

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สายพิน แก้วสร

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ

Corresponding author: meaw1980.j@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาตามตัวแปรเพศและระดับวิทยาเขต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ประจำปีการศึกษา 2565 จากคณะศึกษาศาสตร์ ทั้ง 4 วิทยาเขต ได้แก่ ชัยภูมิ มหาสารคาม ศรีสะเกษ และอุดรธานี โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และค่าคลาดเคลื่อนที่ .05 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 350 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) แบ่งตามวิทยาเขต เพศและชั้นปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งสถิติ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัย พบว่า

1. นักศึกษาชายและหญิงส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดีมาก โดยประเด็นที่ได้รับการรับรู้มากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง (ร้อยละ 98.30) ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (ร้อยละ 94.29) เพิ่มการไหลเวียนเลือดและกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ (ร้อยละ 93.10) การออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง (ร้อยละ 91.00) และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค (ร้อยละ 90.00) และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยของความรู้ เท่ากับ 2.01 ± 1.06 เจตคติ เท่ากับ 3.84 ± 1.07 และการปฏิบัติ เท่ากับ 3.97 ± 1.49

2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีความรู้ไม่แตกต่างกันทางสถิติ แต่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านเจตคติและการปฏิบัติ ที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบตามวิทยาเขต พบว่า ความรู้ไม่แตกต่างกันทางสถิติ แต่เจตคติและการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย, นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Study of Exercise Behavior of Students in the Faculty of Education Thailand Thailand National Sports University Northeastern Campus

Saipin Kaewsorn

Faculty of Education, National Sports University, SiSaket Campus

Corresponding author: meaw1980.j@gmail.com

Abstract

This research aimed to 1) study the exercise behavior of students in the Faculty of Education, Thailand National Sports University, Northeastern Campus and 2) compare the exercise behavior of students according to gender and campus. The sample group used in the research was 1st-4th year students in the academic year 2022 from the Faculty of Education, all 4 campuses: Chaiyaphum, Maha Sarakham, Sisaket and Udon Thani. The sample size was determined according to Yamane's (1973) formula at a confidence level of 95% and an error of 0.05. The sample size was 350 people using the proportional stratified random sampling method, divided by campus, gender and campus. The research instrument was an exercise behavior questionnaire consisting of 3 dimensions: knowledge, attitude and practice. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation, as well as t-test and one-way ANOVA, and pairwise comparisons using the (LSD) method, with statistical significance set at .05. The results of the research found that:

1. Most male and female students had very good knowledge about exercise. The top 5 most widely recognized issues were: exercise helps strengthen the body (98.30%), making good use of free time (94.29%), increasing blood circulation and stimulating sexual feelings (93.10%), exercising for at least 30 minutes at a time. (91.00%), and strengthening immunity (90.00%). The students' exercise behaviors were at a high level, with an average knowledge of 2.01 ± 1.06 , attitude of 3.84 ± 1.07 , and practice of 3.97 ± 1.49 .

2. The results of the comparison of exercise behaviors classified by gender found that male and female students showed no statistically significant difference in knowledge. However, there was a statistically significant difference in attitude and practice at the .05 level. The results of the comparison by campus found that there was no statistically

significant difference in knowledge, but attitude and practice were statistically significantly different at the .05 level.

Keywords: Exercise behavior, Faculty of Education students, Thailand National Sports University

บทนำ

ปัจจุบันพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและนักศึกษา กำลังเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว (Liangruenrom et al., 2023) จากการศึกษาพบว่าระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายมีแนวโน้มลดลง ขณะที่พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของเยาวชนในอนาคต ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) รายงานว่า ในปี 2016 มากกว่าร้อยละ 80 ของเยาวชนอายุระหว่าง 11–17 ปีทั่วโลก มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอตามคำแนะนำขั้นต่ำ ในการออกกำลังกายให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่จำเป็นต้องใช้เวลามากเพียงแค่วันละ 30 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งก็เพียงพอซึ่งจะทำให้เกิดผลดีต่อหัวใจและปอด (ชุดิมาศิริกุลชยานนท์, 2556) อย่างไรก็ตาม หากขาดการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ อาจเป็นปัจจัยที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และภาวะสุขภาพจิตที่ถดถอย (Guthold et al., 2020)

สำหรับประเทศไทย รายงานการสำรวจสุขภาพระดับชาติในปี 2021 พบว่า แม้ประชาชนไทยราวร้อยละ 71.9 จะมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ แต่ในขณะเดียวกัน กลุ่มประชากรราวร้อยละ 75.8 กลับมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสูง (นั่งมากกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน) โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนอายุ 14–17 ปี ที่มีพฤติกรรมหน้าจอ (Screen Time) สูงมาก และมากถึงร้อยละ 33.7 ที่จัดอยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงจากพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งเกี่ยวข้องกับภาวะอ้วน ความดันโลหิตสูง และภาวะซึมเศร้า (Topothai et al., 2023) โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอหรือพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ความสามารถในการเรียนรู้ และสมรรถภาพในการทำงานในอนาคต ซึ่งสำหรับนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเป็นครูและผู้ส่งเสริมสุขภาพในอนาคต การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่เพียงแต่เป็นการดูแลสุขภาพของตนเอง แต่ยังสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชนและชุมชน และสามารถบูรณาการเรื่องสุขภาพเข้าสู่กระบวนการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ (Liu et al., 2014) โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอหรือพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ความสามารถในการเรียนรู้ และสมรรถภาพในการทำงานในอนาคต (Topothai et al., 2023; Finnerty et al., 2021; Ramadan & Elsayed, 2023) ซึ่งสำหรับนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์

ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเป็นครูและผู้ส่งเสริมสุขภาพในอนาคต การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่เพียงแต่เป็นการดูแลสุขภาพของตนเอง แต่ยังสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชนและชุมชน และสามารถบูรณาการเรื่องสุขภาพเข้าสู่กระบวนการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ (Smolianov et al., 2020) นอกจากนี้ งานวิจัยในประเทศไทยยังพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษา ได้แก่ เพศ ดัชนีมวลกาย (BMI) ความถี่ในการมีกิจกรรมทางกาย ช่วงปีการศึกษา รวมถึงเวลาที่ใช้ในพฤติกรรมเนือยนิ่ง หากไม่มีการจัดการอย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจในระยะยาว โดยเฉพาะการศึกษากลุ่มนักศึกษาพยาบาลไทยที่ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมเนือยนิ่งมากกว่า 9 ชั่วโมงต่อวัน มีความสัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ และความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นหากไม่มีการออกกำลังกายระดับปานกลางถึงหนักร่วมด้วย ในบริบทของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมีพันธกิจหลักในการผลิตบุคลากรด้านพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา หากนักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ อาจสะท้อนถึงช่องว่างของระบบการส่งเสริมสุขภาพภายในสถาบัน การวิจัยในครั้งนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อประเมินสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา ระบุปัจจัยเชิงสาเหตุ และใช้ข้อมูลที่ได้ในการกำหนดนโยบายและพัฒนากลไกการส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผลการศึกษานำไปสู่การวางแผนทางการพัฒนานโยบายด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทของสถาบัน สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ตลอดจนยกระดับคุณภาพชีวิตนักศึกษาอย่างยั่งยืนในระดับบุคคล องค์กร และสังคมโดยรวม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามตัวแปรเพศและวิทยาเขต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้การสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2565 จำนวน 4 วิทยาเขต ได้แก่ วิทยาเขตชัยภูมิ จำนวน 320 คน วิทยาเขตมหาสารคาม จำนวน 308 คน วิทยาเขตศรีสะเกษ จำนวน 389 คน และวิทยาเขตอุดรธานี จำนวน 396 คน รวมทั้งสิ้น 1,413 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2565 ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 เพื่อให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม ผู้วิจัยได้ใช้สูตรของ Yamane (1973) ในการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (e) เท่ากับ 0.05 ดังนี้

สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากประชากรโดยใช้สูตรของ Yamane (1973) โดยใช้ระดับความเชื่อมั่น 95% และความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ สูตร:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

เมื่อ $N=1,413$ และ $e = 0.05$ (ระดับความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$)

ดังนั้น ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่เหมาะสมคือ ประมาณ 312 คน เพื่อให้การวิจัยมีความน่าเชื่อถือในระดับ 95% อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เพียงพอกับการวิเคราะห์ข้อมูลและรองรับการสูญเสียของกลุ่มตัวอย่างที่อาจเกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างไว้ที่ 350 คน

จากนั้นใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) โดยแบ่งตามวิทยาเขต ชั้นปีที่ 1-4 เพศชายและหญิง ได้กลุ่มตัวอย่างรวมจำนวน 350 คน แบ่งเป็น นักศึกษาชาย 230 คน และนักศึกษาหญิง 120 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการศึกษาจากงานวิจัย แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบคำตอบ (Checklist) ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี และวิทยาเขต

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถาม การประเมินด้านความรู้ กำหนดเกณฑ์ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ใช้เกณฑ์ประเมินผลการเรียนของ (กระทรวงศึกษาธิการ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551) ดังนี้ เกณฑ์ให้คะแนนใช้การวัดแบบอิงเกณฑ์ของ Bloom (1956, อ้างถึงใน กุลธิดา

هماเพชร และคณะ, 2555) ดังนี้ ระดับ 4 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 – 100 หมายถึง ความรู้ดีมาก ระดับ 3 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 70 – 79 หมายถึง ความรู้ดี ระดับ 2 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60–69 หมายถึง ความรู้ปานกลาง ระดับ 1 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 50 – 59 หมายถึง ความรู้ควรปรับปรุง และ ระดับ 0 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 0 – 49 หมายถึง ความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายได้แบ่งการให้ คะแนนเป็น 3 ระดับ (อุเทน ปัญโญ, 2553) ดังนี้ คะแนนระหว่าง 2.50 – 3.00 หมายถึง ความรู้อยู่ในระดับดี คะแนนระหว่าง 1.50 – 2.49 หมายถึง ความรู้อยู่ในระดับปานกลาง และ คะแนนระหว่าง 0.00 – 1.49 หมายถึง ความรู้อยู่ในระดับไม่ดี

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบวัดด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ โดยผู้วิจัยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนน ดังนี้ คะแนน 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด คะแนน 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก คะแนน 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง คะแนน 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย และคะแนน 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด และแปลความหมายของระดับค่าเฉลี่ยดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543) โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนน ดังนี้ 4.51 – 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด 3.51 – 4.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก 2.51 – 3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง 1.51 – 2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย และ 1.00 – 1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบสอบถามด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ โดยผู้วิจัยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนดังนี้ คะแนน 5 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ คะแนน 4 หมายถึง ปฏิบัติบ่อย คะแนน 3 หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง คะแนน 2 หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และคะแนน 1 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ และแปลความหมายของระดับค่าเฉลี่ยดังนี้ (วัฒนา สุทธิพันธุ์, 2548) โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนน ดังนี้ 4.50 – 5.00 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ 3.51 – 4.50 หมายถึง ปฏิบัติบ่อย 2.51 – 3.50 หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง 1.51 – 2.50 หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และ 1.00 – 1.50 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและหาคุณภาพของเครื่องมือ

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยและหาคุณภาพของเครื่องมือสามารถอธิบายได้ ดังนี้

1. การตรวจสอบความตรงของแบบสอบถาม (Validity Check)

1.1 ศึกษาทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ก่อนพัฒนาแบบสอบถาม นักวิจัยต้องศึกษาทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้แน่ใจว่าข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาได้อย่างครบถ้วนและตรงตามแนวคิดที่ต้องการศึกษา

1.2 ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามให้ ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการพัฒนาเครื่องมือวิจัย เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาในแต่ละข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และทำการประเมินความเหมาะสมของข้อคำถาม ซึ่งการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยการคำนวณค่า IOC พิจารณาจากระดับความเห็นพ้องของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ ซึ่งกำหนดค่าโดยทั่วไปค่า $IOC \geq 0.50$ ถือว่าผ่านเกณฑ์ ในการศึกษาครั้งนี้ ค่า IOC ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.93 บ่งชี้ว่าแบบสอบถามมีความเหมาะสมสูง

2. การตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability Check)

2.1 การทดลองใช้แบบสอบถาม (Try-Out) นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน การทดลองใช้ช่วยให้สามารถระบุข้อคำถามที่อาจก่อให้เกิดความสับสนและประเมินความชัดเจนของข้อคำถาม

2.2 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability Analysis) คำนวณค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ใช้ทดสอบความสม่ำเสมอภายใน (Internal Consistency Reliability) หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช ของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ค่าที่ได้คือ Cronbach's Alpha ทั้งฉบับเท่ากับ $\alpha = 0.95$ ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ความเชื่อมั่นระดับดีมาก (DeVellis & Thorpe, 2021) ซึ่งความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.90 ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.93 และด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.91

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลมีความถูกต้อง ครบถ้วน และเป็นไปตามหลักจริยธรรมในการวิจัย ดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้จัดทำหนังสือเรียนรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ในแต่ละวิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยแนบบแบบสอบถามและรายละเอียดโครงการวิจัยเพื่อขออนุญาต

2. การประสานงานกับผู้ประสานในแต่ละวิทยาเขต หลังจากได้รับอนุญาต ผู้วิจัยได้ประสานงานกับผู้รับผิดชอบหรืออาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ในแต่ละวิทยาเขต เพื่อกำหนดวัน เวลา และวิธีการเก็บข้อมูลที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ

3. การแจกแบบสอบถามผ่านแบบฟอร์มออนไลน์ (Google Form) และการชี้แจงรายละเอียด ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ผ่าน Google Form เพื่อความสะดวกในการเก็บข้อมูล และลดข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ โดยก่อนที่กลุ่มตัวอย่างจะตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนในการตอบแบบสอบถาม และเน้นย้ำถึงการรักษาความลับของข้อมูล

ส่วนบุคคลอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างจะต้องแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจผ่านแบบฟอร์มก่อนทำการตอบคำถาม

4. การรวบรวมแบบสอบถามกลับคืน เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามกลับคืนทันทีหรือภายในเวลาที่กำหนด พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้อธิบายลักษณะทั่วไปของข้อมูล ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนในด้านความรู้ในการออกกำลังกายด้านเจตคติในการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายระหว่าง $\alpha = 0.95$ โดยใช้สถิตินักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง โดยทดสอบค่าที โดยใช้สถิติ นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ระหว่างวิทยาเขตและชั้นปีที่ศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี LSD กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยการศึกษา สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 230 คน ร้อยละ 65.72 เพศหญิง จำนวน 120 คน ร้อยละ 34.28 ศึกษาอยู่ในระดับ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 รองลงมาชั้นปีที่ 2 จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 25.71 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 22.86 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 22.86 กำลังศึกษาที่วิทยาเขตชัยภูมิ จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 18.57 มหาสารคาม จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 24.29 ศรีสะเกษ จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 และอุดรธานี จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 ตามลำดับ

2. จากการศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้

ในระดับดีมาก โดยประเด็นที่มีความรู้ในระดับสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ความรู้ว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง (ร้อยละ 98.30) การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (ร้อยละ 94.29) การออกกำลังกายช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ (ร้อยละ 93.10) การออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง (ร้อยละ 91.00) และการออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค เช่น โรคหัวใจและความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 90.00) ตามลำดับ

3. ผลการศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.01 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.06 สำหรับประเด็นที่นักศึกษามีความรู้ในระดับสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย (เฉลี่ย 2.54 ± 0.77) การออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง (เฉลี่ย 2.15 ± 0.97) การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง (เฉลี่ย 2.13 ± 1.78) การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย (เฉลี่ย 2.09 ± 0.99) และการออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค (เฉลี่ย 2.04 ± 1.00) ตามลำดับ

4. ผลการศึกษาระดับเจตคติต่อการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.90 ± 1.03 โดยประเด็นที่มีเจตคติในระดับสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย (4.63 ± 0.65) เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับตนเอง (4.54 ± 0.70) ช่วยให้มีรูปร่างและบุคลิกภาพดีขึ้น (4.52 ± 0.68) ลดอาการเจ็บป่วยได้ดี (4.19 ± 0.72) และช่วยชะลอความชรา (4.14 ± 0.73) ตามลำดับ

5. ผลการศึกษาการปฏิบัติในการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย 4.08 ± 1.08 โดยประเด็นที่มีการปฏิบัติบ่อยที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายขณะอากาศร้อนจัด (4.65 ± 2.81) การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย (4.54 ± 0.72) การอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (4.46 ± 2.79) การเลือกสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย (4.42 ± 0.85) และการชอบออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนมากกว่าออกคนเดียว (4.28 ± 0.98) ตามลำดับ

ตารางที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

ตัวแปร	เพศ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชาย	230	1.96	0.29	-0.631	0.52
	หญิง	120	1.94	0.24		
เจตคติต่อการออกกำลังกาย	ชาย	230	3.91	0.24	6.427	0.00*
	หญิง	120	3.71	0.32		

ตัวแปร	เพศ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
การปฏิบัติในการออกกำลังกาย	ชาย	230	4.17	0.26	-3.266	0.01*
	หญิง	120	4.04	0.42		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 เปรียบเทียบระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรเพศ และรายด้าน ด้วยค่า t-test independent พบว่า เพศชายและเพศหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนเจตคติและการปฏิบัติ เพศชายมีสูงกว่าเพศหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p-value
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	Between Groups	.028	1	0.028	0.398	0.52
	Within Groups	24.268	348	0.070		
	Total	24.296	349			
เจตคติต่อการออกกำลังกาย	Between Groups	3.000	1	3.000	41.312	0.00*
	Within Groups	25.272	348	0.073		
	Total	28.272	349			
การปฏิบัติในการออกกำลังกาย	Between Groups	1.458	1	1.458	10.669	0.00*
	Within Groups	47.568	348	0.137		
	Total	49.026	349			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรเพศ และโดยรวมระดับวิทยาเขต เป็นรายด้าน พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย นักศึกษาเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่านักศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีเจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย จำแนกตามวิทยาเขต

ตัวแปร	วิทยาเขต	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชัยภูมิ	65	1.91	0.90	-.483	0.62
	มหาสารคาม	85	1.92	0.84		
	ศรีสะเกษ	100	1.32	0.47		
	อุดรธานี	100	2.00	1.19		

เจตคติต่อการออกกำลังกาย	ชัยภูมิ	65	3.94	1.05	-6.968	0.00*
	มหาสารคาม	85	3.92	0.97		
	ศรีสะเกษ	100	3.87	1.03		
	อุดรธานี	100	3.68	1.18		
การปฏิบัติในการออกกำลังกาย	ชัยภูมิ	65	3.83	1.31	6.219	0.00*
	มหาสารคาม	85	3.97	2.21		
	ศรีสะเกษ	100	3.93	0.94		
	อุดรธานี	100	4.18	0.95		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย จำนวนตามวิทยาเขต และรายด้าน ด้วยค่า t-test independent พบว่า ทุกวิทยาเขต มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ส่วนเจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย จำแนกตามวิทยาเขต

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p-value
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	Between Groups	.389	3	0.130	1.857	0.137
	Within Groups	24.147	346	0.070		
	Total	24.536	349			
เจตคติต่อการออกกำลังกาย	Between Groups	3.661	3	1.220	17.155	0.00*
	Within Groups	24.611	346	0.071		
	Total	28.272	349			
การปฏิบัติในการออกกำลังกาย	Between Groups	5.834	3	1.945	15.039	0.00*
	Within Groups	44.745	346	0.129		
	Total	50.579	349			

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติจำแนกตามวิทยาเขต เป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาวิทยาเขตชัยภูมิ มหาสารคาม ศรีสะเกษ และอุดรธานี มีระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนเจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออก

กำลังกาย ของนักศึกษาที่มีระดับวิทยาเขต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัย จึงดำเนินการเปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธี Fisher's Least Significant Difference (LSD)

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบพหุคูณ (LSD) เจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติกรออกกำลังกาย จำแนกตามระดับวิทยาเขต

ตัวแปร	วิทยาเขต	$\bar{x}$	ชัยภูมิ (3.94)	มหาสารคาม (3.92)	ศรีสะเกษ (3.87)	อุดรธานี (3.68)
เจตคติต่อการออกกำลังกาย	ชัยภูมิ	3.94	-	-	-	-
	มหาสารคาม	3.92	-	0.02	-	-
	ศรีสะเกษ	3.87	-	-	0.07	-
	อุดรธานี	3.68	-	-	-	0.26*
ตัวแปร	วิทยาเขต	$\bar{x}$	ชัยภูมิ (3.83)	มหาสารคาม (3.97)	ศรีสะเกษ (3.93)	อุดรธานี (4.18)
การปฏิบัติในการออกกำลังกาย	ชัยภูมิ	3.83	-	-	-	-
	มหาสารคาม	3.97	-	-0.14*	-	-
	ศรีสะเกษ	3.93	-	-	0.1	-
	อุดรธานี	4.18	-	-	-	0.35*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าเมื่อระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย จำแนกตามวิทยาเขต เป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษา วิทยาเขตวิทยาเขตชัยภูมิ มหาสารคาม ศรีสะเกษ และอุดรธานี มีระดับเจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยการศึกษาพฤติกรรมกรออกกำลังกายของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือสามารถนำเสนอประเด็นที่สำคัญมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาพฤติกรรมกรออกกำลังกายของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกาย

อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Nie (2024) ที่ระบุว่า การมีทัศนคติเชิงบวกมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ได้รับการส่งเสริมด้านความตระหนักรู้และแรงจูงใจภายใน เมื่อพิจารณาในรายประเด็น พบว่า นักศึกษามีเจตคติเชิงบวกในระดับมากที่สุดต่อข้อความ “การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย” และ “เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับตัวเราเอง” สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kandasamy et al. (2024) ที่พบว่า ความรู้และความเข้าใจในคุณค่าของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับทัศนคติและพฤติกรรมในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ นักศึกษายังมีทัศนคติในระดับมากที่สุดต่อประเด็นด้านรูปร่างและบุคลิกภาพ ซึ่งสะท้อนถึงปัจจัยด้านภาพลักษณ์ (Body Image) ที่มีบทบาทต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ Kuang et al. (2024) กล่าวว่า โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสามารถช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและความมั่นใจในรูปร่างของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับประเด็นอื่น เช่น การออกกำลังกายช่วยลดอาการเจ็บป่วย และช่วยชะลอความชรา สอดคล้องกับ Pengpid and Peltzer (2025) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีเจตคติด้านสุขภาพเชิงบวกและปฏิบัติตามแนวทางการเคลื่อนไหวร่างกายตลอด 24 ชั่วโมงอย่างสม่ำเสมอ มีระดับสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยสรุป ผลการศึกษาครั้งนี้ยืนยันว่า เจตคติเชิงบวกต่อการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมพฤติกรรมทางกายในกลุ่มนักศึกษา และเป็นแนวทางสำคัญที่ควรใช้ในการวางแผนกิจกรรมสุขภาพในระดับอุดมศึกษา 2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามตัวแปรเพศและวิทยาเขต ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า เพศไม่มีผลต่อระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนว่า นักศึกษาทั้งเพศชายและหญิงมีโอกาสดำเนินการออกกำลังกายอย่างเท่าเทียมกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Nie (2024) ที่ระบุว่า ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในนักศึกษามหาวิทยาลัยไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญตามเพศ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยพบว่าเพศมีผลต่อเจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศชายมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Martínez-Sánchez et al. (2024) ที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาด้านพลศึกษาพบว่า เพศหญิงมีอุปสรรคด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายมากกว่า เช่น ความกลัวการบาดเจ็บ ความไม่มั่นใจในรูปร่าง และแรงจูงใจภายในที่ต่ำกว่าผู้ชาย ยังสอดคล้องกับ Kandasamy et al. (2024) รายงานว่า นักศึกษาหญิงในสาขาสาธารณสุขมีอัตราการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายน้อยกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ แม้จะมีระดับความรู้ใกล้เคียงกัน ซึ่งตอกย้ำผลศึกษานี้ว่าความรู้เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอที่จะส่งผลต่อพฤติกรรม หากขาดเจตคติเชิงบวกและแรงจูงใจภายใน สำหรับการวิเคราะห์เปรียบเทียบตามวิทยาเขต พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาทั้ง 4 วิทยาเขตไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ซึ่งแสดงถึงความสำเร็จในการถ่ายทอดองค์ความรู้ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ อย่างไรก็ตาม เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลับพบความแตกต่างอย่างมี

นัยสำคัญ ส่วนผลการเปรียบเทียบแบบพหุคูณด้วย LSD ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาวิทยาเขตอุดรธานี มีเจตคติและพฤติกรรมในการออกกำลังกายต่ำกว่าวิทยาเขตอื่นอย่างชัดเจน ซึ่งอาจสะท้อนถึงความแตกต่างของปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม หรือสภาพแวดล้อมในแต่ละพื้นที่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในบริบทไทย ที่ระบุว่าปัจจัยทางพื้นที่ เช่น สภาพแวดล้อมทางกายภาพ การเข้าถึงสนามกีฬา และแรงสนับสนุนจากชุมชน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรในแต่ละจังหวัดอย่างมีนัยสำคัญ (Topothai et al., 2024)

นอกจากนี้ การศึกษาของ Kuang et al. (2024) ยังพบว่า บริบทของสถาบันส่งผลต่อผลลัพธ์ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเฉพาะหากสถาบันมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและมีแรงจูงใจจากบุคลากร สรุปได้ว่า แม้นักศึกษาต่างประเทศและวิทยาเขตมีความรู้เรื่องการออกกำลังกายไม่ต่างกัน แต่เจตคติและพฤติกรรมยังต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ จึงควรออกแบบโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้เหมาะกับเพศและบริบทท้องถิ่น เพื่อให้ตอบสนองความต้องการได้ตรงจุด

ข้อเสนอแนะ

1. จัดกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะกับเพศ เน้นกิจกรรมที่ตอบโจทย์ความสนใจของแต่ละเพศ เช่น กลุ่มเฉพาะเพศหรือใช้ต้นแบบที่เข้าถึงได้ เพื่อส่งเสริมเจตคติเชิงบวกในแต่ละวิทยาเขต ผ่านการอบรมหรือกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพและการเรียนรู้
2. พัฒนาสภาพแวดล้อมและสื่อบริการในวิทยาเขตที่มีคะแนนต่ำ เช่น สร้างพื้นที่ออกกำลังกาย พัฒนาแอปติดตามกิจกรรม และให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กุลธิดา เหมเพชร, คมกริช เชาวพานิช, พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และวาสิฏฐี เทียมเท่า. (2555). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน*. สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. (2556). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ* [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2569, จาก <http://www.dekthaidooddee.com/articles/บทความ-การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ>. Aspx.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร* (ปริญญาโท กศ.ม. พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุเทน ปัญญ. (2553). *เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชาสถิติและการวิจัยทางโภชนาการศาสตร์ศึกษา*. สาขาวิชาโภชนาการศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Bloom, B. S., Engelhart, M. D., Furst, E. J., Hill, W. H., & Krathwohl, D. R. (1956). *Handbook I: Cognitive domain*. New York: David McKay.
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications*. Sage Publications.
- Finnerty, R., Marshall, S. A., Imbault, C., & Trainor, L. J. (2021). Extra-curricular activities and well-being: Results from a survey of undergraduate university students during COVID-19 lockdown restrictions. *Frontiers in Psychology, 12*, 647402. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647402>.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).
- Kandasamy, G., Almanasef, M., Almeleebia, T., Orayj, K., Reddy, L. K. V., Shorog, E., Alshahrani, A. M., Prabahar, K., Veeramani, V. P., Amirthalingam, P., Alqifari, S. F., Vasudevan, R., AlSaedi, S. H., Begum, M. Y., & Ahmed, R. (2024). Knowledge, attitude and practice towards physical activity among healthcare students at a public university in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health, 12*, 1428165. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1428165>.
- Kuang, K., Julvanichpong, T., Singhnoy, C., Choosakul, C., Panthong, K., & Songtrakul, S. (2024). The effect of aerobic dance program on sustained attention and physical fitness of university students. *Journal of Roi Kaensarn Academi, 9*(11), 1454–1471.
- Liangruenrom, N., Dumuid, D., & Pedisic, Z. (2023). Physical activity, sedentary behaviour, and sleep in the Thai population: A compositional data analysis including 135,824 participants from two national time-use surveys. *PLOS ONE, 18*(1), e0280957. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280957>.

- Liu, J., Shangguan, R., Keating, X., Zhou, K., Wu, Y., & Guan, J. (2014). A Meta-Analysis of Physical Activity Interventions in Higher Education Settings. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(S1), A79.
- Martínez-Sánchez, S. M., Martínez-Sánchez, L. M., & Martínez-García, C. (2024). Gender differences in barriers to physical exercise among university students studying physical activity and sports sciences. *Health Education Journal*, 83(2), 192–204. <https://doi.org/10.1177/00178969231162197>.
- Nie, J. (2024). An analytical study on changes in university students' attitudes toward physical activity. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1323582. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1323582>.
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2025). Adherence to 24-h movement guidelines and its associations with dietary behavior and mental health among university students from five ASEAN countries. *BMC Public Health*, 25(1), 1592. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-1592-y>.
- Ramadan, W. A., & Elsayed, A. (2023). Influence of plyometric jump training on the physiological changes of male handball players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 18(3), 1–12.
- Smolianov, P., Dolmatova, T., Smith, J., Morrisette, J. N., Schoen, C., El-Sherif, J., & Dion, S. (2020). Elite sport methods for public health: The analysis of world practices. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 1847–1854. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.04250>.
- Topothai, T., Tangcharoensathien, V., Suphanchaimat, R., Petrunoff, N. A., Chandrasiri, O., & Müller-Riemenschneider, F. (2023). Patterns of physical activity and sedentary behavior during the COVID-19 pandemic in the Thai 2021 national health survey. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(5), 364–373. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0312>.
- Topothai, T., Topothai, C., & Suphanchaimat, R. (2024). The patterns and associations between attitudes towards active travel and physical activity among residents in three selected provinces of Thailand. *Outbreak, Surveillance, Investigation & Response (OSIR) Journal*, 17(4), 196–205.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). New York, NY: Harper & Row.