ปีที่ 13 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกรกฎาคม – ธันวาคม 2563

# พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์และปัจจัยที่สัมพันธ์กัน

เยาวภา ติอัชสุวรรณ*

Received: May 12, 2020
Revised: May 27, 2020
Accepted: July 11, 2020

## บทคัดย่อ

*งานวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ปัจจัยส่วนบุคคล (2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย และ (3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ เพศชายและเพศหญิง เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง ประชากรคือ นิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ อายุ 18 – 24 ปี คำนวณขนาดตัวอย่างตามสูตรของเคลซีย์และคณะ ตัวอย่างที่ศึกษา 674 คน สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ส่วน (1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ปัจจัยทางประชากรและสังคม ปัจจัยขนาดของร่างกาย และปัจจัยเชิงทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย ปัจจัยรูปลักษณ์ ปัจจัยความตั้งใจทำพฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค 0.791, 0.709 และ 0.929 ตามลำดับ และ (2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 แบบ ได้แก่ แบบที่ 1 พฤติกรรมการนั่ง/เคลื่อนไหวใช้แรงกายน้อยตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน (จำนวนนาที) แบบที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างใน 1 สัปดาห์ (จำนวนนาทีและจำนวนครั้ง) และ แบบที่ 3 พฤติกรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค 0.848 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบไคสแควร์ และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน*

*ผลการวิจัยพบว่า (1) ปัจจัยส่วนบุคคล นิสิตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และทำงานประจำขณะเรียนสูงกว่านิสิตเพศชาย นิสิตเพศชายมีน้ำหนักตัวเกิน มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วน และมีภาวะโรคอ้วน สูงกว่านิสิตเพศหญิง นิสิตเพศหญิงส่วนใหญ่รับรู้ปัจจัยเชิงทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพของตนในระดับปานกลาง สูงกว่านิสิตเพศชาย การทำงานขณะเรียนและค่าดัชนีมวลกายของนิสิตเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน (2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย นิสิตชายและหญิงทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบที่ 1 เฉลี่ยนาน 88 นาที แบบที่ 2 ในทุกระดับของความหนักเบา ครั้งละไม่เกิน 30 นาที และไม่เกิน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และ แบบที่ 3 ในระดับทำบางครั้งในทุกกิจกรรม และ (3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยขนาดร่างกายมีความสัมพันธ์กับแบบที่ 2 แบบหนัก ปัจจัยรูปลักษณ์กับแบบที่ 2 ในทุกระดับ*

*ความหนักเบา ปัจจัยความตั้งใจทำพฤติกรรมสุขภาพกับแบบที่ 2 แบบปานกลาง และแบบเบา ปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับแบบที่ 1 แบบที่ 2 แบบปานกลาง และแบบที่ 3*

***คำสำคัญ:*** *ปัจจัยขนาดร่างกาย / ปัจจัยเชิงทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพ / พฤติกรรมการออกกำลังกาย / นิสิตมหาวิทยาลัย*

***ผู้รับผิดชอบบทความ :*** *รองศาสตราจารย์ ดร.เยาวภา ติอัชสุวรรณ คณะวิทยาศาสตร์สาธารณสุข มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์*
*เลขที่ 9 หมู่ 1 ถนนนครอินทร์ ตำบลบางขนุน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130*
*โทรศัพท์: 0-2432-6101 โทรสาร: 0-24326107 E-mail: Yowvapa.t@gmail.com*

**Dr.P.H. (Public Health Education) คณะวิทยาศาสตร์สาธารณสุข มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์*

# Physical Activity Behavior of Rajapruk University Students and Related Factors

Yowvapa Tiautchasuwan

*Abstract*

*The objectives of the research were to study : (1) personal factors (2) physical activity behaviors, and (3) relationship between personal factors and physical activity behaviors of both male and female Rajapruk University students. The descriptive cross-sectional design was used to investigate in target population of 18 – 24 years old Rajapruk University students. The formula of Kelsey et al. was used to calculate the sample size. A total of 674 samples were stratified random sampling. The instrument was a self-administered questionnaire consisting of 2 parts. Part 1 was personal factors questions of socio-demographic factor, body size factor and health behavior theoretical factor including body image factor, health behavior intention and self-efficacy factor with their Cronbach's alpha coefficients of 0.791, 0.709 and 0.929 respectively. Part 2 was students' physical activity behavior questions consisting of 3 patterns. Pattern 1 was sedentary behavior from waking up until going to bed (minutes). Pattern 2 was leisure time physical activity of heavy, moderate, and mild intensity in a week (minutes and times). Pattern 3 was healthy lifestyle contributing to physical activity (Cronbach's alpha coefficient of 0.848). Data were analyzed as frequency, percent, mean and standard deviation, Chi-square test, and Pearson's correlation coefficient.*

*The results were : (1) Personal factors: most of the students were female and doing full time job in a higher proportion than male ones and had body weight at the low level; about half of male students had risk of obesity at 2nd level; most of the female students perceived their body image, health behavior intention, and self-efficacy at the moderate level in a higher proportion than male ones; part time and full time job and body mass index of male and female students were significantly different. (2) Physical activity behaviors: most of male and female students reported doing Pattern 1 at average 88 minutes and different significantly; doing Pattern 2 at every intensity not more than 30 minutes and not more than 3 times per week and not different significantly; and doing*

*Pattern 3 at sometimes level in every activity and not different significantly; and (3) Relationships between personal factor and physical activity behaviors: body size factor and Pattern 2 at heavy intensity; body image factor and Pattern 2 at every intensity; health behavior intention factor and Patterns of moderate and mild intensity; and self-efficacy factor and Pattern 1, Pattern 2 at moderate intensity and Pattern 3.*

Keywords: *Body size factor / Health behavior theoretical factor / Physical activity behavior / University students*

***Corresponding Author:*** *Associate Professor Dr. Yowvapa Tiautchasuwan, Faculty of Public Health Science, Rajapruk University, 9 M.1 Nalorn In Rd., Bang Kanoon, Bang Gruai, Nonthaburi 11130 Tel.0-432-6101 Fax. 0-2432-6107 E-mail: Yowvapa.t@gmail.com*

**Dr.P.H. (Public Health Education), Associate Professor, Faculty of Public Health Science, Rajapruk University*

## *1. บทนำ*

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักศึกษามหาวิทยาลัยอยู่ในวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แรกเริ่ม (emerging adulthood) คือ อายุตั้งแต่ 18 – 24 ปี และร่วมไปกับความเป็นอิสระที่เพิ่งได้มา จึงเป็นผลให้มีความเป็นตัวของตนเองมากยิ่งขึ้นต่อการมีวิถีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมต่าง ๆ พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนในวัยผู้ใหญ่แรกเริ่มส่งผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพของคนหนุ่มสาวทั้งในปัจจุบันและในอนาคต (Lawrence, Gootman, and Sim, 2009) การกำหนดปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยอยู่บนพื้นฐานของหลายตัวแบบแนวคิดและทฤษฎี ได้แก่ ปัจจัยทางประชากรสังคมจากตัวแบบแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Model) (Pender, Murdaugh, and Parsons, 2011) ปัจจัยขนาดของร่างกายและปัจจัยรูปลักษณ์จากทฤษฎีพัฒนาการ (Develop-Mental Theory) (Thompson, 1996; 1990) และทฤษฎีความแตกต่างของตนตามที่เป็นจริงจากที่คาดหวัง (The Self-Ideal Discrepancy Theory) (Festinger, 1954) ปัจจัยความตั้งใจทำพฤติกรรมสุขภาพจากทฤษฎีพฤติกรรมที่มีการวางแผน (Theory of Planned Behavior; TRB) (Fishbein and Ajzen, 1975; Ajzen and Fishbein, 1980) และปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนจากทฤษฎีการพัฒนาปัญญาทางสังคม (Social cognitive theory; SCT) (Bandura, 1977; Bandura, 2001; Eisen *et al,* 1992)

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2009) ให้นิยามของการออกกำลังกาย (physical activity) คือ การเคลื่อนไหวทางร่างกายซึ่งเกิดขึ้นโดยกล้ามเนื้อกระดูกต่างๆ ซึ่งต้องการการใช้พลังงาน การออกกำลังกายครอบคลุมกิจกรรมทุกอย่างที่ทุกความหนักเบา ซึ่งกระทำระหว่างเวลากลางวัน หรือเวลากลางคืน การออกกำลังกายรวมถึงการบริหารร่างกาย และกิจกรรมโดยไม่ตั้งใจ ที่ผสมผสานเข้าไปในกิจกรรมประจำวัน กิจกรรมที่ถูกผสมผสานหรือสอดแทรกเข้าไปในกิจกรรมประจำวันนี้ อาจไม่ได้ถูกวางแผน กำหนดโครงสร้าง ทำซ้ำ หรือมีเป้าประสงค์ใด ๆ สำหรับการปรับปรุงความฟิตพร้อม หรือความแข็งแรงของร่างกาย ได้แก่ กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเดินไปร้านขายของใกล้บ้าน การทำความสะอาดบ้าน การทำงาน การเดินทางไปยังที่ต่าง ๆ โดยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายและแรงกาย (active transport) เป็นต้น การขาดการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ไม่ดีหลายอย่าง ขณะที่การออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นสามารถทำให้สุขภาพทางร่างกายและสุขภาพทางจิตใจดีขึ้น (Government of Western Australia, 2012) การออกกำลังกายอาจทำด้วยความหนักเบาเท่าใดก็ได้ จากการกระตุกกล้ามเนื้ออย่างง่าย ไปจนถึงการออกกำลังกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่ โดยทางปฏิบัติการออกกำลังกายอาจถูกมองว่าเป็นความต่อเนื่องกันจากพฤติกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย หรือพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behavior) ไปจนถึงการออกกำลังกายแบบหนัก (vigorous intensity activity) ความเข้ม หรือความหนักเบาของการออกกำลังกายแบ่งอย่างกว้างๆ ตามการใช้พลังงาน (energy expenditure) โดยการใช้การวัดความหนักเบามาตรฐานคือ ค่าพลังงานที่ใช้ในกิจกรรมใด ๆ ต่อหนึ่งหน่วย

เวลา (metabolic equivalents; METs) เป็นพฤติกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย การออกกำลังกายแบบเบา การออกกำลังกายแบบปานกลาง และการออกกำลังกายแบบหนัก (Semeco, 2017)

หลักฐานงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยและปัจจัยที่สัมพันธ์กัน ซึ่งตีพิมพ์เผยแพร่ของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ พบว่า ตั้งแต่ พ.ศ. 2555 เป็นต้นมา ซึ่งใช้ข้อคำถามตามแนวทางการวัดการออกกำลังกายตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2009) มีจำนวน 2 เรื่อง ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้อ้างอิงในงานวิจัยนี้ (ภิษณี วิจันทึก และคณะ, 2560; ธนพร แย้มศรี, ชนัญชิดาดุษฎี, ทูลศิริ, และ ยุวดี ลีลัคนาวีระ, 2560) และหลักฐานงานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยคือ งานวิจัยของเลียท คอร์น, เอสเทอร์ โกเน็น, ยาเอ็ล ชาเก็ด และ มอเรีย โกลัน (Korn, Gonen, Shaked, and Golan, 2013) ลีเมีย เอ็ช. ชาบาน, โจน เอ. วัคคาดร, ชิริน ดี. สุกราม และ ฟัทมา จี. ฮัฟมาน (Shaban, Vaccaro, Sukhram, and Huffman, 2016)

ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต และปัจจัยที่สัมพันธ์กัน โดยมุ่งหวังระบุระดับการทำพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต และปัจจัยที่สัมพันธ์กัน เพื่อให้ได้องค์ความรู้ในการพัฒนาและปรับปรุงพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพของนิสิต

## *2. วัตถุประสงค์*

2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์เพศชายและเพศหญิง

2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์เพศชายและเพศหญิง

2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์

## *3. วิธีดำเนินการวิจัย*

**3.1 รูปแบบการวิจัย** งานวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง

**3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

**3.2.1 ประชากร** นิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ ที่ลงทะเบียนเรียนภาคการศึกษาที่ 1/2561 มีอายุอยู่ในช่วง 18 – 24 ปี

**3.2.2 กลุ่มตัวอย่าง** คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างของเคลซีย์ และคณะ (Kelsey *et al*., 1996) ได้จำนวนตัวอย่าง 674 คน สุ่มตัวอย่างนิสิตทั้งมหาวิทยาลัยแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling) ตามชั้นปีและเพศ

**3.3 เครื่องมือการวิจัย** เป็นแบบสอบถามเป็นแบบให้ตอบด้วยตนเอง แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ (1) ปัจจัยส่วนบุคคล และ (2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย

**3.3.1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล** แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ (1) ปัจจัยทางประชากรและสังคม คือเพศ อายุ และการทำงานขณะเรียน (2) ปัจจัยขนาดของร่างกาย คือ ค่าดัชนีมวลกาย และ (3) ปัจจัยเชิงทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ปัจจัยรูปลักษณ์ ปัจจัยความตั้งใจทำพฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการทำพฤติกรรมสุขภาพ วัดระดับการรับรู้ปัจจัยเชิงทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพด้วยมาตรวัดแบบลิเคิร์ท (Likert scale) 5 ระดับ (ไม่เลย น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด) ซึ่งมีค่าเท่ากับคะแนน 0 ถึง 5 ตามลำดับ แล้วนำคะแนนของทุกข้อในแต่ละปัจจัยที่นิสิตเลือกตอบมารวมกัน แล้วหาค่าเฉลี่ย และจัดระดับของปัจจัย (น้อย ปานกลาง มาก)

**3.3.2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย** แบ่งเป็น 3 แบบ

**แบบที่ 1 พฤติกรรมการนั่ง / เคลื่อนไหวใช้แรงกายน้อย ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน** โดยวัดจำนวนนาทีที่นิสิตทำสิ่งต่างๆ เหล่านี้ จำนวน 7 รายการ ใน 1 วัน ใน 1 สัปดาห์ ได้แก่ (1) นั่ง นอน ดูโทรทัศน์ (2) นั่งเล่นคอมพิวเตอร์ หรือเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ / ดูหนังทางคอมพิวเตอร์ (3) นั่งใช้คอมพิวเตอร์ทำการบ้าน/ ทำงานต่างๆ (4) นั่ง นอน คุยโทรศัพท์ (5) นั่ง นอนอ่านหนังสือ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ (6) นั่งขับรถ นั่งโดยสารรถยนต์ นอนในรถยนต์ / รถไฟ (7) นั่งเรียนหนังสือ นำจำนวนนาทีของทุกข้อของการทำพฤติกรรมมารวมกันและหาค่าเฉลี่ย และจัดระดับการทำพฤติกรรมคือ ไม่เกิน 60 นาที 61 – 120 นาที มากกว่า 120 นาที

**แบบที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย/บริหารร่างกายยามว่าง / ในเวลาว่าง** วัด (1) จำนวนนาทีที่นิสิตออกกำลังกาย 3 แบบคือ แบบหนัก แบบปานกลาง หรือแบบเบา ในแต่ละครั้ง และ (2) จำนวนครั้งที่นิสิตออกกำลังกายทั้ง 3 แบบ ใน l สัปดาห์ นำจำนวนนาทีของการออกกำลังกายแต่ละแบบในแต่ละครั้งมารวมกันและหาค่าเฉลี่ย และจัดระดับจำนวนนาทีของการออกกำลังกายแต่ละแบบคือ 15 นาที, 20 – 30 นาที, 40 – 60 นาที นำจำนวนครั้งของการออกกำลังกายแต่ละแบบมารวมกันและหาค่าเฉลี่ย และจัดระดับจำนวนครั้งของการออกกำลังกายแต่ละแบบใน 7 วัน คือ 2 ครั้ง, 3 ครั้ง, 4 – 5 ครั้ง

**แบบที่ 3 พฤติกรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย** วัดความบ่อยของการทำสิ่งต่อไปนี้ ในการดำเนินชีวิตประจำวันของนิสิตประกอบด้วย (1) การเดินขึ้นบันได 2 – 3 ชั้น แทนการขึ้นลิฟท์ (2) การเดินไปร้านค้าแทนการใช้รถ (3) การพัก 2 – 3 นาทีทุกชั่วโมง เมื่อนั่งทำงานที่โต๊ะ / นั่งทำคอมพิวเตอร์ นั่งทำงานฝีมือ (4) การยืนขณะที่คุยโทรศัพท์ (5) การไม่ใช้เวลานั่งหน้าทีวี หน้าคอมพิวเตอร์นานติดต่อกันมากกว่า 2 ชั่วโมง ให้เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง วัดความถี่ของการทำ และไม่ทำ พฤติกรรม (ไม่ทำ = 0 คะแนน ทำ = 1 คะแนน) นำคะแนนทุกข้อของการทำพฤติกรรมมารวมกันและหาค่าเฉลี่ย และจัดระดับของการทำพฤติกรรมคือ ทำบางครั้ง ทำบ่อย ทำประจำ

**3.3.4 คุณภาพของแบบสอบถาม**

**1) ค่าความตรงของแบบสอบถาม (Validity) แบบสอบถามปัจจัยรูปลักษณ์ ปัจจัยความตั้งใจทำพฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน** เป็นข้อคำถามซึ่งนักวิชาการทฤษฎีเชิงพฤติกรรมสุขภาพได้นำเสนอเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ทั้ง 3 แบบเป็นรายการข้อคำถามเกี่ยวกับ

กิจกรรมเคลื่อนไหวใช้แรงกายน้อย กิจกรรมการออกกำลังกายในยามว่างแบบความหนักเบาระดับต่าง ๆ และกิจกรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมการออกกำลังกายตามข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับผู้คนอายุ 18 ปีขึ้นไปขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2009; 2019)

**2) ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability)** ทำการทดสอบความเที่ยงของแบบสอบถามกับกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ที่ไม่ได้รวมอยู่ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน และหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม แบบสอบถามปัจจัยเชิงทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพคือ ปัจจัยรูปลักษณ์ ปัจจัยความตั้งใจทำพฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค 0.791, 0.709 และ 0.929 ตามลำดับ แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบที่ 3 มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค 0.848

**3.4 การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง** งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “พฤติกรรม 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในจังหวัดนนทบุรี และปัจจัยที่สัมพันธ์กัน” ซึ่งได้รับการอนุมัติด้านจริยธรรมการวิจัยในคนจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (เลขที่ อว 0602.20/926)

**3.5 การเก็บข้อมูล** ผู้ช่วยผู้วิจัย 3 คน ชั่งน้ำหนักตัว วัดส่วนสูง และบันทึกลงในแบบสอบถาม นิสิตตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ใช้เวลาชุดละประมาณ 20 – 25 นาที

**3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล** หาค่าความถี่และร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัจจัยส่วนบุคคล และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทำการทดสอบไคสแควร์แห่งความเป็นอิสระที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันสำหรับการทดสอบสมมติฐานงานวิจัยของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับเพศ และกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

## *4. ผลการศึกษา*

**3.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัย** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศแสดงดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** จำนวน และร้อยละ ของปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ จำแนกตามเพศ และการทดสอบไคสแควร์ ($p < 0.05$)

| ปัจจัยส่วนบุคคล | นิสิตเพศชาย | | นิสิตเพศหญิง | | รวม | | ค่าไคสแควร์ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | |
| **จำนวนทั้งหมด** | **254** | **37.7** | **420** | **62.3** | **674** | **100.0** | |
| **1. อายุ** | | | | | | | $\chi^2_{(1)}$ = |
| 18 - 20 ปี | 85 | 33.5 | 125 | 29.8 | 210 | 31.2 | 1.012 |
| 21 – 24 ปี | 169 | 66.5 | 295 | 70.2 | 464 | 68.8 | $p$ = 0.315 |
| **2. การทำงานขณะเรียน** | | | | | | | |
| ไม่ทำ | 135 | 53.1 | 170 | 40.5 | 305 | 45.3 | $\chi^2_{(2)}$ = |
| ทำไม่ประจำ | 35 | 13.8 | 59 | 14.0 | 94 | 13.9 | 11.596 |
| ทำประจำ | 84 | 33.1 | 191 | 45.5 | 275 | 40.8 | $p$ = 0.003* |
| **3. ค่าดัชนีมวลกาย (กก /ม$^2$)** | | | | | | | |
| 17 – 18.49 | 24 | 9.4 | 67 | 16.0 | 91 | 13.5 | $\chi^2_{(4)}$ = |
| 18.5 – 22.99 | 102 | 40.2 | 204 | 48.6 | 306 | 45.4 | 17.156 |
| 23 – 24.99 | 43 | 16.9 | 45 | 10.7 | 88 | 13.1 | $p$ = 0.002* |
| 25 – 29.99 | 38 | 15.0 | 53 | 12.6 | 91 | 13.5 | |
| ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป | 47 | 18.5 | 51 | 12.1 | 51 | 14.5 | |
| **4. การรับรู้รูปลักษณ์** | | | | | | | $\chi^2_{(1)}$ = |
| น้อย | 19 | 7.5 | 22 | 5.2 | 41 | 6.1 | 1.393 |
| ปานกลาง | 235 | 92.5 | 398 | 94.8 | 633 | 93.9 | p = 0.238 |

**ตารางที่ 1** (ต่อ)

| ปัจจัยส่วนบุคคล | นิสิตเพศชาย | | นิสิตเพศหญิง | | รวม | | ค่าไคสแควร์ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | |
| **จำนวนทั้งหมด** | **254** | **37.7** | **420** | **62.3** | **674** | **100.0** | |
| **5. การรับรู้ความตั้งใจทำพฤติกรรมสุขภาพ** | | | | | | | $\chi^2_{(1)}$ = |
| น้อย | 93 | 36.6 | 127 | 30.2 | 220 | 32.6 | 2.927 |
| ปานกลาง | 161 | 63.4 | 293 | 69.8 | 454 | 67.4 | p = 0.087 |
| **6. การรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถตน** | | | | | | | |
| น้อย | 92 | 36.2 | 168 | 40.0 | 260 | 38.6 | $\chi^2_{(2)}$ = |
| ปานกลาง | 134 | 52.8 | 203 | 48.3 | 337 | 50.0 | 1.263 |
| มาก | 28 | 11.0 | 49 | 11.7 | 77 | 17.1 | p = 0.532 |

จากตารางที่ 1 พบว่า **ปัจจัยลักษณะทางประชากรและสังคม เพศ** นิสิตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 62.3) **อายุ** นิสิตเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ อายุ 21 - 24 ปี (ร้อยละ 66.5 และ 70.2) พบว่า “อายุของนิสิตเพศชายและนิสิตเพศหญิงไม่แตกต่างกัน” **การทำงานขณะเรียน** นิสิตเพศชายไม่ทำงานมีสัดส่วนสูงกว่านิสิตเพศหญิง (ร้อยละ 53.1 และ 40.5) นิสิตเพศหญิงทำงานประจำมีสัดส่วนสูงกว่านิสิตเพศชาย (ร้อยละ 45.5 และ 33.1) พบว่า **“การทำงานขณะเรียนของนิสิตเพศชายและนิสิตเพศหญิงแตกต่างกัน”** ($\chi^2_{(2)}$ = 11.596, $p$ = 0.003)

**ปัจจัยขนาดของร่างกาย - ค่าดัชนีมวลกาย** นิสิตเพศชายและนิสิตเพศหญิงมีน้ำหนักตัวปกติมีสัดส่วนสูงสุด (ร้อยละ 40.2 และ 48.6) นิสิตเพศชายมีน้ำหนักตัวเกิน มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วน และมีภาวะโรคอ้วน (ร้อยละ 16.9, 15.0 และ 18.5 ตามลำดับ) มีสัดส่วนสูงกว่าในนิสิตเพศหญิง (ร้อยละ 10.7, 12.6 และ 12.1 ตามลำดับ) พบว่า **“ปัจจัยขนาดของร่างกายของนิสิตเพศชายและนิสิตเพศหญิงแตกต่างกัน”** ($\chi^2_{(4)}$ = 28.683, $p$ < 0.0001***)

**ปัจจัยรูปลักษณ์** นิสิตเพศชายและนิสิตเพศส่วนใหญ่รับรู้รูปลักษณ์ของตนโดยรวมในระดับปานกลาง (ร้อยละ 92.5 และ 94.8) พบว่า “ปัจจัยรูปลักษณ์ของนิสิตเพศชายและนิสิตเพศไม่แตกต่างกัน” ($\chi^2_{(1)}$ = 1.393, $p$ = 0.238)

**ปัจจัยความตั้งใจทำพฤติกรรมสุขภาพ** นิสิตเพศชายและนิสิตเพศหญิงส่วนใหญ่รับรู้ความตั้งใจทำสุขภาพของตนโดยรวมในระดับปานกลาง (ร้อยละ 63.4 และ 69.8) พบว่า “ปัจจัยความตั้งใจทำพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตเพศชายและนิสิตเพศหญิงไม่แตกต่างกัน” ($\chi^2_{(1)}$ = 2.927, $p$ = 0.087)

**ปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน** นิสิตเพศชายและนิสิตเพศหญิงรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนโดยรวมในระดับปานกลาง มีสัดส่วนสูงสุด (ร้อยละ 52.8 และ 48.3) รองลงมา ระดับน้อย (ร้อยละ 36.2 และ 40.0) พบว่า “ปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการทำพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตเพศชายและนิสิตเพศหญิงไม่แตกต่างกัน” ($\chi^2_{(1)} = 1.263$, $p = 0.532$)

**3.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ผลการวิเคราะห์ระดับการทำพฤติกรรมออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ** แสดงดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ของจำนวนนาทีแต่ละครั้ง และค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งใน 1 สัปดาห์ และระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ จำแนกตามเพศ

| พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม | นิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | เพศชาย | เพศหญิง | รวม | $\bar{x}$ (SD) |
| | จำนวน (ร้อยละ) | จำนวน (ร้อยละ) | จำนวน (ร้อยละ) | ค่าไคสแควร์ |
| **จำนวนทั้งหมด** | **254 (37.7)** | **420 (62.3)** | **674 (100.0)** | |
| **1. จำนวนนาทีของการทำพฤติกรรมการนั่ง / เคลื่อนไหวใช้แรงกายน้อย รวมทั้งหมด** | 254 (37.7) | 420 (62.3) | 674 (100.0) | 88 (25.739)<br>$\chi^2_{(2)} = 1.660$<br>$p = 0.198$ |
| ไม่เกิน 60 นาที | 26 (10.2) | 14 (3.3) | 40 (3.3) | |
| 61 – 120 นาที | 210 (82.7) | 353 (84.0) | 563 (83.5) | |
| มากกว่า 120 นาที | 18 (7.1) | 537 (12.6) | 71 (10.5) | |
| **2. จำนวนนาทีของการออกกำลังกายแบบหนักแต่ละครั้ง รวมทั้งหมด** | 80 (35.9) | 143 (64.1) | 223 (33.1) | **25.20 (11.655)**<br>**$\chi^2_{(1)} = 6.811$**<br>**$p = 0.009$*** |
| ไม่เกิน 30 นาที | 47 (58.8) | 108 (75.5) | 155 (69.5) | |
| 31 - 60 นาที | 33 (41.2) | 35 (24.5) | 68 (30.5) | |
| **3. จำนวนครั้งของการออกกำลังกายแบบหนักใน 7 วัน รวมทั้งหมด** | 83 (37.2) | 140 (62.8) | 223 (33.1) | 2.84 (3.162)<br>$\chi^2_{(2)} = 4.317$<br>$p = 0.115$ |
| 2 ครั้ง | 27 (29.3) | 65 (46.4) | 92 (41.3) | |
| 3 ครั้ง | 37 (44.6) | 52 (37.1) | 89 (39.9) | |
| 4 – 5 ครั้ง | 19 (22.9) | 23 (16.4) | 42 (18.8) | |

ตารางที่ 2 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม | นิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | เพศชาย | เพศหญิง | รวม | $\bar{x}$ (SD) |
| | จำนวน (ร้อยละ) | จำนวน (ร้อยละ) | จำนวน (ร้อยละ) | ค่าไคสแควร์ |
| **4. จำนวนนาทีของการออกกำลังกาย แบบปานกลาง แต่ละครั้ง รวมทั้งหมด** | 68 (31.3) | 149 (68.7) | 217 (32.2) | *22.16 (5.232)* $\chi^2_{(1)}$ *=16.971* *P<0.001*** |
| ไม่เกิน 30 นาที | 34 (50.0) | 116 (77.9) | 150 (69.1) | |
| 31 - 60 นาที | 34 (50.0) | 33 (22.1) | 67 (30.9) | |
| **5. จำนวนครั้งของการออกกำลังกายแบบปานกลาง ใน 7 วัน รวมทั้งหมด** | 91 (41.9) | 126 (58.1) | 217 (32.2) | 2.94 (4.389) $\chi^2_{(2)}$ = 2.519 *p* = 0.340 |
| 2 ครั้ง | 33 (36.3) | 53 (42.1) | 86 (39.6) | |
| 3 ครั้ง | 40 (44.0) | 57 (45.2) | 97 (44.7) | |
| 4 – 5 ครั้ง | 18 (19.8) | 16 (12.7) | 34 (15.7) | |
| **6. จำนวนนาทีของการออกกำลังกาย แบบเบา แต่ละครั้ง รวมทั้งหมด** | 77 (38.5) | 123 (61.5) | 200 (29.3) | *27.77 (6.382)* $\chi^2_{(1)}$ *= 2.519* *p = 0.340* |
| ไม่เกิน 30 นาที | 54 (70.1) | 102 (82.9) | 156 (78.0) | |
| 31 - 60 นาที | 23 (29.9) | 21 (17.1) | 44 (22.0) | |
| **7. จำนวนครั้งของการออกกำลังกายแบบเบา ใน 7 วัน รวมทั้งหมด** | 92 (46.0) | 108 (20.4) | 200 (29.3) | 2.23 (4.316) $\chi^2_{(2)}$ = 3.766 *p* = 0.152 |
| 2 ครั้ง | 36 (42.9) | 44 (40.7) | 80 (40.0) | |
| 3 ครั้ง | 27 (29.3) | 42 (38.9) | 69 (34.5) | |
| 4 – 5 ครั้ง | 29 (31.5) | 22 (20.4) | 51 (25.5) | |

**ตารางที่ 2** (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม | นิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | เพศชาย | เพศหญิง | รวม | $\bar{x}$ (SD) |
| | จำนวน (ร้อยละ) | จำนวน (ร้อยละ) | จำนวน (ร้อยละ) | ค่าไคสแควร์ |
| **8. การทำพฤติกรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย รวมทั้งหมด** | 254 (37.7) | 420 (62.3) | 674 (100.0) | ทำบางครั้ง $\chi^2_{(2)} = 0.508$ $p = 0.776$ |
| แทบไม่เคยทำ | 28 (11.0) | 40 (9.5) | 68 (10.1) | |
| ทำบางครั้ง | 199 (78.3) | 331 (78.8) | 530 (78.6) | |
| ทำบ่อย | 27 (10.6) | 49 (11.7) | 76 (11.3) | |

จากตารางที่ 2 พบว่า (1) โดยภาพรวม นิสิตเพศชายชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ทำพฤติกรรมการนั่ง/เคลื่อนไหวใช้แรงกายน้อยตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน นาน 61 – 120 นาที เฉลี่ย 88 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p \leq .05$ ($\chi^2_{(2)} = 2.1660$, $p = .198$) และยอมรับสมมติฐานการวิจัย นั่นคือ “นิสิตชายและหญิงส่วนใหญ่ทำพฤติกรรมการนั่ง / เคลื่อนไหวใช้แรงกายน้อย มากกว่าวันละ 60 นาที” (2) โดยภาพรวม สัดส่วนของนิสิตออกกำลังกายในเวลาว่าง แบบหนัก แบบปานกลาง และแบบเบา เท่ากับร้อยละ 33.1, 32.2 และ 29.3 ตามลำดับ นิสิตทำการออกกำลังกายในเวลาว่างแบบหนัก แบบปานกลาง และแบบเบา นานครั้งละเฉลี่ยเท่ากับ 25.20, 22.16 และ 27.22 นาที ตามลำดับ และจำนวนครั้งใน 7 วัน เฉลี่ยเท่ากับ 2.84, 2.94 และ 2.23 ครั้ง ตามลำดับ และพบว่า **“การออกกำลังกายแบบหนัก และแบบเบาของนิสิตเพศชายและเพศหญิง ใช้เวลา (นาที) แตกต่างกัน”** ($\chi^2_{(1)} = 6.811$, $p = 0.009$ ; $\chi^2_{(1)} = 16.971$, $p < 0.001$) และ ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย นั่นคือ **“นิสิตเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ใช้เวลาออกกำลังกายในเวลาว่าง น้อยกว่าครั้งละ 50 นาที และทำน้อยกว่า 3 ครั้ง ใน 7 วัน”** (3) โดยภาพรวม นิสิตเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ทำพฤติกรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย ในระดับทำบางครั้ง และไม่แตกต่างกัน” ($\chi^2_{(2)} = 0.508$, $p = 0.776$) และ ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย นั่นคือ **“นิสิตเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่น้อยคือ ต่ำกว่าร้อยละ 40 ทำพฤติกรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมการออกกำลังกายในระดับทำบ่อย”**

**3.3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์** แสดงดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ความสัมพันธ์กันระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตเพศชายและเพศหญิงมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์

| ปัจจัยส่วนบุคคล (ในนิสิตเพศหญิง) | จำนวนนาที การนั่ง / เคลื่อนไหวร่างกายน้อย | จำนวนนาที ออกกำลังกาย แบบหนัก แต่ละครั้ง | จำนวนครั้ง ออกกำลังกาย แบบหนัก ใน 7 วัน | จำนวนนาที ออกกำลังกาย แบบปานกลาง แต่ละครั้ง | จำนวนครั้ง ออกกำลังกาย แบบปานกลาง ใน 7 วัน | จำนวนนาที ออกกำลังกาย แบบเบา แต่ละครั้ง | จำนวนครั้ง ออกกำลังกาย แบบเบา ใน 7 วัน | การทำกิจกรรม วิถีการดำเนิน ชีวิตที่ส่งเสริม ออกกำลังกาย |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. อายุ | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2. ค่าดัชนีมวลกาย | - | - | $r$ = 0.112* $p$ = 0.021 | - | - | - | - | - |
| 3. การรับรู้รูปลักษณ์ | - | - | $r$ = - 0.099* $p$ = 0.043 | $r$ = - 0.146** $p$ = 0.003 | - | $r$ = - 0.126** $p$ = 0.010 | - | - |
| 4. การรับรู้ความตั้งใจทำพฤติกรรมสุขภาพ | - | - | - | - | - | $r$ = 0.129** $p$ = 0.009 | - | $r$ = 0.098* $p$ = 0.046 |
| 5. การรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน | - | - | - | - | $r$ = 0.116* $p$ = 0.019 | - | $r$ = 0.152** $p$ = 0.002 | $r$ = 0.143** $p$ = 0.003 |

**หมายเหตุ** **ในนิสิตเพศชาย** (จำนวน 254 คน) พบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน กับจำนวนนาทีการนั่ง / เคลื่อนไหวร่างกายน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p \leq 0.05$ **( $r$ = 0.152*, $p$ = 0.015 )** เพียงคู่เดียว นอกนั้นไม่พบความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 3 พบว่า **(1) ปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน** มีความสัมพันธ์กับการทำพฤติกรรมการนั่ง/เคลื่อนไหวใช้แรงกายน้อย ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนของนิสิตเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ ($r$ = 0.152*, $p$ = 0.015) **(2) ปัจจัยขนาดร่างกาย (ค่าดัชนีมวลกาย) และปัจจัยรูปลักษณ์** มีความสัมพันธ์กับจำนวนครั้งของการออกกำลังกายแบบหนัก ของนิสิตเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ ($r$ = 0.112*, $p$ = 0.015; $r$ = -0.099*, $p$ = 0.043) **(3) ปัจจัยรูปลักษณ์** มีความสัมพันธ์กับจำนวนนาทีของการออกกำลังกายแบบปานกลาง ($r$ = - 0.146*, $p$ = 0.003) และปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์กับจำนวนครั้งของการออกกำลังกายแบบปานกลางของนิสิตเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ ($r$ = 0.166*, $p$ = 0.019) **(4) ปัจจัยรูปลักษณ์ และปัจจัยความตั้งใจทำพฤติกรรมสุขภาพ** มีความสัมพันธ์กับจำนวนนาทีของการออกกำลังกายแบบเบาของนิสิตเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ ( $r$ = - 0.126*, $p$ = 0.010; $r$ = 0.129**, $p$ = 0.009) และ**ปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน** มีความสัมพันธ์กับ จำนวนครั้งของการออกกำลังกายแบบเบา ของนิสิตเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ ($r$ = 0.152**, $p$ = 0.002) **(5) ปัจจัยความตั้งใจทำพฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน** มีความสัมพันธ์กับการทำพฤติกรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย ของนิสิตเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ ($r$ = 0.098*, $p$ = 0.046; $r$ = 0.143**, $p$ = 0.003)

## *5. อภิปรายผล*

**ปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์** นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีลักษณะทั่วไปที่พบได้ในวัยผู้ใหญ่แรกเริ่มคือ อายุไม่แตกต่างกัน ทำงานขณะเรียนแตกต่างกัน มีขนาดของร่างกายแตกต่างกัน และรับรู้ปัจจัยเชิงทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

**การทำพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์** นิสิตเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ทำพฤติกรรมการนั่ง / เคลื่อนไหวใช้แรงกายน้อยในระดับทำบางครั้ง ทำพฤติกรรมออกกำลังกายยามว่างทั้งแบบหนัก แบบปานกลาง และแบบเบาครั้งละนานน้อยกว่า 30 นาที และจำนวนครั้งน้อยกว่า 3 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ และทำพฤติกรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมการออกกำลังกายในระดับทำบางครั้ง ทั้งนี้ พิจารณาว่าทำน้อยกว่าข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับผู้คนอายุ 18 ปีขึ้นไปขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2016) ซึ่งพิจารณาได้ว่า นิสิตมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ยังไม่มีแบบแผนการออกกำลังกายในการดำเนินชีวิต

**ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์** ในนิสิตเพศชายพบความสัมพันธ์เพียงคู่เดียวคือ ระหว่างปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการนั่ง/เคลื่อนไหวใช้แรงกายน้อย ในนิสิตเพศหญิงพบว่าปัจจัยรูปลักษณ์มีส่วนร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ ในการมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการออกกำลังกายยามว่าง ทั้งแบบหนัก แบบปานกลาง และแบบเบา ซึ่งอธิบายได้ว่า นิสิตเพศหญิงให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ของตนสำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายยามว่าง นิสิตที่รับรู้รูปลักษณ์ของตนในระดับน้อยจะทำการออกกำลังกายมากขึ้น ในทางตรงข้ามนิสิตที่รับรู้รูปลักษณ์ของตนในระดับมากจะทำการออกกำลังกายน้อยกว่า

**ข้อค้นพบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์** สนับสนุนงานวิจัยของภิษณี วิจันทึก และคณะ (2560) เกี่ยวกับการทำพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในระดับทำเป็นบางครั้ง และสนับสนุนงานวิจัยของลีเมีย เอ็ช. ชาบาน, โจน เอ. วัคคาดร, ชิริน ดี. สุกราม และ ฟัทมา จี. ฮัฟมาน (Shaban, Vaccaro, Sukhram and Huffman, 2016) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ปัจจัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับการทำพฤติกรรมการนั่ง/เคลื่อนไหวใช้แรงกายน้อยใน 1 วัน ของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับภิษณี วิจันทึก และคณะ (2560) ทำการศึกษา ความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ภาคปกติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ได้ข้อค้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 40.38) และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (ปฏิบัติเป็นบางครั้ง) (ร้อยละ 64.23) ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการศึกษาของลีเมีย เอ็ช. ชาบาน, โจน เอ. วัคคาดร, ชิริน ดี. สุกราม และ ฟัทมา จี. ฮัฟมาน (Shaban, Vaccaro, Sukhram, and Huffman, 2016) ทำการศึกษา ภาพลักษณ์ตามที่รับรู้ พฤติกรรมการกิน และกิจกรรมเคลื่อนไหวใช้แรงกายน้อย และระดับค่าดัชนีมวลกายในวัยรุ่น

เพศหญิงชาวคูเวต ได้ข้อค้นพบว่า ประมาณครึ่งหนึ่งของนักศึกษาที่ถูกจัดว่าอ้วนนั้น รับรู้ภาพลักษณ์ของตนอยู่ในช่วงปกติ เพศหญิงในกลุ่มอ้วนไม่พอใจมากที่สุดกับภาพลักษณ์ของตน รองลงมาคือ ในกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวเกิน นอกจากนั้น พฤติกรรมการกิน ระดับของการออกกำลังกาย ประเภทของโรงเรียน การดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์/การเล่นวิดีโอเกมส์ และค่าดัชนีมวลกายที่พึงประสงค์มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับของความอ้วน

## *6. สรุปงานวิจัยและข้อเสนอแนะ*

งานวิจัยได้ข้อค้นพบว่านิสิตมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ชายและหญิงส่วนใหญ่ทำพฤติกรรมการออกกำลังกายทุกความหนักเบา ทั้งในส่วนของระยะเวลาที่ทำในแต่ละครั้งและจำนวนครั้งที่ทำใน 1 สัปดาห์ ซึ่งน้อยกว่าระยะเวลาและจำนวนครั้งตามข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับคนอายุ 18 ปีขึ้นไปขององค์การอนามัยโลก และทำพฤติกรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมการออกกำลังกายไม่บ่อย ปัจจัยขนาดร่างกาย และปัจจัยเชิงทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เสนอแนะผู้บริหารมหาวิทยาลัยทำการส่งเสริมแบบแผนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพของนิสิตโดยเฉพาะนิสิตเพศหญิง โดยมุ่งไปที่การมีค่าดัชนีมวลกายของน้ำหนักตัวปกติ และค่านิยมของการมีรูปลักษณ์ที่ดีเพื่อนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของความตั้งใจทำพฤติกรรมสุขภาพ และการมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย

## *7. กิตติกรรมประกาศ*

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์สำหรับการจัดสรรงบประมาณให้ทุนอุดหนุนการวิจัยในการดำเนินงานวิจัยนี้

## *8. เอกสารอ้างอิง*

ธนพร แย้มศรี, ชนัญชิตาดุษฎี ทูลศิริ, และ ยุวดี ลีลัคนาวีระ. (2017). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 35 (2) (เมษายน – มิถุนายน)

ภิษณี วิจัยทึก, จีราภรณ์ เจริญสุข, ธิชาภรณ์ ขุนแก้ว, วิไลพร แนวหาร, สิริวิมล แววกระโทก, และสุภาพร มุ่งอยากกลาง. (2560. ความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาภาคปกติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. *การประชุมวิชาการระดับชาติราชภัฏเพชรบุรีวิจัยศิลปะวัฒนธรรม ครั้งที่ 4 วันอาทิตย์ที่ 3 ธันวาคม 2560* ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.

Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentive perspective. *Annual Review of Psychology,* 52, 1-26.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice.* New York: Guilford.

Eisen, M et.al. (1992). A Health Belief Model - *Social Learning Theory Approach to Adolescents' Fertility Control: Findings from a Controlled Field Trial.* Health Education Quarterly, 19.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Behavior*, 7, 117-140.

Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behaviour: An introduction to theory and research.* Reading, M.A: Addison-Wesley.

Kelsey, J.L., Whittemore, A.S., Evans, A.S., Thompson, W.D. (1996). *Methods in Observational Epidemiology.* Oxford University Press.

Korn L, Gonen, E, Shaked Y, Golan, M. (2013). *Health Perceptions, Self and Body Image, Physical Activity and Nutrition among Undergraduate Students in Israel.* PLoS ONE, 8(3): e58543. doi:10.1371/journal.pone.0058543

Lawrence, R.S., Gootman, J.A. and Sim, L.J. (2009) *Adolescent Health Services: Missing Opportunities.* The National Academies Press, Washington DC.

Laerd Statistics. (2018). *Pearson's Product-Moment Correlation using SPSS Statistics.* https://statistics.laerd.com/spss-tutorials/pearsons-product-moment-correlation-using-spss- statistics.php

Pender, N.J., Murdaugh, C.L. and Parsons, M.A. (2011). *Health Promotion in Nursing Practice.* 6th Edition, Pearson, Boston.

Semeco, A. (2017). *The Top 10 Benefits of Regular Exercise.* Available at: https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise#section7

Shaban, L.H., Vaccaro, J.A., Sukhram, S.D. and Huffman, F.G. (2016). Perceived Body Image, Eating Behavior, and Sedentary Activities and Body Mass Index Categories in Kuwait Female Adolescents. *International Journal of Pediatrics,* 2016: 1092819.

Thompson, J.K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment.* Elsmford Park, New York: Pergamon.

World Health Organization. (2009). *Global Recommendations on Physical Activity for Health,* 2009. Geneva, Switzerland: WHO. Available at: http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/en/