



**ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
นักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ**
**Factors Related to Exercise Behavior of Physical Therapy
Students in Huachiew Chalermprakiet University**

อโนทัย พลิตนนท์เกียรติ^{1*}, ปิยวรรณ สืบวิเศษ², อรพรรณ กันนัง², กนกพรรณ ศรีสร้อย²,
รอฮายา หมาดตา², วิไลพรรณ บุญรอด², มณีรัตน์ แซ่ซื่อ²,

¹อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

²นักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

*Email : palitnonkert@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยสหสัมพันธ์ (correlation research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด และศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมแรงที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 201 คน สุ่มตัวอย่าง โดยการแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC (index of item-objective congruence) ทุกข้ออยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient; r) ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ปัจจัยนำไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ปัจจัยเสริมแรง มีความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

คำสำคัญ : พฤติกรรม การออกกำลังกาย



Abstract

This correlation research aimed to study exercise behavior of Physical Therapy students and to study the relationship with personal factors, predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors that are in correlation with the exercise behavior of students. A sample 201 Physical Therapy students of Huachiew Chalermprakiet University were selected as by a stratified sampling method. The instrument used for data collection was a context certified questionnaire validity by 3 experts. The IOC of all questions was between 0.67 – 1.00. The reliability of the questionnaire was 0.91. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation and Pearson's correlation coefficient (r). The research result showed that exercise behavior of Physical Therapy students in Huachiew Chalermprakiet University was at high level. The predisposing factors did not correlate with exercise behavior. The enabling factors positively correlated with low levels and significance at 0.01. The reinforcing factors positively correlated with medium levels of exercise behavior with significance at 0.01.

Keywords : Behavior, exercise

บทนำ

ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่มีผลโดยตรงต่อมนุษย์ คือ สุขภาพ สังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ประชาชนส่วนใหญ่ต่างก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และสิ่งต่างๆ เหล่านั้นยังส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะประชาชนผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงและสมรรถภาพทางกายไม่ดีจะประสบกับปัญหาสุขภาพได้ง่าย การที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะเป็นผลมาจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผลที่ได้จากการออกกำลังกายจะทำให้หัวใจจะมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ มีความสมบูรณ์แข็งแรง ชะลอความเสื่อม และมีการพัฒนาทั้งรูปร่าง ความคิด จิตใจ และความสามารถในการทำงาน⁽¹⁾ พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุล ทั้งเรื่องการกิน การนอน การออกกำลังกาย และการทำงาน โรคกลุ่ม NCDs (non-communicable diseases) เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรม การดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งในบางครั้งเรียกว่า โรคที่เราสร้างขึ้นมาเอง เช่น การไม่ออกกำลังกาย รับประทานอาหารไขมันสูง และการสะสมความเครียด เป็นต้น โรคในกลุ่มนี้ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง เป็นต้น ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกระบุว่า ตลอดช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมากลุ่มโรค NCDs เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทย โดยมีคนไทยป่วยเป็นโรค NCDs ถึง 14 ล้านราย เสียชีวิตปีละกว่า 300,000 ราย⁽²⁾



จากการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เมื่อปี พ.ศ. 2554 โดยเก็บข้อมูลจากประชากรที่มีอายุ 11 ปี ขึ้นไป เป็นตัวอย่างทั่วทั้งประเทศ โดยมีผลสรุปเกี่ยวกับความถี่ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร และเหตุผลที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ดังนี้คือ ระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรต่อครั้ง พบว่า ร้อยละ 36.6 ของประชากรอายุ 11 ปี ขึ้นไป เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย และร้อยละ 8.5 ออกกำลังกายครั้งละมากกว่า 60 นาที ขึ้นไป มากกว่า 3 ใน 4 ของผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย (ร้อยละ 74.6) เล่นเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ส่วนเหตุผลอื่น ๆ ซึ่งมีประมาณร้อยละ 23.6 คือ เล่นเพราะมีคณชวน เล่นเพราะมีปัญหาสุขภาพ หรือต้องการจะลดน้ำหนัก เป็นต้น⁽³⁾ การที่ต้องการสุขภาพดีเราต้องดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบาย ไม่เครียดแล้ว การออกกำลังกายให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานเพียงแค่วันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ก็เพียงพอซึ่งจะทำให้เกิดผลดีต่อหัวใจและปอด⁽⁴⁾

การสร้างเสริมสุขภาพในระดับอุดมศึกษาเป็นการสร้างเสริมสุขภาพในฐานะชุมชนที่มีความเฉพาะเจาะจงประเภทหนึ่งซึ่งประกอบไปด้วยกลุ่มนักศึกษา อาจารย์และบุคลากร ที่ไม่ใช่มุ่งแต่ให้ความรู้ด้านสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงกิจกรรมทุกอย่างที่เอื้อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี ดังเช่น การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ แบบแผน และต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพที่ดี⁽⁵⁾

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เป็นคณะที่มีการเรียนและมีความรู้ในเรื่องสรีรวิทยาของร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย การป้องกัน การรักษา และการจัดการเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ผิดปกติหรือที่เกิดจากสภาวะของโรค โดยนักศึกษาคณะกายภาพบำบัดมีการปฏิบัติตนเองในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทั้งในห้องเรียนและนอกเหนือจากเวลาเรียน รวมถึงใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการเล่นออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัดเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพในระดับอุดมศึกษาและการวิจัยสามารถนำไปสู่ต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเล่นออกกำลังกายและศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมแรงที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการเล่นออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงความสัมพันธ์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการเล่นออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยใช้ระยะเวลาในการศึกษาวิจัยระหว่างเดือนสิงหาคม - พฤศจิกายน พ.ศ. 2559



ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรคือนักศึกษาคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 404 คน เลือกกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified sampling) และการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) ซึ่งได้จากการจำแนกการสุ่มตามชั้นปีที่ 1-4 แล้วนำมาคำนวณตามสัดส่วนของนักศึกษาของแต่ละชั้นปี ได้จำนวน 201 คน (ได้จำนวนที่คำนวณได้ตามชั้นปี เท่ากับ 56, 50, 50 และ 45 คน ตามลำดับ)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสอบถามทั้งหมด 5 ส่วน คือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) ปัจจัยนำ 3) ปัจจัยเอื้อ 4) ปัจจัยเสริมแรง และ 5) พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 76 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ประเมินความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมและกายภาพบำบัด ทุกข้อคำถามมีค่า IOC (index of item-objective congruence) อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 จัดว่า มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้วิจัยได้ จากนั้นได้นำแบบสอบถามไปทดสอบใช้ (try out) กับนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ 0.91

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยนี้ได้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เลขที่ อ.470/2559 เมื่อวันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2559

ผลการวิจัย

นักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 68.2 มีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี ร้อยละ 61.0 และมีน้ำหนักอยู่ในช่วง 50 กิโลกรัมขึ้นไป ร้อยละ 65.2

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของปัจจัยนำ (n=201)

ปัจจัยนำ	($\bar{x}$)	SD	ระดับ
การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.82	0.42	ดี
ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.86	0.42	ปานกลาง
รวม	3.34	0.34	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษามีปัจจัยนำโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.34$, $SD = 0.34$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับดี ($\bar{x} = 3.82$, $SD = 0.42$) และด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.86$, $SD = 0.42$)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของปัจจัยเอื้อ (n=201)

ปัจจัยเอื้อ	($\bar{x}$)	SD	ระดับ
ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	3.04	0.79	ปานกลาง
ความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวก	2.67	0.84	ปานกลาง
รวม	2.84	0.76	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษามีปัจจัยเอื้อโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.84$, SD = 0.76) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.04$, SD = 0.79) และด้านความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.67$, SD = 0.84)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของปัจจัยเสริมแรง (n=201)

ปัจจัยเสริมแรง	($\bar{x}$)	SD	ระดับ
การได้รับข้อมูลข่าวสาร	3.07	0.66	ปานกลาง
การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง	3.39	0.78	ดี
รวม	3.18	0.61	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษามีปัจจัยเสริมแรงโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.18$, SD = 0.61) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับดี ($\bar{x} = 3.39$, SD = 0.78) และด้านการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.07$, SD = 0.66)

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n= 201)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	($\bar{x}$)	SD	ระดับ
ด้านการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	4.22	0.54	มากที่สุด
ด้านระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	4.26	0.51	มากที่สุด
ด้านกิจกรรมและระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย	4.04	0.61	มาก
ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย	4.04	0.44	มาก
รวม	4.10	0.33	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวม อยู่ในระดับปฏิบัติมาก ($\bar{x} = 4.10$, SD = 0.33) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับปฏิบัติมากที่สุด ($\bar{x} = 4.26$, SD = 0.51) และด้านความรู้ในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปฏิบัติมาก ($\bar{x} = 4.04$, SD = 0.44)



ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation) ของปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด (n = 201)

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด		
	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 5 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด ปัจจัยนำโดยรวม ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) ของปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด (n = 201)

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด		
	ประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p – value	ระดับความสัมพันธ์
ปัจจัยเอื้อ	0.20**	0.00	ต่ำ
ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย	0.19**	0.00	ต่ำ
ความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวก	0.20**	0.00	ต่ำ

**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 6 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า ปัจจัยเอื้อ โดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.20$, $p = 0.00$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.19$, $p = 0.00$) และด้านความพร้อมของ



สิ่งอำนวยความสะดวก มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.20$, $p = 0.00$)

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ของปัจจัยเสริมแรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด ($n = 201$)

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด		
	ประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (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 7 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด พบว่า ปัจจัยเสริมแรง โดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.30$, $p = 0.00$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.21$, $p = 0.00$) และด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.34$, $p = 0.00$)

สรุปและอภิปรายผล

การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ($\bar{x} = 3.82$, $SD = 0.42$) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาที่เรียนกายภาพบำบัด ซึ่งนักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวสรีระ และการที่จะกระทำ พฤติกรรมใด ๆ ในการออกกำลังกายจะคำนึงถึงประโยชน์และหลักการทางวิชาการเป็นหลัก สอดคล้องกับ การศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล⁽⁶⁾ พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ทักษะการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.86$, $SD = 0.42$) เพราะการออกกำลังกายของแต่ละ บุคคลเกิดจากการเรียนรู้ ประสบการณ์จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ และความคิดเห็นของบุคคลนั้นเป็นส่วนหนึ่ง ใน การก่อเกิดการออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพของทุกเพศทุกวัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร⁽⁷⁾ พบว่า เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก และจากการศึกษาของ วนิดา เสนาะสุทธิพันธุ์ และ อาภาวรรณ หนูคง⁽⁸⁾ พบว่า ปัจจัยการรับรู้สมรรถนะตนเองมีอิทธิพลกับพฤติกรรม



การออกกำลังกายและการทำกิจกรรมของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($b = 0.32, p < .01$) ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษามีความมั่นใจว่าตนเองสามารถออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.04, SD = 0.79$) เนื่องจากการออกกำลังกายแต่ละประเภทจำเป็นต้องมีสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เพื่อให้เป็นไปตามรูปแบบของกิจกรรม มหาวิทยาลัยควรมีการจัดรูปแบบในการออกกำลังกายในด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้มากยิ่งขึ้นซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเชิงวิเคราะห์การดำเนินการโครงการสร้างเสริมสุขภาพของ นพดล นิมสุวรรณ และคณะ⁽⁹⁾ ศึกษาการออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์และได้จัดทำโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ในหลายมิติเพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิด หลักการ และยุทธศาสตร์ของการพัฒนามหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ การปรับปรุงสภาพแวดล้อม การติดตั้งอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับนักศึกษาและบุคลากร การจัดโครงการอบรมกีฬา จัดเผยแพร่ความรู้ด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะสามารถนำไปสู่การเติมเต็ม ผลการวิจัยพบว่าความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.67, SD = 0.84$) เนื่องจากการออกกำลังกายควรมีความสะดวกสบาย และมีความปลอดภัยต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล⁽⁶⁾ การได้รับข้อมูลข่าวสาร อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.07, SD = 0.66$) เนื่องจากการออกข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆมีส่วนทำให้แต่ละบุคคลเกิดการตัดสินใจเลือกรูปแบบกิจกรรมในการออกกำลังกาย ซึ่งปัจจุบันข้อมูลข่าวสารที่ทางมหาวิทยาลัยจัดทำเพื่อประชาสัมพันธ์ด้านการออกกำลังกายยังมีไม่มากพอซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุदारัตน์ พุกรอด⁽¹⁰⁾ การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างอยู่ในระดับดี ($\bar{x} = 3.39, SD = 0.78$) เนื่องจากนักศึกษาจะทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ เพื่อนจึงเป็นส่วนกระตุ้นชักชวนให้ไปออกกำลังกาย อีกทั้งบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัวและญาติพี่น้องมีส่วนในการแนะนำการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุदारัตน์ พุกรอด⁽¹⁰⁾

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เนื่องจากนักศึกษามีการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องการเคลื่อนไหวสรีระ ประกอบกับการปฏิบัติในชั่วโมงเรียน จึงทำให้นักศึกษามีความรู้พร้อมทั้งในเชิงวิชาการและภาคปฏิบัติ มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฉลอง อภิวงศ์⁽¹¹⁾ ปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด พบว่า ปัจจัยนำโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุदारัตน์ พุกรอด⁽¹⁰⁾ พบว่าปัจจัยนำไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด พบว่า ปัจจัยเอื้อโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.20, p = 0.00$) ซึ่งสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นสิ่งสำคัญที่เป็นแรงกระตุ้นให้นักศึกษาอยากที่จะออกกำลังกายมากขึ้น ปัจจัยเสริมแรง โดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวก



ในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.30$, $p = 0.00$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.34$, $p = 0.00$) แสดงให้เห็นว่าการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง และการได้รับข้อมูลข่าวสารมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด

ข้อเสนอแนะ

1. เพิ่มช่องทางในการประชาสัมพันธ์เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักศึกษาทุกคณะอย่างทั่วถึงและกระตุ้นให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง
2. สร้างแกนนำด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติและเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการออกกำลังกายให้กับนักศึกษาในคณะอื่น
3. ควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายตามแนวทางการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาวะสุขภาพของร่างกายในแต่ละวัย
4. ควรมีการจัดรูปแบบการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อการศึกษาเปรียบเทียบผลความต่างของการออกกำลังกายระหว่างชั้นปีการศึกษา



เอกสารอ้างอิง

1. สุริยัน สมพงษ์. การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ. [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 20 สิงหาคม 2559]. เข้าถึงจาก: http://thailandolympicacademy.blogspot.com/2014/01/blog-post_22.html
2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. NCD's โรคร้ายที่เราสร้างเอง. [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 20 สิงหาคม 2559]. เข้าถึงจาก: <http://www.thaihealth.or.th/Content/23880-NCDs%20-%20โรคร้ายที่เราสร้างเอง%20.html>
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สำนักงานสถิติแห่งชาติสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา. [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 20 สิงหาคม 2559]. เข้าถึงจาก: <http://www.thaihealth.or.th/Content/20245-สำนักงานสถิติแห่งชาติสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา.html>
4. ชูติมา ศิริกุลชยานนท์. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2560]. เข้าถึงจาก: <http://www.dekthaidoodde.com/articles/บทความ-การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.aspx>
5. สมใจ ศิระกมล. การสร้างเสริมสุขภาพในสถาบันอุดมศึกษา: ความหมายและมุมมองที่แตกต่าง. พยาบาลสาร. 2555;39(4):169-78.
6. สมนึก แก้ววิไล. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร; 2552.
7. ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2556.
8. วนิดา เสนะสุทธิพันธุ์, อาภาวรรณ หนูคง. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมของวัยรุ่น. วารสารสภาการพยาบาล. 2558;30(2):46-59.
9. นพดล นิมสุวรรณ, เอกรินทร์ สังข์ทอง, อีร หฤทัยนาสันต์, เกตติวา บุญปรากการ. การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วารสารศิลปศาสตร์. 2559;8(2):219-46.
10. สุดาร์ตน์ พุทธอด และคณะ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชาการบริหารโรงพยาบาล คณะบริหารธุรกิจ [วิทยานิพนธ์]. สมุทรปราการ: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ; 2552.
11. ฉลอง อภิวงศ์. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2554.