

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี
Factors Related to Exercise Behaviour of Students and Staff in Prince of Songkla
University, Surat Thani Campus

คงศักดิ์ จະวะนะ

Kongsak Jawana

คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี
Faculty of Liberal Arts and Management, Prince of Songkla University, Surat Thani Campus, Thailand
Corresponding Author, Email: kongsak.j@hotmail.com

Retrieved: October 11, 2024; Revised: August 31, 2025; Accepted: August 31, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย และความต้องการ ออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานีจำนวน 360 คน กำหนดขนาดตัวอย่าง โดยวิธีการของของทาร์ ยามาเน่ (Yamane) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.95 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97 สถิติวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient; r) และศึกษาความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของของนักศึกษาและบุคลากรส่วนใหญ่ด้านความรู้ในระดับปานกลางด้านเจตคติอยู่ในระดับดีและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในการออกกำลังกายแตกต่างกันแต่มีเจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ปัจจัยนำไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและส่วนปัจจัยเสริมแรงมีความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย; นักศึกษาและบุคลากร; มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; สุราษฎร์ธานี

Abstract

This research aimed to 1) study the exercise behavior of students and staff at Prince of Songkla University, Surat Thani Campus, and 2) examine the relationship between factors and exercise needs of students and staff at Prince of Songkla University, Surat Thani Campus. The sample consisted of 360 students and staff at Prince of Songkla University, Surat Thani Campus.



The sample size was determined using Taro Yamane's method. A questionnaire was used to collect the data. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, and standard deviation. The IOC was 0.95, and the reliability was 0.97. Pearson's correlation coefficient (r) was used to analyze the exercise needs of students and staff, as determined through focus group discussions. Data were analyzed using content analysis.

The results revealed that: 1) Most students and staff had moderate levels of exercise behavior in terms of knowledge, good attitudes, and moderate exercise practices. Furthermore, the sample groups had different knowledge about exercise, but their attitudes and practices regarding exercise were not significantly different at the .05 level. The average values in knowledge, attitudes, and practices in exercise were not significantly different at the .05 level. 2) Predisposing factors were not related to exercise behavior, but enabling factors had a low level of positive relationship with exercise behavior, and reinforcing factors had a moderate level of positive relationship with exercise behavior, with a statistical significance of .01.

Keywords: Exercise Behaviour; Students and Staff; Prince of Songkla University; Surat Thani

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 – 2570) (2565) ได้ให้ความสำคัญกับการวางรากฐานพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ มีหลักการสำคัญคือ ยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพสร้างความเข้มแข็งของภาคีสุขภาพในการสร้างสุขภาพ มุ่งเสริมสร้างให้กับประชาชนทุกกลุ่มมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งในมิติของการมีปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานที่เพียงพอ การมีสภาพแวดล้อมที่ดี มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ด้วยเหตุผลและความสำคัญของการออกกำลังกายดังที่กล่าวมานี้ รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญของการกีฬาและการออกกำลังกาย จึงได้กำหนดนโยบายการส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาของประเทศขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้นและทั่วถึง โดยให้กระจายไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของประเทศ จึงเร่งพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจสติปัญญา อารมณ์และสังคม ซึ่งจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันสังคมไทยให้ความสำคัญกับสมรรถภาพทางกาย เพราะการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี สามารถประกอบภารกิจงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมแสดงถึงการมีร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่การที่จะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้นั้น สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ถ้าใครออกกำลังกายพอเพียงและสม่ำเสมอ ก็จะได้ผลดีอย่างชัดเจน และจะเป็นคนที่มีสมรรถภาพในการงานดีสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม ทำงานได้เป็นเวลานานและมากขึ้น

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี มุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยเฉพาะในส่วน of นักศึกษาเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีส่วนหนึ่ง ได้แก่การให้ทรัพยากรดังกล่าวให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้า ซึ่งการมีสุขภาพดีถ้วนหน้าหมายถึงสภาพที่นิสิตนักศึกษามีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับที่มีการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าทั้งในทางเศรษฐกิจและสังคมสามารถศึกษาเล่าเรียนประกอบกิจการงานอย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถาบันตลอดจนชุมชนและประเทศชาติซึ่งสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตนักศึกษา คือกีฬา และกีฬาจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะพัฒนานิสิตนักศึกษาเพื่อเป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ ซึ่งนอกจากความรู้ทางด้านวิชาการแล้ว ยังต้องมีภาวะสุขภาพที่ดีซึ่งถือเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต ส่งผลทำให้ร่างกายแข็งแรงสำหรับที่จะเป็นบัณฑิตนักปฏิบัติที่ดี ดังนั้น นอกจากความรู้ทางด้านวิชาการที่นักศึกษาควรได้รับแล้ว มหาวิทยาลัยฯ ยังสามารถ

ส่งเสริม และสนับสนุนให้นักศึกษาเหล่านั้นได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับตนเองก่อนที่จะออกไปสู่สังคมการทำงานที่มีเวลาว่างในการดูแล และใส่ใจสุขภาพน้อยลง (ดร.ณชนก พันธุ์สุมา และพงษ์สิทธิ์ บุญรักษา, 2564) การให้ประชาชนปรับเปลี่ยนทัศนคติการออกกำลังกายให้เหมาะสม และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคของประชาชนทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานซึ่งเป็นเป้าหมายในการพัฒนาประเทศ การที่จะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรจะต้องมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬา จะต้องให้มีความรู้ความเข้าใจหรือให้ประชาชนทั่วไปไปเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา การปรับเปลี่ยนทัศนคติในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง นอกจากนั้น จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงหนทางที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี เพราะการออกกำลังกายจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค อีกทั้งการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบ กระบวนการและหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป

ในปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่า สาเหตุหนึ่งของความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมขึ้นอยู่กับทัศนคติและประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลเคยได้รับ เช่น สภาพแวดล้อมจากกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกายที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์และอารมณ์เกี่ยวกับรูปร่างของบุคคลนั้นในเวลาที่แตกต่างกัน อาจทำให้บางคนรู้สึกวิตกกังวลเป็นอย่างมาก นั่นเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กับการรับรู้และความรู้สึกของแต่ละบุคคล ความสัมพันธ์ของเพศ และอายุกับความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉพาะความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมและประเภทการออกกำลังกาย พบว่าคนที่มีความวิตกกังวล ด้านรูปร่างจากสังคมสูง มีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมประเภทเสริมสร้างสมรรถภาพ (Blood, 2005) สอดคล้องกับ สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ได้สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร ในปี พ.ศ.2558 ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ประชากรไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย จำนวน 12.9 ล้านคน แบ่งเป็นเพศชาย 7.2 ล้านคนและเพศหญิง 5.6 ล้านคน เมื่อจำแนกตามพื้นที่ ในกรุงเทพฯ มีจำนวน 2.2 ล้านคน ภาคเหนือมีจำนวน 2.4 ล้านคน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวน 3.1 ล้านคน ภาคใต้มีจำนวน 1.9 ล้านคน และภาคกลางมีจำนวน 3.1 ล้านคน และเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า การศึกษาในระดับปริญญาตรี มีที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจำนวน 2.1 ล้านคน เมื่อจำแนกตามพื้นที่ในกรุงเทพฯ มีจำนวน 6.9 แสนคน ภาคเหนือมี จำนวน 3.3 แสนคน ภาคใต้มีจำนวน 3.1 แสนคน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวน 2.7 แสนคน ภาคกลางมีจำนวน 5 แสนคน และ (ชยานนท์ อวิคุณประเสริฐ และคณะ, 2564)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นประกอบกับในภาวะปัจจุบัน นักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี จะมาออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้าและเย็น ที่สนามกีฬามหาวิทยาลัยเป็นจำนวนมาก ทำให้สถานที่ให้บริการ ตลอดจนอุปกรณ์ในการออกกำลังกายไม่เพียงพอที่จะรองรับที่นักศึกษาและบุคลากรมาออกกำลังกายในเวลาพร้อมๆ กัน จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางในการเสนอแนะแก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้ดำเนินงานบริการด้านการออกกำลังกายให้บังเกิดผลดีและมีประสิทธิภาพตรงตามความต้องการของนักศึกษาและบุคลากร หรือประชาชนที่สนใจให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย และความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี จำนวน 3,220 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี จำนวน 360 คน จากสูตรของ Yamane (1973) โดยเปิดตาราง การคำนวณที่ระดับจำนวนที่ไม่แน่นอน เพื่อประมาณสัดส่วนของประชากร ระดับความเชื่อมั่น 95% และยอมรับความคลาดเคลื่อน +5%

ในส่วนของการขอบเขตเนื้อหาที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพ

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามที่เกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี ซึ่งแบบสอบถามนี้ แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับของนักศึกษาและบุคลากร จำนวน 13 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบประเมินด้านเจตคติในการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบประเมินตนเองด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร จำนวน 19 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน โดยทุกข้อคำถามมีค่า IOC (index of item objective congruence) อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 จัดว่าเหมาะสมที่นำไปใช้วิจัยได้ จากนั้นได้นำไปทดลองใช้ (try out) กับของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ค่าที่ได้เท่ากับ 0.97

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและทดสอบสมมติฐานของงานวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี จะแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลได้เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.1 ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าความถี่ (Frequency) ในการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีระดับ การวัดเชิงกลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ ด้านอายุ ด้านระดับการศึกษา และด้านสถานภาพ

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการวิเคราะห์ ตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงปริมาณ ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2. สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ จะใช้สถิติ t-test ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ ด้านระดับการศึกษา ด้านสถานภาพ จะใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One – Way ANOVA) หากการวิเคราะห์พบความแตกต่างจะนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่

ผลการวิจัย

1. ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี พบว่า

1.1 นักศึกษาและบุคลากร มีความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=12.68$, s.d.= 3.05) มีนักศึกษาและบุคลากร 4 คนที่ทำคะแนนสูงสุด (18 คะแนน) (1.11%) อยู่ในระดับดี และมีผู้ที่ทำคะแนนได้ไม่ดี (3 คะแนน) จำนวน 3 คน (0.83) โดยมีระดับความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี จำนวน 55 คน (15.27%) ระดับปานกลาง จำนวน 205 คน (56.92%) และระดับไม่ดี จำนวน 100 คน (27.77%)

1.2 นักศึกษาและบุคลากร มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ($\bar{X}=2.40$, s.d.= 0.20) โดยส่วนใหญ่เห็นว่าการออกกำลังกายสามารถส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีได้ ($\bar{X}=2.90$) และการออกกำลังกายทำให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวดีขึ้น ($\bar{X}=2.78$)

1.3 นักศึกษาและบุคลากร มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.21$, s.d.= 0.20) โดยส่วนใหญ่ได้ปฏิบัติตามกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาที่ตนเองชอบและมีความถนัด ($\bar{X}=2.66$) ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม ($\bar{X}=2.50$)

1.4 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย และความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี

รายการ	ระดับความต้องการ	
	$\bar{X}$	S.D.
1. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.55	.71
2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	4.13	.51
3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ	3.65	.68
4. ด้านการจัดการ	4.09	.48
รวม	3.88	.59

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี มีความต้องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.88 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักศึกษาและบุคลากร มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ด้านการจัดการ ($\bar{X}= 4.09$, S.D.= .48) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ($\bar{X}=4.13$, S.D.= .51) ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ($\bar{X}=3.65$, S.D.= .68) และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X}=3.55$, S.D.= .71) ตามลำดับ



ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation) ของปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี (n= 360)

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร		
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p – value	ระดับความสัมพันธ์
ปัจจัยนำ	0.13**	0.08	ต่ำ
การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.07**	0.33	ต่ำ
ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.13**	0.06	ต่ำ

**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 2 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร ด้านปัจจัยนำโดยรวมทั้งโดยภาพรวมและรายด้านไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation) ของปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี (n= 360)

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร		
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p – value	ระดับความสัมพันธ์
ปัจจัยเอื้อ	0.20**	0.00	ต่ำ
ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์	0.19**	0.00	ต่ำ
ความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวก	0.20**	0.00	ต่ำ

**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 3 พบว่า ปัจจัยเอื้อโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.20$, $p = 0.00$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย ($r = 0.19$) และด้านความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวก มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ ($r = 0.20$) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation) ของปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี (n= 360)

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร		
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p – value	ระดับความสัมพันธ์
ปัจจัยเสริมแรง	0.30**	0.00	ปานกลาง
การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร	0.21**	0.00	ต่ำ
การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง	0.34**	0.00	ปานกลาง

**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 3 พบว่า ปัจจัยเสริมแรงโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร ($r = 0.30$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์เชิงบวก ($r = 0.21$) และด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร ($r = 0.34$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี พบว่า นักศึกษาและบุคลากร มีความรู้ในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะปัจจัยในด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี และเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล อายุเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับสิ่งใหม่ ๆ ผู้ที่มีอายุแตกต่างกันย่อมมีสภาพจิตใจ อารมณ์ แนวความคิดและประสบการณ์ในการดำรงชีวิตที่แตกต่างกันอันเป็นผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพที่แตกต่างกัน นอกจากนั้น การได้การรับรู้ข่าวสาร สารประโยชน์จากการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน มีภาระหน้าที่ที่ต่างกัน ทำให้อายุที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายแตกต่างกัน สอดคล้องกับสุเทพ ภิญโญสวัสดิ์สกุล (2560) ศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก จึงสอดคล้องกับ Dyrstad et al. (2006) กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical activity) หรือระดับการออกกำลังกาย (Physical activity level) เป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลให้เกิดความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายและสอดคล้องกับข้อสรุปของ Napradit and Pantaewan (2009) ที่กล่าวว่า กลุ่มบุคคลที่มีการออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่ากลุ่มไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมากนัก เพราะฉะนั้น พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร จึงเป็นพฤติกรรมที่สามารถฝึกการปฏิบัติให้เป็นนิสัยติดตัวของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมาเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า เป็นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นสุขนิสัยติดตัว โดยจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยการกระทำที่สังเกตเห็นได้และไม่สามารถสังเกตเห็นได้

2. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย และความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่พบความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ปัจจัยเสริมแรง มีความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มีเจตคติทั้งในด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายในระดับดี ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักศึกษาได้ความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวสรีระการปฏิบัติในชั่วโมงเรียน และบุคลากรบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี แนวความคิดและประสบการณ์ในการดำรงชีวิตที่แตกต่างกันอันเป็นผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพที่ต่างกัน มีการรับรู้ข่าวสาร สารประโยชน์จากการออกกำลังกายที่ต่างกัน มีภาระหน้าที่ที่ต่างกัน จึงทำให้ทั้งนักศึกษาและบุคลากรนั้นมีความรู้พร้อมทั้งในเชิงวิชาการและภาคปฏิบัติ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี และมีแนวทางที่จะเลือกปฏิบัติพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ด้านสถานภาพ



คนโสดและคนที่แต่งงานแล้วมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น เนื่องจากสุขภาพเป็นเรื่องที่มีความสำคัญกับคนทุกกลุ่ม สอดคล้องกับ ได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Ornnapa & Ruekchai (2019) เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่มีผลต่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม เนื่องจากนักศึกษาจะทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ เพื่อนจึงเป็นส่วนกระตุ้นชักชวนให้ไปออกกำลังกาย อีกทั้งบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัวและญาติพี่น้องมีส่วนในการแนะนำการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ นันทิชา ไกรสินธุ์ และคณะ (2564) ที่ศึกษาพบว่า ความรู้ในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวก หากมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นก็จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้นตามไปด้วย ที่สำคัญต้องมีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายด้วย

จากที่ได้กล่าวมาผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดเห็นตรงกันว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาและบุคลากรนั้นมีความรู้ด้านการออกกำลังกายย่อมรู้ถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและประโยชน์ของการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดีเมื่อเทียบกับคนที่ขาดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เนื่องจากว่า นักศึกษาและบุคลากรจะมีองค์ความรู้เดิมด้านวิชาพลศึกษาหรือในเรื่องการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรส่วนใหญ่ในเพศชายมีความเข้าใจ ใส่ใจและให้ความสำคัญในเรื่องของการออกกำลังกาย เพื่อที่จะทำให้อารมณ์ดี สุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง ตลอดจนรูปร่างดี ในเพศชายจะมีความสามารถที่ดีกว่าเพศหญิงในเรื่องทักษะการออกกำลังกายที่มีความหลากหลายในรูปแบบของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา มากกว่าทำให้การศึกษาหาความรู้ในด้านของเพศชายเพิ่มมากขึ้น เพื่อที่จะนำเอาความรู้มาปรับใช้กับชีวิตประจำวันของตนเองได้ เมื่อบุคคลทั่วไปหรือประชาชนที่สนใจในการออกกำลังกายมีความรู้ และเรียนรู้ทักษะของการออกกำลังกายที่ถูกต้องแล้วจะส่งผลให้ที่การออกกำลังกาย มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายไปด้วยตามลำดับ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้อันเป็นผลมาจากการวิจัย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง และความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ซึ่งสามารถนำไปใช้เพื่อ ออกแบบการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนานโยบายในสถาบันการศึกษา ให้ตรงจุดและมีประสิทธิภาพมากขึ้นทั้งในระดับเชิงวิชาการที่จะทำให้เข้าใจ ปัจจัยที่มีอิทธิพลจริง ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย ความรู้/ทัศนคติ) ปัจจัยด้านสังคม (เพื่อน ครอบครัว แบบอย่างทางสังคม) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก เวลา) การสร้างกรอบแนวคิดที่เชื่อมโยงปัจจัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีหลักฐานรองรับเพื่อขยายองค์ความรู้ด้าน พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) ในกลุ่มนักศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่เปลี่ยนพฤติกรรมได้ง่าย และ ระดับเชิงนโยบายที่จะบ่งบอกให้ชัดได้ว่า ปัจจัยใดสำคัญที่สุด ที่ควรส่งเสริมในการออกกำลังกายของนักศึกษาและการสร้างแนวทางการพัฒนาโครงการส่งเสริมสุขภาพ ที่ตรงกับความต้องการและบริบทของนักศึกษา เช่น การจัดสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อการออกกำลังกาย การใช้เพื่อนหรือชมรมกีฬาเป็นตัวกระตุ้น และการสื่อสารเพื่อปรับทัศนคติและแรงจูงใจ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี ดังกล่าว ครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับด้านชนิดของกิจกรรม

การออกกำลังกายที่ชอบกิจกรรมออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน ปั่นจักรยาน และวิ่ง วันที่ออกกำลังกายบ่อยที่สุด ได้แก่ วันศุกร์ วันเสาร์และวันอาทิตย์ เวลาที่ออกกำลังกายบ่อยที่สุด ตั้งแต่เวลา 16.00 – 18.00 น. ออกกำลังกายมากกว่า 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายต่อครั้งมากกว่า 30 นาที/ครั้ง ขึ้นไป สถานที่ที่นิยมออกกำลังกายมากที่สุดคือ บริเวณบ้าน/บริเวณใกล้หมู่บ้านและสวนสาธารณะ รวมไปถึงการสำรวจหรือจัดหาอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอกับจำนวนและความต้องการของนักศึกษาและบุคลากร ตลอดจนมีการตรวจและซ่อมแซมสถานที่ และอุปกรณ์กีฬาที่ชำรุดทรุดโทรมให้มีสภาพที่สามารถใช้งานได้อยู่เสมอ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไปควรสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนักเพื่อให้นักศึกษาและบุคลากรส่วนใหญ่ที่สนใจเข้าร่วมได้ เช่น โปรแกรมการเดิน การวิ่ง และการปั่นจักรยาน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- ดรัญชนก พันธุ์สุมา และ พงษ์สิทธิ์ บุญรักษา. (2564). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19 ของประชาชนในตำบลปทุมใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 36(5), 599-603.
- นันธิชา ไกรสินธุ์ และคณะ. (2564). ความสัมพันธ์ ระหว่างความรู้ในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี. *วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*, 13(1), 114.
- สุเทพ ภิญโญสวัสดิ์สกุล. (2560). พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566—2570). (2565 1 พฤศจิกายน). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 139 ตอนพิเศษ 258 ง, หน้า 1.
- ชยานนท์ อวิคุณประเสริฐ และคณะ. (2564). การศึกษาทัศนคติของนักศึกษาในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน. *วารสารศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ*, 8(2), 101-113.
- Blood, S. K. (2005). *Body work: The social construction of women's body image*. London, England: Routledge.
- Dyrstad, S.M., et al. (2006). Physical Fitness and Physical Training during Norwegian Military Service. *Military Medicine*, 17(1), 736-741.
- Ornnapa, T. , & Ruekchai, Y. (2019) . Exercise Behavior of Kasetsart University's student in Chalemphrakiat Sakon Nakhon Province Campus. *Journal of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus*, 30(1), 38-53.
- Napradit, P. and Pantaewan, P. (2009). Physical Fitness and Anthropometric Characteristics of Royal Thai Army Personnel. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 92(1),16-21.