการเงิน ยังเป็นอุปสรรคต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย รวมถึงอุปสรรคทางจิตวิทยา เช่น ความเครียดและความเหนื่อยล้า ซึ่งส่งผลให้เกิดการลดทอนพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 2018) ได้ตระหนักถึงปัญหานี้และจัดทำ *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 (GAPPA)* เพื่อเป็นกรอบนโยบายระดับโลกในการ

ส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุ “เคลื่อนไหวมากขึ้น” (*More Active People for a Healthier World*) โดยมุ่งลดอัตราการไม่มีกิจกรรมทางกายทั่วโลกลงอย่างน้อย 15% ภายในปี 2030 แผนดังกล่าวเน้นให้สถาบันการศึกษา โดยเฉพาะมหาวิทยาลัย เป็น “พื้นที่สุขภาวะ” ที่ส่งเสริมโครงสร้างพื้นฐาน วัฒนธรรมองค์กร และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการศึกษาค้นคว้าที่มุ่งวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตวิทยา และสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษานานาชาติ

นักศึกษามหาวิทยาลัยถือเป็นกลุ่มวัยที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิตจากวัยรุ่นสู่ความเป็นผู้ใหญ่ การสร้างวินัยในการออกกำลังกายและการปลูกฝังวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมสุขภาวะในระยะยาว (Chen, 2017) งานวิจัยหลายฉบับระบุว่า การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง รวมถึงช่วยควบคุมน้ำหนัก ปรับปรุงคุณภาพการนอน และลดความวิตกกังวล (Marcus & Forsyth, 2003) ทั้งนี้ โปรแกรมออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพควรออกแบบตามหลักการ FITT ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ความเข้มข้น (Intensity) เวลา (Time) และประเภทของกิจกรรม (Type) (Martin, 2000)

อย่างไรก็ตาม ผู้คนจำนวนมากยังไม่สามารถรักษากิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องได้ งานวิจัยระบุว่าเกือบ 50% ของผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกายจะหยุดภายใน 3-6 เดือน (Dishman, 1988, 1994; McAuley, 1992) นอกจากนี้ พฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงวัยรุ่น (อายุ 15-24 ปี) ยังสามารถทำนายแนวโน้มพฤติกรรมออกกำลังกายในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีนัยสำคัญ (Coakley & White, 1992; Risto, 2000) การสร้างแรงจูงใจให้เริ่มต้นและรักษากิจกรรมออกกำลังกายตั้งแต่อายุยังน้อยจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพในระยะยาว

แรงจูงใจเป็นองค์ประกอบหลักที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีหลายทฤษฎีที่สามารถอธิบายกลไกนี้ได้ ได้แก่ ทฤษฎีการรับรู้ทางสังคม (*Social Cognitive Theory*) ซึ่งเน้นความเชื่อในความสามารถของตนเอง (*self-efficacy*) ว่าส่งผลต่อความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย (Bandura, 1986, 1997, 2001) ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (*Theory of Planned Behavior*) ที่ชี้ว่าทัศนคติ บรรทัดฐานทางสังคม และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีผลโดยตรงต่อการตัดสินใจออกกำลังกาย (Ajzen & Madden, 1986) และทฤษฎีการกำหนดตนเอง (*Self-Determination Theory*) ที่ระบุว่าแรงจูงใจภายใน (*intrinsic motivation*) มีบทบาทสำคัญต่อการรักษากิจกรรมในระยะยาว (Deci & Ryan, 2002)

นอกจากแรงจูงใจแล้ว การสนับสนุนทางสังคม (*social support*) ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย McLeroy (1988) อธิบายว่าพฤติกรรมของบุคคลได้รับอิทธิพลจากหลายระดับ ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว เพื่อน และสถาบัน การศึกษาหลายฉบับจำแนกการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และมหาวิทยาลัย (Tang & Guo, 2021; Ji, 2022) ในขณะเดียวกัน วัฒนธรรมกีฬาในมหาวิทยาลัยและการเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญ (Jing & Sun, 2006; Escamilla-Fajardo, 2020)

สำหรับนักศึกษานานาชาติในประเทศไทย ปัจจัยด้านภาษา ความแตกต่างทางวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น สภาพอากาศที่ร้อนชื้น รูปแบบการสื่อสารที่แตกต่าง และระบบสังคมในมหาวิทยาลัยที่ยังไม่คุ้นเคย อาจส่งผลต่อระดับแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การปรับตัวต่อบริบทใหม่นี้อาจเป็นทั้งโอกาสและอุปสรรคต่อการสร้างพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งยังเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจในระดับจำกัดในบริบทของประเทศไทย

แม้ว่าม้งงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในบริบททั่วไป แต่การศึกษาที่เน้น “นักศึกษานานาชาติในประเทศไทย” ยังมีจำกัด โดยเฉพาะการวิเคราะห์เชิงลึกเกี่ยวกับ “ปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคม” ที่เชื่อมโยงกับแรงจูงใจ การสนับสนุนทางสังคม และการปรับตัวทางวัฒนธรรมในสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยไทย การขาดองค์ความรู้ในประเด็นนี้ทำให้ยากต่อการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ ดังนั้น การศึกษารุ่นนี้จึงมีความสำคัญในการเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว เพื่อเสนอแนวทางเชิงนโยบายและการจัดการที่สอดคล้องกับกรอบ GAPPA 2020–2025 ขององค์การอนามัยโลก และเป้าหมายการพัฒนามหาวิทยาลัยสุขภาพในระดับสากล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษานานาชาติในประเทศไทย เพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนและสอดคล้องกับนโยบายสุขภาพระดับโลก

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

การทบทวนวรรณกรรม

1. ปัจจัยส่วนบุคคล (Individual Factors)

Chen (2017) พบว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนักศึกษามหาวิทยาลัยช่วยเพิ่มสมาธิ คุณภาพการนอน และความเป็นอยู่ที่ดี แต่แรงกดดันทางการเรียนและสังคมกลับเป็นอุปสรรคต่อการรักษาความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ Martin (2000) ได้เน้นหลักการ FITT ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ความเข้มข้น (Intensity) เวลา (Time) และประเภท (Type) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพและส่งเสริมความต่อเนื่องในการปฏิบัติ ส่วน Marcus และ Forsyth (2003) ชี้ว่าแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเอง (*self-efficacy*) เป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลโดยตรงต่อความต่อเนื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยเสนอให้โปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสอดคล้องกับช่วงพฤติกรรมของแต่ละบุคคลและได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเหมาะสม

การศึกษาล่าสุดที่ยืนยันแนวโน้มนี้ โดย Telama et al. (2019) พบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายตั้งแต่วัยเยาว์สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่ Coakley และ Pike (2021) อธิบายว่ากระบวนการทางสังคมและบทบาททางเพศในช่วงวัยรุ่นมีอิทธิพลต่อการสร้างนิสัยการออกกำลังกายในระยะยาว ผลการศึกษาทั้งสองสะท้อนว่าช่วงวัยรุ่นและวัยมหาวิทยาลัยเป็นช่วงเวลาสำคัญของการสร้างทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ยั่งยืน

2. ปัจจัยทางสังคม (Social Factors)

การสนับสนุนทางสังคมถือเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถรักษาพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง Van Luchene et al. (2021) วิเคราะห์งานวิจัยกว่า 38 ชิ้นและพบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ครอบครัว และบุคลากรทางการศึกษามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง ในบริบทของประเทศไทย Zhang et al. (2022) พบว่าการสนับสนุนจากเพื่อนและสถาบันการศึกษามีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ขณะที่การสนับสนุนจากครอบครัวมีผลทางอ้อมผ่านความเชื่อมั่นในตนเอง Gao et al. (2025)

รายงานเพิ่มเติมว่าการสนับสนุนจากโรงเรียนและเพื่อนมีอิทธิพลต่อกิจกรรมทางกายผ่านการรับรู้ภาพลักษณ์ร่างกายของนักศึกษา ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายควรผสมผสานมิติทางจิตวิทยาและสังคมเข้าด้วยกัน

ในระดับทฤษฎี McLeroy et al. (1988) อธิบายผ่าน *Ecological Model* ว่าพฤติกรรมของบุคคลได้รับอิทธิพลจากหลายระดับ ทั้งระดับบุคคล ระดับระหว่างบุคคล ระดับองค์กร และระดับสังคม ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการสนับสนุนจากงานของ Poobalan et al. (2022) ที่พบว่าการมีเครือข่ายเพื่อนร่วมกิจกรรมและการสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทสำคัญต่อการลดอัตราการเลิกออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษา

3. สิ่งแวดล้อม (Environmental Factors)

สภาพแวดล้อมทางกายภาพและวัฒนธรรมองค์กรเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา งานวิจัยของ Escamilla-Fajardo et al. (2020) ชี้ว่าสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย เช่น พื้นที่ออกกำลังกายที่เข้าถึงง่าย ความปลอดภัยของสถานที่ และคุณภาพของสิ่งอำนวยความสะดวก มีผลโดยตรงต่อระดับความพึงพอใจและความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ สภาพอากาศ อุณหภูมิ และสภาพทางภูมิศาสตร์ยังส่งผลต่อความถี่และความตั้งใจในการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติที่ต้องปรับตัวเข้ากับบริบทใหม่ เช่น ประเทศเขตร้อนอย่างประเทศไทย ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของ *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 (GAPPA)* ขององค์การอนามัยโลก ที่เสนอให้มหาวิทยาลัยจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวและกิจกรรมทางกายอย่างทั่วถึง (World Health Organization [WHO], 2018)

4. แรงจูงใจ (Motivational Factors)

ทฤษฎีที่ได้รับการใช้บ่อยในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายคือ *Self-Determination Theory* (SDT) และ *Theory of Planned Behavior* (TPB) โดย SDT เน้นแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) และความต้องการทางจิตวิทยา 3 ประการ ได้แก่ ความสามารถ (competence) ความสัมพันธ์ (relatedness) และความเป็นอิสระ (autonomy) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการรักษาพฤติกรรมที่ยั่งยืน (Deci & Ryan, 2002; Teixeira et al., 2020) ขณะที่ TPB มุ่งเน้นองค์ประกอบของทัศนคติ (attitude) บรรทัดฐานทางสังคม (subjective norm) และการรับรู้การควบคุมตนเอง (perceived behavioral control) ซึ่งล้วนเป็นตัวทำนายเจตนาและพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Ajzen, 1991; Simpson-Rojas & Hagger, 2023)

งานของ Dishman (1988, 1994) รายงานว่ากว่าครึ่งของผู้ที่เริ่มต้นโปรแกรมออกกำลังกายจะเลิกภายในระยะเวลา 3–6 เดือน โดยระบุปัจจัยทางจิตวิทยา เช่น แรงจูงใจ ความเพลิดเพลิน และการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นตัวกำหนดสำคัญของการรักษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะยาว ขณะที่ McAuley (1992) พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีบทบาทสำคัญในการทำนายการเริ่มต้นและความต่อเนื่องของกิจกรรมทางกาย งานวิจัยเชิงปริมาณของ Xie et al. (2025) ยืนยันว่า “ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการออกกำลังกาย” (*exercise self-efficacy*) ยังคงเป็นตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ดีที่สุดในทุกกลุ่มประชากร

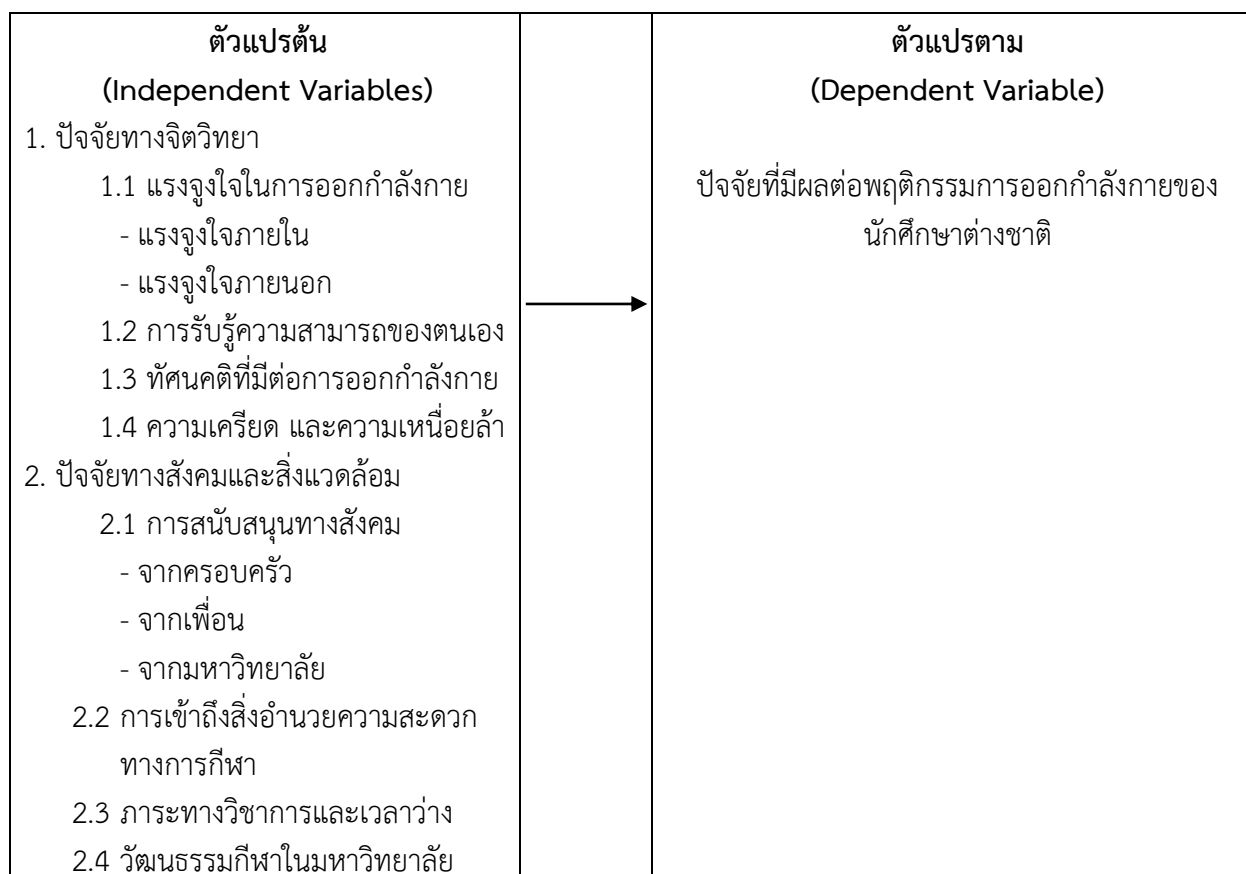
โดยสรุป การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ยั่งยืนควรมุ่งเน้นการพัฒนาแรงจูงใจภายใน ความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม พร้อมทั้งเสริมสร้างทัศนคติและบรรทัดฐานทางสังคมเชิงบวก ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของทั้ง SDT และ TPB

5. การสนับสนุนของสถาบัน (Institutional Support Factors)

มหาวิทยาลัยถือเป็นระบบนิเวศสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมทางกาย งานวิจัยของ Zhang et al. (2022) และ Gao et al. (2025) พบว่าการสนับสนุนเชิงนโยบายจากสถาบัน เช่น การจัดหลักสูตรพลศึกษา การเปิดพื้นที่ออกกำลังกายฟรี และการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อการเพิ่มอัตราการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษา นอกจากนี้ งานของ Keating et al. (2022) และ Poobalan et al. (2022) ยังชี้ว่าการบูรณาการ “สุขภาวะทางกาย” เข้ากับนโยบายชีวิตนักศึกษา (*student life policy integration*) เป็นแนวทางสำคัญในการสร้างความยั่งยืนของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับมหาวิทยาลัย

ในบริบทของประเทศไทย ซึ่งมีนักศึกษานานาชาติเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การสนับสนุนจากสถาบันไม่เพียงแต่ต้องจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังต้องคำนึงถึงความแตกต่างทางภาษา วัฒนธรรม และภูมิอากาศ เพื่อให้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีประสิทธิภาพสูงสุดและสอดคล้องกับเป้าหมายของ GAPPA 2020–2025 ในการสร้าง “มหาวิทยาลัยสุขภาวะ” ที่ยั่งยืน

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติดระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เอกสารรับรองเลขที่ 2568/ 189 (4)

1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้มุ่งเน้นศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี โดยมีประชากรทั้งหมด 176 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างถูกกำหนดตามตารางของ Krejcie & Morgan ซึ่งใช้ในการประมาณค่าสัดส่วนของประชากร โดยกำหนดให้สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากรเท่ากับ 0.5 มีระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% และระดับความเชื่อมั่น 95% ส่งผลให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 120 คน ทั้งนี้ ดำเนินการสุ่มตัวอย่างโดยการแบ่งตามสัดส่วน จำนวนนักศึกษาแต่ละห้อง (Stratified Sampling)

2) เครื่องมือวิจัย / วิธีการรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติดระดับบัณฑิตศึกษา

3) การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การหาสัดส่วนร้อยละ การวัดค่ากลางของข้อมูลและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4) ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1: จัดทำและเสนอเค้าโครงงานวิจัยต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการ เมื่อได้รับอนุมัติแล้วจึงดำเนินการขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ขั้นตอนที่ 2: ทบทวนทฤษฎี บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสรุปปัจจัยสำคัญและกรอบแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

ขั้นตอนที่ 3: สร้างแบบสอบถามตามกรอบแนวคิดที่กำหนด และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC=0.89) ก่อนปรับปรุงและนำไปใช้จริง

ขั้นตอนที่ 4: เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาต่างชาติดระดับบัณฑิตศึกษา จำนวน 120 คน โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์ม Google Forms

ขั้นตอนที่ 5: วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Pearson's r) เพื่อสรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเชิงพรรณนา ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติดระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิง

พรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยนำเสนอผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. เพศ		
ชาย	57	47.50
หญิง	63	52.50
2. อายุ (ปี)		
ต่ำกว่า 18 ปี	5	4.20
18-20 ปี	45	37.50
21-23 ปี	49	40.80
24-25 ปี	21	17.50
3. ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	120	100
4. ชั้นปีที่ศึกษา		
ปี 1	32	26.70
ปี 2	35	29.20
ปี 3	30	25.00
ปี 4	23	19.10
5. สถานภาพการทำงาน		
ศึกษาอย่างเดียว	90	75.00
ทำงานพิเศษ	25	20.80
อื่น ๆ	5	4.20
6. ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
ไม่ออกเลย	10	8.30
1-2 ครั้ง	40	33.30
3-4 ครั้ง	50	41.70
5 ครั้งขึ้นไป	20	16.70
7. ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง		
น้อยกว่า 30 นาที	12	10.00
30-60 นาที	70	58.30
มากกว่า 60 นาที	38	31.70

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
8. ประเภทของการออกกำลังกายที่ทำเป็นประจำ		
วิ่ง	42	35.00
ฟุตบอล	30	25.00
ฟิตเนส	24	20.00
บาสเกตบอล	12	10.00
ว่ายน้ำ	6	5.00
โยคะ / อื่น ๆ	6	5.00

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จำนวน 120 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 52.50) และมีอายุระหว่าง 21-23 ปี (ร้อยละ 40.80) ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความพร้อมทางกายและจิตใจต่อการออกกำลังกายสูง ทุกคนอยู่ในระดับปริญญาตรี โดยส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ปีที่ 2 (ร้อยละ 29.20) และมีสถานภาพการเรียนแบบเต็มเวลาโดยไม่ทำงานพิเศษ (ร้อยละ 75.00) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 41.70) ใช้เวลา 30-60 นาทีต่อครั้ง (ร้อยละ 58.30) และนิยมกิจกรรมประเภทแอโรบิก เช่น การวิ่ง ฟุตบอล และฟิตเนส ซึ่งสะท้อนถึงพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและการตระหนักถึงการดูแลร่างกายในหมู่นักศึกษามหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 ระดับของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ปัจจัยส่วนบุคคล Personal Factors)

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1	ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์การออกกำลังกาย	4.10	0.68	สูง
2	สมรรถภาพทางกายเพียงพอ	3.95	0.72	สูง
3	จัดสรรเวลาได้แม้มีภาระเรียน/งาน	3.40	0.88	ปานกลาง
4	แรงจูงใจภายในดูแลสุขภาพ	4.05	0.70	สูง
5	ตั้งเป้าหมาย/แผนออกกำลังกาย	3.78	0.76	สูง
6	ความมั่นใจทำต่อเนื่อง (self-efficacy)	3.85	0.74	สูง
รวม		3.86	0.75	สูง

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลในระดับสูง โดยรวม ($\bar{X}$ = 3.86, SD = 0.75) ซึ่งสะท้อนว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้และทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย โดยเฉพาะด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ($\bar{X}$ = 4.10) และแรงจูงใจภายในในการดูแลสุขภาพ ($\bar{X}$ = 4.05) อยู่ในระดับสูงที่สุด ขณะที่ด้านสมรรถภาพทางกายเพียงพอ ($\bar{X}$ = 3.95) และความมั่นใจในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ($\bar{X}$ = 3.85) ก็อยู่ในระดับสูงเช่นกัน ส่วนด้านการจัดสรรเวลาได้แม้มีภาระเรียนหรือทำงาน

มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X} = 3.40$) อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนส่วนใหญ่มีเจตคติและความตั้งใจที่ดีต่อการออกกำลังกาย แต่ยังมีข้อจำกัดด้านเวลาเป็นปัจจัยที่ควรได้รับการสนับสนุนเพิ่มเติม

ตารางที่ 3 ระดับของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม Social & Environmental)

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1	เพื่อนร่วมชั้น/เพื่อนในคณะหนุนเสริม	3.72	0.77	สูง
2	ครอบครัว/คนรอบข้างสนับสนุน	3.60	0.81	ปานกลาง
3	สิ่งอำนวยความสะดวก (สนาม/ฟิตเนส/อุปกรณ์)	3.88	0.69	สูง
4	สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยปลอดภัย เหมาะออกกำลังกาย	3.90	0.66	สูง
5	มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจากคณะ/ชมรม	3.70	0.74	สูง
6	อิทธิพลสื่อสังคมต่อแรงจูงใจ	3.55	0.85	ปานกลาง
รวม		3.72	0.75	สูง

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อปัจจัยสังคม-สิ่งแวดล้อมในระดับสูงโดยรวม ($\bar{X} = 3.72$, SD = 0.75) สะท้อนให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมทางสังคมและสิ่งอำนวยความสะดวกในมหาวิทยาลัยมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉพาะด้านสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่ปลอดภัยและเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.90$) และด้านสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น สนาม ฟิตเนส หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ($\bar{X} = 3.88$) อยู่ในระดับสูงที่สุด นอกจากนี้ การมีเพื่อนร่วมชั้นหรือเพื่อนในคณะช่วยหนุนเสริม ($\bar{X} = 3.72$) และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจากคณะหรือชมรม ($\bar{X} = 3.70$) ก็อยู่ในระดับสูงเช่นกัน ขณะที่การสนับสนุนจากครอบครัวและอิทธิพลของสื่อสังคมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยเป็นแรงสนับสนุนหลักต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา

ตารางที่ 4 ระดับของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (พฤติกรรมการออกกำลังกาย Exercise Behavior)

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1	ออกกำลังกาย ≥ 3 ครั้ง/สัปดาห์	3.65	0.84	ปานกลาง
2	ต่อครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที	3.80	0.79	สูง
3	เลือกกิจกรรมเหมาะกับสมรรถภาพ/ความสนใจ	3.95	0.72	สูง
4	รู้สึกมีพลัง/อารมณ์ดีหลังออกกำลังกาย	4.02	0.66	สูง
5	ติดตามผล/ประเมินสุขภาพตนเองสม่ำเสมอ	3.58	0.82	ปานกลาง
6	ตั้งใจรักษานิสัยออกกำลังกายต่อเนื่อง	3.90	0.70	สูง
รวม		3.82	0.76	สูง

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.82$, $SD = 0.76$) ซึ่งสะท้อนว่านักศึกษามีความตระหนักและให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดในด้านความรู้สึกมีพลังและอารมณ์ดีหลังออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.02$) รองลงมาคือการเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับสมรรถภาพและความสนใจ ($\bar{X} = 3.95$) และการตั้งใจรักษานิสัยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ($\bar{X} = 3.90$) ขณะที่ด้านการออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้งอยู่ในระดับสูงเช่นกัน ($\bar{X} = 3.80$) ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ($\bar{X} = 3.65$) และการติดตามประเมินสุขภาพตนเองสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 3.58$) อยู่ในระดับปานกลาง ผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี แม้บางส่วนยังขาดความต่อเนื่องในการติดตามและวางแผนดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบ

ตารางที่ 5 สรุประดับปัจจัย (Factor-level Summary)

ปัจจัย	จำนวนข้อ	$\bar{X}$	SD เฉลี่ย	ระดับ
ส่วนบุคคล	6	3.86	0.75	สูง
สังคม-สิ่งแวดล้อม	6	3.72	0.75	สูง
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	6	3.82	0.76	สูง
รวมทุกข้อ	18	3.80	0.75	สูง

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยโดยรวมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.80$, $SD = 0.75$) โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.86$) รองลงมาคือพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.82$) และปัจจัยสังคม-สิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 3.72$) ซึ่งล้วนอยู่ในระดับสูงทั้งหมด ผลดังกล่าวสะท้อนว่านักศึกษามีทัศนคติ แรงจูงใจ และพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี รวมทั้งได้รับการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมในระดับที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกาย ทั้งนี้สามารถสรุปได้ว่าปัจจัยทั้งสามด้านมีความสำคัญร่วมกันต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในภาพรวม

ตารางที่ 6 ค่าความสัมพันธ์ตัวแปรย่อยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา

ลำดับที่	ตัวแปรที่สัมพันธ์กัน	r	Sig. (p)	การตีความ
1	2.6 ความมั่นใจในตนเอง กับ 2.3 การจัดสรรเวลา	-0.194*	0.034	ระดับต่ำ
2	3.2 การสนับสนุนจากครอบครัว กับ 2.2 สมรรถภาพทางกาย	-0.266*	0.003	ระดับต่ำ
3	3.5 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กับ 3.4 สภาพแวดล้อมปลอดภัย	-0.179*	0.050	ระดับต่ำ
4	4.1 ความถี่ออกกำลังกาย กับ 2.5 การตั้งเป้าหมาย	-0.199*	0.029	ระดับต่ำ

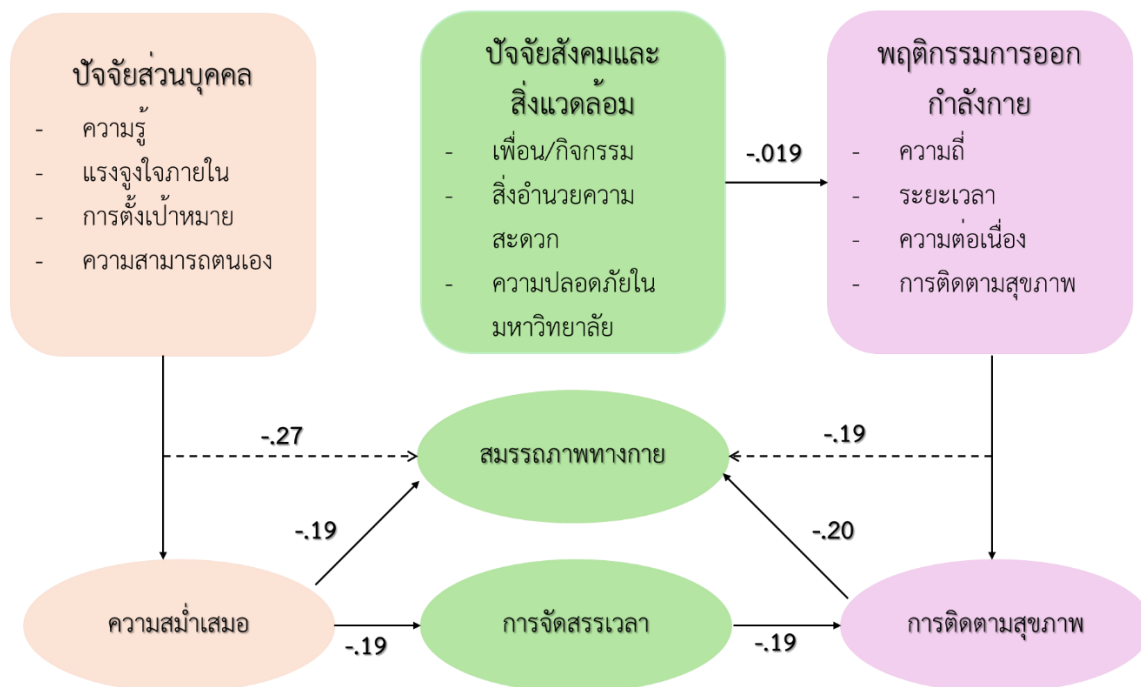
ลำดับที่	ตัวแปรที่สัมพันธ์กัน	r	Sig. (p)	การตีความ
5	4.2 ระยะเวลาออกกำลังกาย กับ 3.3 สิ่งอำนวยความสะดวก	0.191*	0.036	ระดับต่ำ
6	4.5 การติดตามสุขภาพ กับ 2.4 แรงจูงใจภายใน	0.193*	0.034	ระดับต่ำ

*p < .05

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรย่อยที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยพบว่า ความมั่นใจในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการจัดสรรเวลา ($r = -0.194$, $p = 0.034$) การสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงลบกับสมรรถภาพทางกาย ($r = -0.266$, $p = 0.003$) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงลบกับสภาพแวดล้อมปลอดภัย ($r = -0.179$, $p = 0.050$) ความถี่ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการตั้งเป้าหมาย ($r = -0.199$, $p = 0.029$) ระยะเวลาในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสิ่งอำนวยความสะดวก ($r = 0.191$, $p = 0.036$) และการติดตามสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับแรงจูงใจภายใน ($r = 0.193$, $p = 0.034$) โดยภาพรวมพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรย่อยทั้งหมดอยู่ในระดับต่ำ ($|r| \approx 0.18-0.27$) แต่ทุกคู่ตัวแปรมีทิศทางสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนถึงความเชื่อมโยงเชิงพฤติกรรมระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสังคม – สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา

ดังนั้น การตีความระดับความสัมพันธ์ (Cohen, 1988) $|r| \approx .10$ = ขนาดเล็ก (small), $|r| \approx .30$ = ปานกลาง (medium), $|r| \approx .50$ = ใหญ่ (large) ค่าความสัมพันธ์ที่พบทั้งหมดอยู่ในช่วง $|r| \approx .179 - .266$ จัดอยู่ใน ระดับเล็กถึงปานกลางตอนล่าง และมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แสดงว่าปัจจัยย่อย “เชื่อมโยงกันจริง” แต่ อิทธิพลเป็นเชิงค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่ตัวกำหนดเพียงลำพัง

รูปแบบทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย



ภาพที่ 2 รูปแบบทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยโดยสรุปพบว่า นักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี โดยสรุป นักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายและปัจจัยเกี่ยวข้องอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 3.80) ข้อมูลความสัมพันธ์ยืนยันบทบาทร่วมของ ปัจจัยส่วนบุคคล-สังคม-สิ่งแวดล้อม ต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย แม้ความสัมพันธ์ส่วนใหญ่มี ขนาดเล็กตามเกณฑ์ Cohen (1988) แต่มีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนว่า การเสริมแรงจูงใจภายใน (SDT), การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (TPB), และการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก/สภาพแวดล้อมที่ดี จะช่วยยกระดับ “ระยะเวลา-ความถี่-ความต่อเนื่อง” ของกิจกรรมทางกายในกลุ่มนักศึกษาต่างชาติได้อย่างเป็นรูปธรรม

อภิปรายผล

1. การอภิปรายผลด้านปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 3.86, SD = 0.75) โดยเฉพาะความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายและแรงจูงใจภายในในการดูแลสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Chen et al. (2022) ที่พบว่าเจตนาการออกกำลังกายและพฤติกรรมออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา นอกจากนี้ Sheng et al. (2025) ยืนยันว่าความเชื่อมั่นในตนเองด้านการออกกำลังกายเป็นตัวพยากรณ์หลักที่ส่งผลโดยตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมการ

ออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษานี้จึงสะท้อนว่าการพัฒนาแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเองมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

2. การอภิปรายผลด้านปัจจัยสังคมและสิ่งแวดล้อม

ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยสังคม-สิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.72$, $SD = 0.75$) โดยเฉพาะด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับ Hu et al. (2021) ที่ระบุว่าสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น สนามกีฬาและพื้นที่ออกกำลังกายที่เพียงพอ เป็นปัจจัยสนับสนุนสำคัญของพฤติกรรมทางกายของนักศึกษา นอกจากนี้ Pan et al. (2022) ยังพบว่าการขาดแคลนสิ่งอำนวยความสะดวกและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งสะท้อนว่าการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมกิจกรรมมีบทบาทอย่างมากในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน

3. การอภิปรายผลด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามีระดับสูง ($\bar{X} = 3.82$, $SD = 0.76$) โดยเฉพาะความรู้สึกรักมีพลังและความต่อเนื่องในการรักษานิสัย ซึ่งสอดคล้องกับ Liu et al. (2023) ที่รายงานว่าแรงจูงใจในการออกกำลังกายส่งผลเชิงบวกต่อสมรรถภาพร่างกายผ่านพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อีกทั้งองค์การอนามัยโลก (WHO, 2025) ได้ระบุว่าการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์สามารถส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตใจได้อย่างมีนัยสำคัญ ผลการศึกษานี้จึงตอกย้ำความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัย

4. การอภิปรายผลภาพรวมของปัจจัยทั้งหมด

โดยภาพรวมพบว่าปัจจัยทั้งสามด้านมีค่าเฉลี่ยระดับสูง ($\bar{X} = 3.80$, $SD = 0.75$) และมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกและลบในระดับต่ำแต่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สะท้อนว่าความรู้ แรงจูงใจ สภาพแวดล้อม และการสนับสนุนทางสังคมล้วนมีอิทธิพลร่วมกันต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิดของ Pender's Health Promotion Model (Pender, 2011) ที่อธิบายว่าปัจจัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งนี้ Li et al. (2024) ยังพบว่าบรรยากาศการออกกำลังกายและความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวแปรเชื่อมโยงระหว่างแรงจูงใจกับการคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษานับน้อยอย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อค้นพบเชิงทฤษฎี (Theoretical Implications)

1.1 งานวิจัยนี้ขยายขอบเขตการประยุกต์ใช้ ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ในบริบทของนักศึกษาต่างชาติในระดับอุดมศึกษา

1.2 ผลการวิจัยยืนยันว่า ความสามารถ (Competence) ความเป็นอิสระ (Autonomy) และความสัมพันธ์ทางสังคม (Relatedness) เป็นปัจจัยหลักที่ส่งเสริมแรงจูงใจภายในและพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

1.3 ผลลัพธ์ยังสอดคล้องกับ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior: TPB) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าทัศนคติ ความตั้งใจ และการรับรู้การควบคุมตนเอง มีอิทธิพลโดยตรงต่อการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมทางกายในระยะยาว

2. ข้อค้นพบเชิงปฏิบัติ (Practical Implications)

2.1 มหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความสนใจของนักศึกษาต่างชาติ เช่น วิ่งฟุตบอล ฟิตเนส หรือบาสเกตบอล เพื่อกระตุ้นแรงจูงใจในการเข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง

2.2 ควรจัดทำ โครงการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายรายบุคคล (Personal Fitness Program) เพื่อให้ นักศึกษาที่มีภาระเรียนหรือเวลาจำกัดสามารถออกกำลังกายได้เหมาะสมกับตนเอง

2.3 ส่งเสริมการสร้าง กลุ่มเพื่อนออกกำลังกาย (Peer Exercise Groups) เพื่อเพิ่มแรงสนับสนุนทางสังคมและความร่วมมือภายในกลุ่มนักศึกษา

2.4 พัฒนาและปรับปรุง สิ่งอำนวยความสะดวกด้านการออกกำลังกาย ให้เพียงพอ ปลอดภัย และเข้าถึงได้สะดวก เพื่อเพิ่มโอกาสในการออกกำลังกาย

2.5 บูรณาการ กิจกรรมทางกายและสุขศึกษาเข้ากับหลักสูตรการเรียนการสอน เช่น การกำหนดให้มี กิจกรรมออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา หรือกิจกรรมพัฒนานักศึกษา เพื่อปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต (Recommendations for Future Research)

3.1 ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมมหาวิทยาลัยในพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างด้านวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3.2 ใช้วิธี วิจัยแบบผสม (Mixed Methods Research) โดยเพิ่มการสัมภาษณ์เชิงลึกหรือสนทนากลุ่ม เพื่อเข้าใจแรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายเชิงลึก

3.3 ศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจมีอิทธิพล เช่น สุขภาพจิต ระดับความเครียด หรือแรงจูงใจจากสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในยุคดิจิทัล

3.4 ดำเนินการ ศึกษาระยะยาว (Longitudinal Study) เพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาต่อเนื่อง

3.5 พัฒนาและทดสอบ โมเดลแทรกแซง (Intervention Model) ที่เน้นการสร้างแรงจูงใจภายในและความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อประเมินประสิทธิผลของแนวทางส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาต่างชาติ

3.6 ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเพศ ชาติภูมิ หรือหลักสูตร เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของแรงจูงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย

4. อนุูปการของงานวิจัย (Research Contributions)

4.1 เชิงทฤษฎี: ช่วยขยายการประยุกต์ใช้ทฤษฎี SDT และ TPB ในบริบทของนักศึกษาต่างชาติในเอเชีย ซึ่งยังมีการศึกษาไม่มากนัก

4.2 เชิงปฏิบัติ: เสนอแนวทางพัฒนานโยบายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัย เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน

4.3 เชิงนโยบาย: สนับสนุนการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพในสถาบันอุดมศึกษา เพื่อบูรณาการกิจกรรมทางกายกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาต่างชาติ



เอกสารอ้างอิง

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22(5), 453–474. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(86\)90045-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(86)90045-4)
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Chen, J. (2017). Promoting health and physical activity among university students: A review of the Healthy Campus 2010 program. *Journal of Physical Education and Health*, 6(3), 45–52.
- Chen, Y., Zhang, J., & Liu, P. (2022). The relationship between exercise intention and behavior in junior high school students: The mediating role of self-control. *Frontiers in Psychology*, 13, 935264. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.935264>
- Coakley, J., & Pike, E. (2021). *Sports in society: Issues and controversies* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Coakley, J., & White, A. (1992). Making decisions: Gender and involvement in English sport. *Sociology of Sport Journal*, 9(1), 20–35. <https://doi.org/10.1123/ssj.9.1.20>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- Dishman, R. K. (1988). Exercise adherence research: Future directions. *American Journal of Health Promotion*, 3(1), 52–56.
- Dishman, R. K. (1994). Determining exercise intensity for healthy adults using perceived exertion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(9), 1087–1093. <https://doi.org/10.1249/00005768-199409000-00005>
- Escamilla-Fajardo, P., Núñez-Pomar, J. M., & Ratten, V. (2020). The impact of university sports services on student well-being and satisfaction. *Sport Management Review*, 23(2), 195–208.
- Gao, F., Li, Y., & Zhang, W. (2025). The mediating role of body image perception between social support and physical activity among Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 16(3), 145–159.
- Hu, D., Zhou, S., Crowley-McHattan, Z. J., & Liu, Z. (2021). Factors influencing participation in physical activity among children and youth: A systematic review from a social ecological



- perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3147. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063147>
- Ji, H. (2022). Social support and participation in physical activity among Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 13, 821134. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.821134>
- Jing, L., & Sun, H. (2006). University sports culture and student participation in physical activities. *China Sport Science*, 26(4), 34–38.
- Keating, X. D., Zhou, K., & Chen, L. (2022). University physical activity promotion policies: A global comparative review. *Health Education Journal*, 81(8), 912–926.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Li, Y., Zhang, L., & Chen, X. (2024). Exercise climate, self-efficacy, and motivation: Influences on exercise behavior maintenance among university students. *Personality and Individual Differences*, 222, 112089. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112089>
- Liu, Y., Xiao, J., & Zheng, W. (2023). Exercise motivation and its effects on physical fitness and behavior among university students: A structural equation modeling analysis. *BMC Public Health*, 23, 17154. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17154-w>
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. H. (2003). *Motivating people to be physically active*. Human Kinetics.
- Martin, K. A. (2000). Exercise and psychological well-being: A review. *Journal of Sport Behavior*, 23(1), 54–67.
- McAuley, E. (1992). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(1), 65–88. <https://doi.org/10.1007/BF00848378>
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351–377. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- Pan, Y., Liu, Q., & Ma, X. (2022). Barriers to exercise among university students: A mixed-method study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13465. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013465>
- Pender, N. J. (2011). *Health promotion in nursing practice* (6th ed.). Pearson.
- Poobalan, A. S., Aucott, L., & Clarke, A. (2022). Social support and physical activity among university students: A meta-synthesis. *BMC Public Health*, 22(1), 1052.
- Risto, M. (2000). Physical activity in adolescence and exercise habits in adulthood: A longitudinal analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 10(5), 320–326. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2000.010005320.x>



- Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: A synthesis of human and animal studies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1598–1600.
<https://doi.org/10.1097/00005768-200009000-00012>
- Sheng, J., Liu, R., & Wu, H. (2025). Exercise self-efficacy and physical activity among university students: The mediating role of motivation. *Scientific Reports*, 15, 95704.
<https://doi.org/10.1038/s41598-025-95704-5>
- Simpson-Rojas, D., & Hagger, M. S. (2023). Predicting physical activity in university students using the extended theory of planned behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 68, 102481.
- Tang, X., & Guo, Q. (2021). Family and peer support for exercise behavior among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13146. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413146>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2020). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 40–58.
- Telama, R., Yang, X., & Viikari, J. (2019). Physical activity from childhood to adulthood: A longitudinal study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(4), 714–721.
- Van Luchene, C., Sallis, J. F., & Owen, N. (2021). Social support and exercise behavior: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 61(3), 321–330.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. WHO Press.
- World Health Organization. (2025). *Global guidelines on physical activity for health: 2025 update*. WHO Press. <https://www.who.int/publications>
- Xie, Y., Li, D., & Wang, Z. (2025). Exercise self-efficacy and physical activity: A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 19(1), 22–38.
- Zhang, W., Liu, C., & Xu, H. (2022). The influence of social support on college students' physical activity: A cross-sectional study in China. *Journal of Sport and Health Science*, 11(2), 156–165.