

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีศึกษา : นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ
ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558

Factors Affecting Case study on Exercise Behaviors : Special Group of Undergraduate Student
in Accounting and Management Curriculum Faculty of Management Science,
Rajabhat Rajanagarindra University Second Semester of Academic Year 2015

ดร.ฉัตรชัย ประภัสร์

สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

Abstract

This research was conducted to study exercise behaviors of Case study: Undergraduate Student of Special Accounting and Management Faculty of Management Science. Rajabhat Rajanagarindra University Second Semester of Academic Year 2015. The purpose of this research was to study the factors affecting the exercise. Learn about exercise. And to study factors Perceived benefits, perceived health status, perceived self-efficacy, social support and information support were positively associated with exercise behaviors. The samples were 144 Students Undergraduate of Special Accounting and Management Faculty of Management Science. Rajabhat Rajanagarindra University Second Semester of Academic Year 2015 obtained by accidental sampling. Questionnaires were used to collect data Percentage, Standard deviation, t-test, F-test and Pearson product moment correlation coefficient.

The results were as follows:

1. Student Undergraduate of Special Accounting and Management Faculty of Management Science. Rajabhat Rajanagarindra University had exercise behaviors, knowledge concerning exercise, perceived barriers, perceived health status and in moderate level. Perceived benefits, Social support and self - efficacy in high level.
2. Student Undergraduate of Special Accounting and Management Faculty of Management Science. Rajabhat Rajanagarindra University with different age had significantly difference in exercise behaviors at .05 level.
3. Knowledge concerning exercise was not associated with exercise behaviors of Student Undergraduate of Special Accounting and Management Faculty of Management Science. Rajabhat Rajanagarindra University.
4. Perceived benefits, were negatively associated with exercise behaviors of Student Undergraduate of Special Accounting and Management Faculty of Management Science. Rajabhat Rajanagarindra University at .05 level Perceived barriers, Perceived health status, perceived self-efficacy and social support and information were positively associated with exercise behaviors of Student Undergraduate of Special Accounting and Management Faculty of Management Science. Rajabhat Rajanagarindra University at .05 level.

Keywords : Factors Affecting on Exercise, Behaviors

บทคัดย่อ

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีศึกษา : นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 วัตถุประสงค์เพื่อที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายศึกษาถึงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเพื่อศึกษาปัจจัยต่างๆ ด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคที่เกิดจากการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองและรวมไปถึงแรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมอีกด้วยของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 144 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่างจากสูตรของยามานะและใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และการรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายการรับรู้ความสามารถแห่งตนและแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมาก
2. นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ที่มีอายุต่างกัันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
4. การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพการรับรู้ความสามารถแห่งตน และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย, พฤติกรรม

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาวะปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้การดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ต้องเปลี่ยนไปตามด้วย รวมทั้งยังส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมด้านโภชนาการ ซึ่งนับเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตอีกด้วย โดยผลกระทบเหล่านี้เองเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราได้รับสารอาหารในแต่ละวันไม่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการอันเป็นสาเหตุนำไปสู่การมีสุขภาพทรุดโทรมก่อนวัย และเวลาอันสมควร ด้วยเหตุนี้ การสะสมสุขภาพดีจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่เราไม่ควรมองข้ามและหันมาเอาใจใส่กันให้มากเพราะยิ่งเริ่มต้นเร็วเท่าไรก็จะส่งผลให้เรามีสุขภาพดีเร็วมากขึ้นเท่านั้น ดังคำกล่าวที่ว่า “ถ้าอยากสุขภาพดีก็ต้องเริ่มสะสมกันตั้งแต่วันนี้” ซึ่งถือเป็นการลงทุนสำหรับชีวิตที่ให้ผลตอบแทนคุ้มค่า ด้วยชีวิตที่ยืนยาว สุขภาพดี และมีความสุขกับการดำเนินชีวิตอย่างที่เราอยากจะทำ

เป็น ในปี พ.ศ.2541 องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามใหม่ของคำว่า “สุขภาพ” ว่า “สุขภาพ หมายถึง สภาวะอันสมบูรณ์และมีความเป็นพลวัตทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ และไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคและการเจ็บป่วยเท่านั้น” โดยได้ใส่คำว่า “พลวัต (dynamic)” และ “จิตวิญญาณ (spiritual)” เพิ่มเข้าไปในคำนิยามเดิมที่ได้กำหนดไว้เมื่อ 5 ทศวรรษก่อน (ประเวศ วะสี, 2543 : 4)

สุขภาพกายที่ดีย่อมส่งผลให้โอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วย คนที่มีสุขภาพอ่อนแอเจ็บป่วย ย่อมบั่นทอนความคิดสร้างสรรค์ เป็นอุปสรรคต่อการทำงานไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานทางราชการหรือหน่วยงานเอกชนก็ตาม ดังนั้นการจะพัฒนาสังคมจึงจะต้องเริ่มจากการพัฒนาคุณภาพทางกายของตนเองก่อน ดังพระบรมราโชวาทในพิธีตอนหนึ่งในโอกาสประชุมสัมมนาเรื่องการออกกำลังกาย

กายเพื่อสุขภาพ ณ มหาวิทยาลัยมหิดล “...ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มีไฟให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรง ให้ออกมาพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญ แข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพ ไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ได้ออกกำลังกายหรือ ใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้พอเพียงกับ ความต้องการตามธรรมชาติสม่ำเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่า เสียหายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำ ประโยชน์ให้แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกาย อ่อนล้ากลายเป็นอานาจไม่อำนวยโอกาสให้ทำการงานโดยมี ประสิทธิภาพได้...” (พระราชดำรัสในโอกาสประชุมสัมมนาเรื่องการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ณ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2523)

การพัฒนาในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559) ประเทศไทยจะต้องเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ทั้งภายนอกและภายในประเทศที่ปรับเปลี่ยนเร็วและซับซ้อนมากขึ้น เป็นทั้งโอกาสและความเสี่ยงต่อการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะข้อผูกพันที่จะเป็นประชาคมอาเซียนในปี 2558 จึงจำเป็นต้อง นำภูมิคุ้มกันที่มีอยู่พร้อมทั้งเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็ง ขึ้นมาใช้ในการเตรียมความพร้อมให้แก่คนในสังคม และระบบ เศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัวรองรับผลกระทบจากการ เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้า ต่อไปเพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมตามปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียงจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ที่ เน้นการพัฒนาศักยภาพของตน ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพของคน ให้ดีได้นั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของคน ที่เป็นตัวกลางสำคัญที่จะทำการพัฒนาประเทศ โดยการส่งเสริม สุขภาพอาจจะเริ่มต้นได้จากการออกกำลังกาย ซึ่งอาจทำได้โดยการ เลือกอุปกรณ์หรือเลือกกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง โดยอาจมีกฎ กติกา หรือระเบียบข้อบังคับต่างๆ หรือไม่มีก็ได้ อาจมีจุดประสงค์ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อการพักผ่อน หรือเป็นการฝึกซ้อมความ สามารถทางการกีฬา เป็นต้น อันจะส่งผลให้เรามีสุขภาพจิตที่ดี ตามมาด้วย แต่ในสภาวะปัจจุบันต้องยอมรับว่าประชากรใน ประเทศไทยมีความใส่ใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพน้อยมาก โดย สาเหตุหลักมาจากปัจจัยภายนอกเป็นสำคัญ อาทิ ปัญหาทางการเมือง เศรษฐกิจที่ถดถอยลงอย่างเห็นได้ชัด สภาพสังคมแบบใหม่ที่ เร่งรีบ มลภาวะ ปัญหาสภาพดิน ฟ้า อากาศ ฯลฯ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ก่อให้เกิดภาวะความตึงเครียดในสังคมแทนที่ผู้คนจะมีเวลาว่างหรือ มาใส่ใจกับเรื่องสุขภาพ หรือการออกกำลังกาย ก็ใช้เวลาไปแก้ปัญหา

ในเรื่องอื่นๆ ที่ตนเผชิญอยู่ จึงส่งผลให้ในยุคปัจจุบันประชาชนเกิด การเจ็บป่วย ร่างกายอ่อนแอ มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่แย่ เห็น แก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม กลายเป็นสังคมของ การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน ซึ่งอาจทำให้เกิดเป็นภาวะปัญหาของ ประเทศชาติบ้านเมืองในอนาคตต่อไปได้ เช่น ปัญหาการทุจริต คอร์รัปชันในทุกภาคส่วนทั้งทางภาครัฐและเอกชน เป็นต้น (สำนักงาน คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555)

จากผลสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชากร อายุ 15 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ. 2558 พบว่ามีอัตราการออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนักหรือปานกลาง ร้อยละ 23.40 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศ พบว่า เพศชายมีอัตรา การออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิง คือ เพศชายมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 27 ส่วนเพศหญิงมีการออกกำลังกายร้อยละ 20 เมื่อ พิจารณากลุ่มอายุ พบว่า ในกลุ่มอายุ 15-24 ปี มีการออกกำลังกาย มากที่สุด ในอัตราร้อยละ 40.6 ในขณะที่กลุ่มอายุ 25.44 ปี ออก กกำลังกายเพียงร้อยละ 26.5 กลุ่มอายุ 45-59 ปี ร้อยละ 17.4 และ กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 9.9 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเขตการ ปกครอง พบว่า ในเขตเทศบาลมีอัตราการออกกำลังกายร้อยละ 26 ซึ่งมากกว่านอกเขตเทศบาลที่มีอัตราการออกกำลังกายร้อยละ 21.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายภาค พบว่า ในกรุงเทพมหานครมีอัตรา การออกกำลังกายมากที่สุดในอัตราร้อยละ 29.9 ส่วนใหญ่ผู้ที่มี กิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เป็น ผู้ที่สำเร็จการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 24.8 ผู้มีอายุ 15 ปี ขึ้นไปที่มีกิจกรรมทางกายในทุกกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 50 เป็น ผู้ที่สมรสแล้วมีอัตราการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายร้อยละ 42.3 ส่วน สถานภาพสมรสอื่นๆ เช่น หม้าย หย่า แยกกันอยู่ เป็นผู้ที่ทำกิจกรรม ทางกายเกี่ยวกับการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายร้อยละ 6.7 ส่วนอาชีพ ของผู้มีกิจกรรมทางกายที่มีงานทำในสัดส่วนสูงสุด 5 อันดับแรก พบว่าผู้มีกิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายเป็น ผู้ที่มีอาชีพเป็นผู้ปฏิบัติงานด้านเกษตรกรรม/ประมงมากที่สุด รองลงมาคือพนักงานบริการหรือพนักงานขาย ผู้ปฏิบัติงานที่มีความ สามารถทางฝีมือ ผู้ควบคุมเครื่องจักรโรงงาน และผู้ประกอบการอาชีพ งานพื้นฐาน ร้อยละ 26.7, 19.7, 10.2, 10.2 และ 8.7 ตามลำดับ ในอุตสาหกรรม 5 อันดับแรกของผู้มีกิจกรรมทางกาย พบว่า ผู้มี กิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ เป็นผู้ที่ทำอุตสาหกรรมประเภทเกษตรกรรม ร้อยละ 28.6 ส่วน สถานภาพการทำงานของผู้มีกิจกรรมทางกาย พบว่า ผู้มีกิจกรรม ทางกายเกี่ยวกับการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มี สถานภาพการทำงานเป็นลูกจ้างเอกชน ร้อยละ 41 รองลงมาคือ ผู้ประกอบธุรกิจของตนเอง ร้อยละ 24.7 ผู้ช่วยครัวเรือนร้อยละ

18.4 ลูกจ้างรัฐบาลร้อยละ 13.2 และอื่นๆ เช่น นายจ้าง/การรวมกลุ่ม/ไม่สามารถจำแนกได้มีร้อยละ 2.7 ส่วนระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมทางกายพบว่าประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ใช้ระยะเวลาเฉลี่ย (นาที) ในการทำกิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย 35.23 นาทีต่อวัน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศ พบว่าการใช้ระยะเวลาเฉลี่ย (นาที) ในการทำกิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย 39.36 นาทีต่อวัน ซึ่งมากกว่าผู้หญิงที่ใช้เวลา 28.96 นาทีต่อวัน เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุพบว่าการใช้ระยะเวลาเฉลี่ย (นาที) ในการทำกิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายพบในกลุ่ม 15-24 ปี มากที่สุด 40.06 นาทีต่อวัน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558)

ในปีหนึ่งๆ ประเทศไทยมีคนเสียชีวิตราว 430,600 คน ในจำนวนนี้ 70% หรือประมาณการ 314,000 คน เสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อ, อีก 30% เสียชีวิตด้วยสาเหตุหลักๆ คือ โรคติดเชื้อต่างๆ และจากอุบัติเหตุจากรถมีสัดส่วนเกือบใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ยังพบว่าการเพิ่มขึ้นของการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่ออย่างต่อเนื่องและเริ่มทวีความรุนแรงมากขึ้นเมื่อพบมีการป่วยที่มีอายุลดลงพบว่าคนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่เรื้อรังที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมต่อการปฏิบัติต่อสุขภาพไม่เหมาะสม โดยมีสาเหตุมาจาก 2 ปัจจัย คือ การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมและการขาดการออกกำลังกาย ส่งผลให้ประชาชนเกิดภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน โดยผลสำรวจพบ 30.5% มีภาวะน้ำหนักเกินที่ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัม/ตารางเมตรขึ้นไป และผู้ที่ถือว่าอ้วนลงพุงมีอยู่ 7.5% ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วนนี้ มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยง เช่น ระดับไขมันในเลือดสูงหรือระดับน้ำตาลในเลือดสูง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง, โรคเบาหวาน นอกจากนี้ภาวะน้ำหนักตัวเกินยังเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการมีกิจกรรมทางกายด้วย (กระทรวงสาธารณสุข, 2558)

จากหลักการดังกล่าวที่กล่าวมาในข้างต้นนั้นทำให้คณะผู้จัดทำวิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเพื่อทราบถึงปัจจัยต่างๆ และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกรณีศึกษา : นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 เนื่องจากมีนักศึกษาเป็นจำนวนมาก และมีนักศึกษาในระดับที่หลากหลายแตกต่างกันไปตามคณะวิชา ชั้นปีการศึกษา ไม่ว่าจะเพศ อายุ อาชีพ ชีวิตความเป็นอยู่ จึงเป็นกลุ่มนักศึกษาตัวอย่างที่น่าสนใจในการที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีศึกษา : นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี

ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 มีข้อมูลพื้นฐานทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคพิเศษอย่างไรบ้าง ปัจจัยใดที่เป็นสาเหตุให้เลือกที่จะออกกำลังกายรวมทั้งปัญหาด้านต่างๆ ในการออกกำลังกายของนักศึกษาภาคพิเศษ เพื่อเป็นประโยชน์และแนวทางต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับกายทั่วไปและผู้สนใจนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีการส่งเสริมให้นักศึกษาภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ สาขาการบัญชี ทุกชั้นปี รู้จักความรู้ ประโยชน์ ความสนใจ ในการออกกำลังกายเพื่อให้มีการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีศึกษา : นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558
2. เพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน อาชีพ ชั้นปี น้ำหนัก ส่วนสูง ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย โรคประจำตัว เหตุผลในการออกกำลังกาย และเหตุผลในการไม่ได้ออกกำลังกาย
3. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย กรณีศึกษา : นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558
4. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม กรณีศึกษา : นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 กลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ จำนวนนักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ สาขาการบัญชี และสาขาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 225 คน (ฝ่ายทะเบียนมหาวิทยาลัยราชภัฏราช

นครินทร์ อำเภอมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา, มีนาคม 2559)
กลุ่มตัวอย่าง

1.2 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างจากประชากรใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของทาโร ยามาเน่ (อ้างอิงใน มนต์ชัย เทียนทอง, 2549) โดยขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่มีขนาดเท่ากับ 225 คน ความเชื่อมั่นในการสุ่มตัวอย่างที่ 95% ค่าระดับความคลาดเคลื่อนที่ผู้วิจัยยอมรับได้เท่ากับ 0.05 ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจะเท่ากับ 144 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

- 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่
 - เพศ
 - ลักษณะงานที่ทำ
- 2) ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 3) ปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่
 - การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
 - การรับรู้ภาวะสุขภาพ
 - การรับรู้ความสามารถแห่งตน
 - แรงสนับสนุนทางสังคม

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

3. ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาในการดำเนินงานตั้งแต่เดือน มีนาคม- พฤษภาคม พ.ศ. 2558

วิธีการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษางานวิจัยเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสร้างและพัฒนาแบบสอบถามขึ้นจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ได้แก่ หนังสือ บทความ เอกสารงานวิจัย ข้อมูลจากเว็บไซต์ และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 8 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ได้แก่ เพศ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพ กลุ่มเรียน น้ำหนักตัว ส่วนสูง ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ สถานที่ที่ไปออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โรคประจำตัว เป็นต้น

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยสอบถามถึงช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

- ส่วนที่ 4 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 5 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 6 การรับรู้ภาวะสุขภาพ
- ส่วนที่ 7 การรับรู้ความสามารถแห่งตน
- ส่วนที่ 8 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนการศึกษาวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey Research) จากกลุ่มนักศึกษาตัวอย่างที่ออกกำลังกายช่วงอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ของนักศึกษา โดยทำการแบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 แนวทาง คือ

1. การศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) เป็นการศึกษาที่รวบรวมข้อมูลจากเอกสารต่างๆ ทั้งที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ

2. เสนอร่างวิจัยแก่ผู้เชี่ยวชาญเพื่อวางแผนการดำเนินการวิจัย ศึกษาข้อมูล เอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการจัดทำข้อมูล

3. การศึกษาภาคสนาม (Field Study Search) เป็นการศึกษาโดยที่คณะผู้ศึกษาจะใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการใช้แบบสอบถามจากนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ผู้ศึกษาได้ใช้วิธีการพูดคุย สอบถาม การสังเกต และการสัมภาษณ์ด้วยแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์ดังกล่าว ผู้ศึกษาจัดทำขึ้นตามแนวทางและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้มีลักษณะเป็นแบบสอบถามประเภทคำถามปลายปิด (Closed Formal Structured Questionnaire) และคำถามปลายเปิด (Open Formal Structured Questionnaire) ซึ่งแบ่งเป็น 8 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 4 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 5 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 6 การรับรู้ภาวะสุขภาพ
- ส่วนที่ 7 การรับรู้ความสามารถแห่งตน
- ส่วนที่ 8 แรงสนับสนุนทางสังคม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล คณะผู้วิจัยดำเนินการโดยการนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองจากกลุ่มตัวอย่างและแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์หาค่าด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป Microsoft Excel ทั้งนี้คณะผู้ทำการวิจัยประมวลผลข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามโดยสรุปคำตอบจากแบบสอบถาม มีขั้นตอนคือตรวจสอบความสมบูรณ์และความครบถ้วนถูกต้องจากแบบสอบถาม

1. ทำการบันทึกสรุปข้อมูลจากแบบสอบถาม
2. สรุปเรียบเรียงข้อมูลคำตอบที่ได้จากแบบสอบถาม
3. ทำการวิเคราะห์ ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นลักษณะข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ที่มีการออกกำลังกายใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ส่วนที่ 2 เป็นความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ส่วนที่ 4 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ส่วนที่ 5 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ส่วนที่ 6 การรับรู้ภาวะสุขภาพของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ส่วนที่ 7 การรับรู้ความสามารถแห่งตนของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ส่วนที่ 8 แรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

4. ตรวจสอบหาความถูกต้องสมบูรณ์ของผลจากการเก็บแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา นำผลจากการเก็บแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ดังนี้

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกันโดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

4.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกันโดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD Method) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2-4

4.4 วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ระหว่างปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5-10

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ สรุปผลได้ดังนี้

1. คะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม มีค่าเฉลี่ย 3.51 คะแนน จากคะแนนเต็ม 6 คะแนน และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.63 ข้อคำถามที่ผู้ตอบแบบสอบถามตอบถูกมากที่สุด คือ ข้อ 5. ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และข้อ 6. ความเหนื่อยจากการออกกำลังกายเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 67.36 รองลงมา คือ ข้อ 2. การปฏิบัติสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 65.97 และข้อที่ 1. ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 64.58 ตามลำดับ

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สรุปได้ดังนี้

- 2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ได้แก่ สามารถให้คำแนะนำและเป็นผู้ดำเนินการออกกำลังกายให้ผู้อื่นทำตามได้ มีการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง สามารถออกกำลังกายได้หลากหลายวิธี ถ้ามีผู้นำในการออกกำลังกายทำให้ดูเป็นตัวอย่าง และจะหยุดออกกำลังกายเมื่อมีอาการเหนื่อยมาก ใจสั่นหน้ามืด หรือเวียนศีรษะ

2.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ได้แก่ ไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเวลา ไม่มีผู้สอนหรือแนะนำในการออกกำลังกาย และไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2.3 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ได้แก่ ไม่มีผู้สอนหรือแนะนำในการออกกำลังกาย ไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเวลา และไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

2.4 การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ได้แก่ จะหยุดออกกำลังกายเมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย ขณะนี้รู้สึกว่าคุณภาพของตนเองสมบูรณ์แข็งแรงดี และรู้สึกว่าคุณมีภูมิต้านทานโรคได้ดี

2.5 การรับรู้ความสามารถแห่งตนของผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ได้แก่ รับรู้ว่าการออกกำลังกาย จะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น สามารถเลือกใช้อุปกรณ์และเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมที่มีผลดีต่อการออกกำลังกาย และรับรู้การออกกำลังกายที่มีผลต่อระบบประสาททำให้ อวัยวะต่างๆ สามารถปรับตัวได้อย่างสมดุลกัน

2.6 แรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ได้แก่ เมื่อมีปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย สามารถขอคำปรึกษาจากผู้อื่นได้ บุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนที่สามารถให้คำปรึกษาและแนะนำเรื่องสุขภาพแก่กัน และเพื่อนจะชักชวนให้หันมาออกกำลังกายมากขึ้น

3. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ และรายได้เฉลี่ย สรุปได้ดังนี้

3.1 ผู้ตอบแบบสอบถามชายและหญิงมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3.2 ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุตั้งแต่ 23-27 ปี และ 28 ปีขึ้นไป จะมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย สูงกว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุ 18-22 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

4. ผลการวิเคราะห์ระดับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน และแรงสนับสนุนทางสังคม สรุปได้ดังนี้

4.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

4.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

4.3 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

4.4 การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.5 การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ อภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ย 3.51 คะแนน จากคะแนนเต็ม 6 คะแนน และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.63 โดยมีความรู้ในเรื่องระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ความเหนื่อยจากการออกกำลังกาย เป็นประจำ รongลงมา คือ การปฏิบัติสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ทั้งนี้การออกกำลังกายที่จะเกิดประโยชน์นั้นผู้ออกกำลังกายควรมีความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ประวิตร เจนวรรณะกุล (2551) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพว่า สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง และควรเลือกออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับ

ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติอยู่แล้ว การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่างๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี แต่สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนหรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมควรเป็นการว่ายน้ำ หรือ การปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยลดการกระแทกกันของข้อเข่า ให้น้อยลง ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลา 20-30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้าๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไปเพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตราย หรือการบาดเจ็บขึ้น อีกทั้งไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอดอาจไม่สามารถปรับตัวได้ทันจะทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่าวอร์ม-อัพ (Warm-Up) ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้งและการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล-ดาวน์ (Cool-Down) หากทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเป็นการช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกาย อีกทั้งเพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้าๆ การเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้วจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกายและควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย เพราะขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย การขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างมาก เช่น ทำให้เป็นตะคริวหรือลมแดดได้ นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่า ที่ควรขอแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำ ครึ่งลิตรน้อยๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและ ภายหลังจากออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์ ฟังระลึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง และเมื่อเกิดการ

บาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น จากผลการวิจัยครั้งนี้จะเห็นว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ สาขา การบัญชี ขาดความรู้และความเข้าใจที่ดีในเรื่องการออกกำลังกาย จึงส่งผลให้การออกกำลังกายไม่เกิดประสิทธิภาพเท่าที่ควร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริญญา ดาสา (2544) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์สตรี ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายแต่มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย และความถี่

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษามีพฤติกรรมสามารถให้คำแนะนำและเป็นผู้ดำเนินการออกกำลังกายให้ผู้อื่น ทำตามได้ ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งมากที่สุด รองลงมา สามารถออกกำลังกายได้หลากหลายวิธี ถ้ามีผู้นำออกกำลังกายทำให้ดูเป็นตัวอย่าง และหยุดออกกำลังกายเมื่อมีอาการเหนื่อยมาก ใจสั่น หน้ามืด เวียนศีรษะ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อัญนิกา จามเจริญ (2548) ได้ทำการวิจัยเรื่อง : ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง

2.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยรับรู้ในเรื่องไม่สามารถออกกำลังกายได้ เพราะไม่มีเวลา ไม่มีผู้สอนหรือแนะนำในการออกกำลังกาย และไม่มีทราบดีวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทั้งนี้ การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำเช่นนี้เป็นการรับรู้อุปสรรคที่ขัดขวางต่อพฤติกรรมอันจะส่งเสริมสุขภาพซึ่งอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นสิ่งที่คาดคะเนได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับความไม่เป็นประโยชน์ความไม่สะดวกสบาย มีค่าใช้จ่ายความยากลำบากหรือระยะเวลาที่ใช้ในการกระทำนั้นๆ อุปสรรคที่เกิดขึ้นเปรียบเสมือนเป็นสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้คุณคนปฏิบัติพฤติกรรมหรือจิตใจให้คุณคนหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเมื่อขาดความพร้อมในการกระทำและอุปสรรคมีมากการกระทำนั้นก็จะไม่เกิดขึ้นแต่เมื่อมีความพร้อมในการกระทำสูง และอุปสรรคมีน้อยก็มีความเป็นไปได้ที่จะกระทำก็มากขึ้นตามไปด้วย การรับรู้อุปสรรค

มีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรงโดยเป็นตัวกระทำที่มีมากขึ้นการรับรู้อุปสรรคมีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรงโดยเป็นตัวขัดขวางกระทำและมีผลในทางอ้อมต่อการลดความตั้งใจในการวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของ ปริญา ดาสา (2544) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแต่มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยะเวลา อ่อนร่างกาย ความถี่ และพบว่า การรับรู้อุปสรรค ต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ

2.3 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยการรับรู้ในเรื่องการไม่มีผู้สอนหรือแนะนำในการออกกำลังกาย ไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเวลา และไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ทั้งนี้การรับรู้ถึงประโยชน์ของการกระทำวางแผนของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมใดๆ ขึ้นอยู่กับประโยชน์ที่เคยได้รับมาก่อน หรือขึ้นอยู่กับผลของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ประโยชน์ที่เคยได้รับจากการกระทำจะแสดงออกทางจิตใจ โดยคำนึงถึงผลทางบวกหรือการเสริมแรงของการกระทำพฤติกรรมนั้น จากทฤษฎีความเชื่อ-ค่านิยม การคาดการณ์ถึงประโยชน์จึงเป็นสิ่งสำคัญของการตั้งใจซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของลักษณะและประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยตรง หรือได้เรียนรู้จากการสังเกตสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาความเชื่อในประโยชน์หรือความเชื่อที่ว่าผลจากการกระทำที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นไปในทางบวกเป็นสิ่งสำคัญแม้ว่าจะไม่เพียงพอก็ใช้เป็นที่สนใจในการนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่เฉพาะเจาะจงก็ตามประโยชน์ ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากภายในหรือภายนอกก็ได้ ตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายในได้แก่การเพิ่มความตื่นตัวและการลดความรู้สึกเหนื่อยล้าประโยชน์ที่เกิดจากภายนอกได้แก่ รางวัลทรัพย์สินเงินทองหรือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมการปฏิบัติพฤติกรรมในช่วงแรก ประโยชน์ภายนอกอาจเป็นแรงจูงใจสำคัญในการเข้าสู่พฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งต่อมาประโยชน์ภายในอาจเป็นแรงจูงใจให้มีพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่องมากกว่าการรับรู้ประโยชน์จะเป็นแรงจูงใจต่อพฤติกรรมทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ทั้งนี้เป็นเรื่องปกติที่คนส่วนมากจะมีการรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพราะได้รับทราบและรับรู้มาโดยตลอด ตั้งแต่ได้ศึกษาในชั้นเรียน และการรับรู้ผ่านสื่อต่างๆ ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้นักศึกษามีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมาก

2.4 การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยรับรู้ในเรื่องจะหยุดออกกำลังกายเมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย ทำให้รู้สึกว่าคุณภาพของตนเองสมบูรณ์แข็งแรงดี และรู้สึกว่าตนเองมีภูมิคุ้มกันโรคริดได้ดี ทั้งนี้บุคคลทั่วไปนั้นสามารถรับรู้ถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองได้สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งทางกายทางจิตทางสังคม และทางจิตวิญญาณภาวะสุขภาพ แบ่งได้เป็น ภาวะสุขภาพสมบูรณ์ หมายถึง การไม่มีโรคประจำตัว ภาวะสุขภาพไม่สมบูรณ์ หมายถึง การมีโรคประจำตัวบุคคลที่มีภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์สามารถกระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในเชิงป้องกันโรคได้ ขณะเดียวกันบุคคลที่มีภาวะสุขภาพไม่สมบูรณ์ก็สามารถกระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้นจากการศึกษาที่ผ่านมาในประชากรกลุ่มต่างๆ ส่วนใหญ่พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยผู้ที่รับรู้ภาวะสุขภาพมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่รับรู้ภาวะสุขภาพ กล่าวคือต้องรู้ถึงสภาพร่างกายของตนเองก่อน ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้นักศึกษามีการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2.5 การรับรู้ความสามารถแห่งตนของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยรับรู้ว่าการออกกำลังกายจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น สามารถเลือกใช้อุปกรณ์และเครื่องแต่งกายที่มีความเหมาะสม ผลดีของการออกกำลังกายและรับรู้การออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาททำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้อย่างสมดุลกัน ทั้งนี้การที่บุคคลรับรู้ถึงทักษะหรือความสามารถของตนเองเป็นแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ (Pender et al., 1996) จากการศึกษาที่ผ่านมาในบุคคลากรกลุ่มต่างๆ จะพบว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่แสดงออกมา ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้การรับรู้ความสามารถแห่งตนของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก

2.6 แรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเมื่อมีปัญหาเรื่องการออกกำลังกายก็จะสามารถขอคำปรึกษาจากผู้อื่น บุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนสามารถให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพแก่กันได้ และอาจจะชักชวนกันให้ในการออกกำลังกาย ทั้งนี้ แรงสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงานอัน เป็นปัจจัยระหว่างบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการสร้างเสริมสุขภาพโดยตรงและโดยอ้อมผ่านแรงกดดันทางสังคมและกลุ่มหรือกระตุ้นการตั้งเจตจำนงในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (Pender et al., 1996) จากการศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทาง

บวกกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้การรับรู้ความสามารถแห่งตนของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก

3. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ และรายได้เฉลี่ยสามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

3.1 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะทั้งนักศึกษาต่างก็มีกิจกรรมการเรียน และกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัยที่ไม่แตกต่างกัน จึงอาจส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด

3.2 นักศึกษาที่มีอายุต่างก็มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุตั้งแต่ 23 - 27 ปี และ 28 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย สูงกว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุ 18-22 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่มีอายุตั้งแต่อายุ 23 ปีขึ้นไป ส่วนมากจะทำงานและเรียนควบคู่กันไป ซึ่งเป็นวัยที่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่มีอายุ 18-22 ซึ่งส่วนมากจะเป็นนักศึกษาที่เรียนภาคปกติ ซึ่งไม่ได้ให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพและการออกกำลังกายเท่าที่ควร ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักศึกษาที่มีอายุ 23 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่า

3.3 นักศึกษาที่มีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ ผู้ประกอบอาชีพใดๆ ก็ตามสิ่งสำคัญจะต้องมีสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนมีความต้องการ เพราะถ้าสุขภาพดีย่อมส่งผลต่อการประกอบอาชีพ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักศึกษาที่มีอาชีพต่างก็มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3.4 นักศึกษาที่มีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ การมีสุขภาพที่ดีย่อมเป็นสิ่งที่ทุกคนมีความปรารถนา ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะอยู่ในสถานะใดก็ตาม เพราะการมีสุขภาพดีย่อมส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีรายได้ที่ต่างกัน ก็ย่อมไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักศึกษาที่มีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

4. ผลการวิเคราะห์ระดับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน และแรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน และแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ เมื่อมีการรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน และแรงสนับสนุนทางสังคมที่ดีย่อมส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้นด้วย นอกจากนี้ผลการศึกษายังสอดคล้องกับคำกล่าวของ อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์โดยประยุกต์รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ จากผลการศึกษาพบว่า การได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนจากบุคคล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่สอดคล้องกับคำกล่าวของ ปริญญา ดาสา (2544) ที่ได้ศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

1. ผลการศึกษา พบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของมหาวิทยาลัยควรมีการสร้างความรู้และความเข้าใจ รวมทั้งสร้างความตระหนักเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น จัดทำสารสนเทศเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย การจัดหาบุคลากรมาให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกวิธี ซึ่งจะทำให้ นักศึกษามีสุขภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากไม่มีการส่งเสริมหรือให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาจส่งผลให้นักศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับต้องปรับปรุงก็เป็นได้

2. ผลการศึกษาคั้งนี้ พบว่า นักศึกษาที่มีอายุ 18-22 ปี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาภาคปกติมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย น้อยกว่านักศึกษาที่มีอายุ 23 ปีขึ้นไป ดังนั้นทางมหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญในเรื่องการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษากลุ่มนี้โดยเฉพาะ เช่น จัดวิชาเรียนเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาให้นักศึกษาได้เรียน จัดกิจกรรมกีฬาระหว่างคณะ ชมรมกีฬา และกระตุ้นให้นักศึกษาเข้าร่วมทำกิจกรรม ตลอดจนมีการติดตามผลการดำเนินการอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

3. ผลการศึกษาคั้งนี้ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของนักศึกษา อยู่ในระดับมาก แต่อุปสรรคที่ทำให้ไม่

สามารถออกกำลังกายได้นั้น มีประการสำคัญ ได้แก่ ไม่มีผู้สอนหรือแนะนำในการออกกำลังกาย ไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเวลา และไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ดังนั้น ทางมหาวิทยาลัยควรมีการจัดการเรียนการสอนเพิ่มเติมเป็นวิชาที่เกี่ยวกับพลศึกษาที่เน้นเป็นภาคปฏิบัติอีกวิชาหนึ่ง เนื่องจากวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายนั้น เน้นภาคทฤษฎีเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายเป็นหลักแต่ไม่เน้นภาคปฏิบัติจึงทำให้นักศึกษาไม่ได้ไปนำหลักการไปประยุกต์ใช้จริงในชีวิตประจำวัน การจัดชั่วโมงพลศึกษาควรจัดการเรียนการสอนให้น่าสนใจและสนุกสนาน ควรให้เกิดการเรียนรู้ทัศนคติที่ดีสร้างความมั่นใจและนำไปใช้ เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและเมื่อติดเป็นนิสัยก็จะติดตัวไปในอนาคตจะกระตุ้นนักศึกษาให้มีทัศนคติที่ดี ต่อการออกกำลังกาย เช่น การยอมรับจากเพื่อนๆ คำชมเชยจากอาจารย์และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย เป็นต้น และควรจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย สำหรับนักศึกษาและบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยโดยเฉพาะ รวมถึงการมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ทันสมัย และเพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้อีกทั้งควรมีการจำกัดสิทธิของบุคคลภายนอกที่จะเข้ามาใช้บริการสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อป้องกันมิให้เกิดการยึดครองพื้นที่ อันจะส่งผลให้นักศึกษาและบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยไม่ได้รับประโยชน์ เพราะไม่สามารถใช้สถานที่ หรืออุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้อย่างแท้จริง

4. ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น ทางมหาวิทยาลัยจึงควรจัดให้มีกระบวนการในการส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย เช่น การเพิ่มกิจกรรมการกีฬาหรือกิจกรรมในการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับการเรียนการสอน รวมถึงการจัดกิจกรรม หรืออบรมประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาใส่ใจในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น รวมถึงการมีส่วนร่วมของชุมชนที่ส่งเสริมสนับสนุนการและกีฬาการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการจัดโครงการเพื่อตอบสนองการสร้างเสริมสุขภาพ เช่น ดำเนินการโครงการออกกำลังกายระยะสั้น (1-3 ปี) จัดให้มีกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการโดยมีการจัดกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการมีการจัดแข่งขันกีฬาทั้งระดับนักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายในเวลาเรียน เช่น การส่งเสริมให้นักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีการแข่งขันกีฬาระหว่างคณะ ได้แก่ บาสเกตบอล ฟุตบอล ฟุตซอล วอลเลย์บอล แคร่บอล เทนนิส เป็นต้น ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้จักการสร้างสามัคคีและความผูกพันของคนภายในมหาวิทยาลัย

5. การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น ทางมหาวิทยาลัยควรจัดให้มีสำนักงานวิทยบริการ ที่มีโซนที่ให้ความรู้ในด้านการกีฬาและสุขภาพโดยเฉพาะ และมหาวิทยาลัยควรมีการส่งเสริมให้มีการจัดอบรมสัมมนา หรือจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องให้แก่ นักศึกษาอยู่เสมอโดยผ่านสื่อต่างๆ ที่มีหลากหลายรูปแบบและอยู่ในความสนใจของนักศึกษา เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีตลอดไป

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2558). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : www.Keset-hospital.org . วันที่สืบค้น 29 เมษายน 2559.
- ข้อมูลฝ่ายทะเบียน. (2559). แหล่งที่มา : สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์. ข้อมูลเดือน มีนาคม 2559.
- ประเวศ วะสี. (2543). สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. (พิมพ์ครั้งที่ 4), (ออนไลน์). แหล่งที่มา : www.slideshave.net. วันที่สืบค้น 13 มีนาคม 2559
- ปริญญา ดาสา. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของ อาจารย์มหาวิทยาลัย เชียงใหม่. ปริญญาตำราเชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระราชดำริเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (2523). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : www.thairunning.com. วันที่สืบค้น 13 มีนาคม 2559.
- มนต์ชัย เทียนทอง. (2549). สถิติและวิธีการวิจัยทางเทคโนโลยี สารสนเทศ. กรุงเทพฯ : บริษัทโรยบุญการพิมพ์ จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : www.nesdb.go.th/mobile.php วันที่สืบค้น 15 มีนาคม 2559.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายของประชาชน พ.ศ.2558. กรุงเทพฯ : แหล่งที่มา : <http://www.nso.go.th>. วันที่สืบค้น 19 มีนาคม 2559.
- อัญนิกา กามเจริญ. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาการสังคมกับการจัดการระบบสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์. (2540). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), สาขาวิชาเอกสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.
- Fox, E.L. 1992. **Sports physiology.** 3rd. Dubuque: wm.C.Brown.
- Hildebrand, K.M. 1996, February. "Relationship between Motivation Factors and Exercise Participation of College Students." **Dissertation Abstracts International.**
- Jones, M. & Nies, M.A. 1996. "The Relationships of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women." **Public Health Nursing.** 13(2): 151-158.
- Palang, CL.(1991) . " Determinants of Health –Promotion Behavior: A Review of Current." **Research Nursing Clinics of North Ammerica.** 26(12) : 815-823
- Pender , N.J. (1996). **Health Promotion in Nursing Practice.** 3rd ed. Connecticut U.S.A.: Appleton and Lange.
- Murray, R. B., & Zentner, J. P. (1993). **Nursing Assessment and Health Promotion Through the Life Span** (3rd ed.). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Roski, G.S. 1992. **Health-related values and their reflection in youngster sport activities during leisure time.** Canadian journal of Public Health