



ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่สัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

**Knowledge Attitude and Exercise Behavior in Relation to Exercise Readiness of
Students in College of Integrated Science and Technology,
Rajamangala University of Technology Lanna**

ศรินภา ใจเมือง^{1*}

Sirinapa Jaimuang^{1*}

(Received: September 2, 2021; Revised: November 12, 2021; Accepted: November 29, 2021)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่สัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ประชากรเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิศวกรรมเมคคาทรอนิกส์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 28 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมความต้องการมีกิจกรรมทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติสหสัมพันธ์อย่างง่ายเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า ประชากรมีความรู้การออกกำลังกายระดับมาก ($\mu = 4.08, \sigma = 0.93$) พฤติกรรมการออกกำลังกายระดับมาก ($\mu = 3.77, \sigma = 1.03$) ความพร้อมในการออกกำลังกาย ระดับมาก ($\mu = 3.71, \sigma = 1.03$) ทักษะการออกกำลังกายระดับปานกลาง ($\mu = 3.31, \sigma = 1.37$) ตามลำดับ ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่สัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกาย เรียงจากความสัมพันธ์มากไปน้อย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = .644^{**}, p = .000$) ทักษะ ($r = .512^{**}, p = .005$) และความรู้ ($r = .495^{**}, p = .007$) มีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทิศทางเดียวกันมีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง

¹วิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

¹College of Integrated Science and Technology, Rajamangala University of Technology Lanna

*Corresponding: si_rinapa_tay@hotmail.com



ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลของตัวแปร เพศ อายุ เวลาในการออกกำลังกายและวิธีออกกำลังกาย สาเหตุที่ต้องการออกกำลังกายและสาเหตุที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย พบว่า ไม่แตกต่างกันทางสถิติกับความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษา ส่วนการประเมินความเสี่ยงกิจกรรมทางกาย ($r = .685^{**}$, $p = .000$) แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทิศทางเดียวกันมีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง

คำสำคัญ: ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกาย

Abstract

This study aimed to examine knowledge, attitude, and exercise behavior in relation to exercise readiness of College of Integrated Science and Technology (CISAT) students, Rajamangala University of Technology Lanna (RMUTL). The population of this study were 28 freshmen from Mechatronics Engineering program, year of 2020. The data were collected using knowledge, attitude and physical activity behavior needs questionnaires. Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson Product- Moment Correlation Coefficient.

The results showed that the population had a good level of knowledge in exercise ($\mu = 4.08$, $\sigma = 0.93$), exercise behavior ($\mu = 3.77$, $\sigma = 1.03$), exercise readiness ($\mu = 3.71$, $\sigma = 1.03$) and a moderate level in exercise attitude ($\mu = 3.31$, $\sigma = 1.37$). The findings showed that exercise behavior ($r = .644^{**}$, $p = .000$), attitude ($r = .512^{**}$, $p = .005$) and knowledge ($r = .495^{**}$, $p = .007$) were related to the students' exercise readiness with statistical significance at .05, a moderate correlation. The relationship between the personal data of variables; gender, age, exercise time and exercise method and reasons for exercising and not exercising were not statistically significant with exercise readiness. The physical activity risk assessment ($r = .685^{**}$, $p = .000$) was related to the students' exercise readiness with statistical significance at .05, a moderate correlation.

Keywords: Knowledge, Attitude, Exercise behavior, Exercise readiness

บทนำ

ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัย ได้แก่ กลุ่มสตรีและเด็กปฐมวัย กลุ่มวัยเรียน กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มวัยผู้สูงอายุ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับ



ยุทธศาสตร์ชาติประเด็นที่ 3 การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน โดยกระทรวงสาธารณสุขจัดทำแผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี เพื่อเป้าหมาย “ประชาชน สุขภาพดี เจ้าหน้าที่ มีความสุขระบบสุขภาพยั่งยืน” และกรมควบคุมโรคได้รับมอบหมายในการดูแลสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน โดยมีการจัดทำแผนบูรณาการพัฒนาศักยภาพคนตามช่วงวัย ปี 2561 (Department of Disease Control, 2019) สอดคล้องกับรายงานความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีความเจริญก้าวหน้าในการนำเครื่องจักรกลมาใช้แทนแรงงานในการดำเนินวิถีชีวิตในปัจจุบัน ส่งผลให้คนขาดการเคลื่อนไหวในกิจกรรมประจำวัน น้อยลง ความรีบเร่งในการดำเนินชีวิตทำให้ขาดการออกกำลังกาย และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งกายและจิต (Kongcheewasakul, Klanarong, & Sathirapanya, 2014)

จากผลรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 (Thai People's Health Survey Office Health Systems Research Institute, 2009) พบว่า ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เพศชายร้อยละ 28.3 และผู้หญิงร้อยละ 40.7 เป็นโรคอ้วน เพศชายร้อยละ 21.5 เพศหญิงร้อยละ 21.3 เป็นโรคความดันโลหิตสูง และเพศชายร้อยละ 6.0 เพศหญิงร้อยละ 7.7 เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งปัญหาพฤติกรรมขาดการออกกำลังกายเป็นอีกปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาให้ความสำคัญกับเรื่องเรียนมากเกินไป จนไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพกาย (Kongcheewasakul et al., 2014) ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องทราบถึง องค์ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมออกกำลังกาย ที่ส่งผลต่อความต้องการกิจกรรมออกกำลังกายในกลุ่มนักเรียนนักศึกษา โดยเฉพาะในสถานศึกษาควรมีการสำรวจความรู้ ทักษะ พฤติกรรมออกกำลังกาย เพื่อที่จะได้ทราบสาเหตุพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาและจะได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการ ซึ่งสุขภาพกายที่ดีนั้นย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตดี และทำให้นักศึกษามีศักยภาพในการเรียนและทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดต่าง ๆ ของนักศึกษาได้ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ทว่าในทางตรงกันข้ามการขาดความรู้ ทักษะที่ดีต่อการออกกำลังกาย ย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมความต้องการออกกำลังกาย ซึ่งจะทำให้นักศึกษาเกิดภาวะอ้วนได้ และส่งผลกระทบต่อโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ซึ่งปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา การแบ่งเวลาของนักศึกษา การตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เช่น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ด้วยความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือทั้ง 2 ระดับผสมกัน ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคต่อครั้งต้องนานกว่า 10 นาทีขึ้นไป และเพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพที่ดีขึ้น (Division of Physical Activity for Health, Department of Health, 2021) หากสามารถส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะช่วยให้ภาวะสุขภาพของ

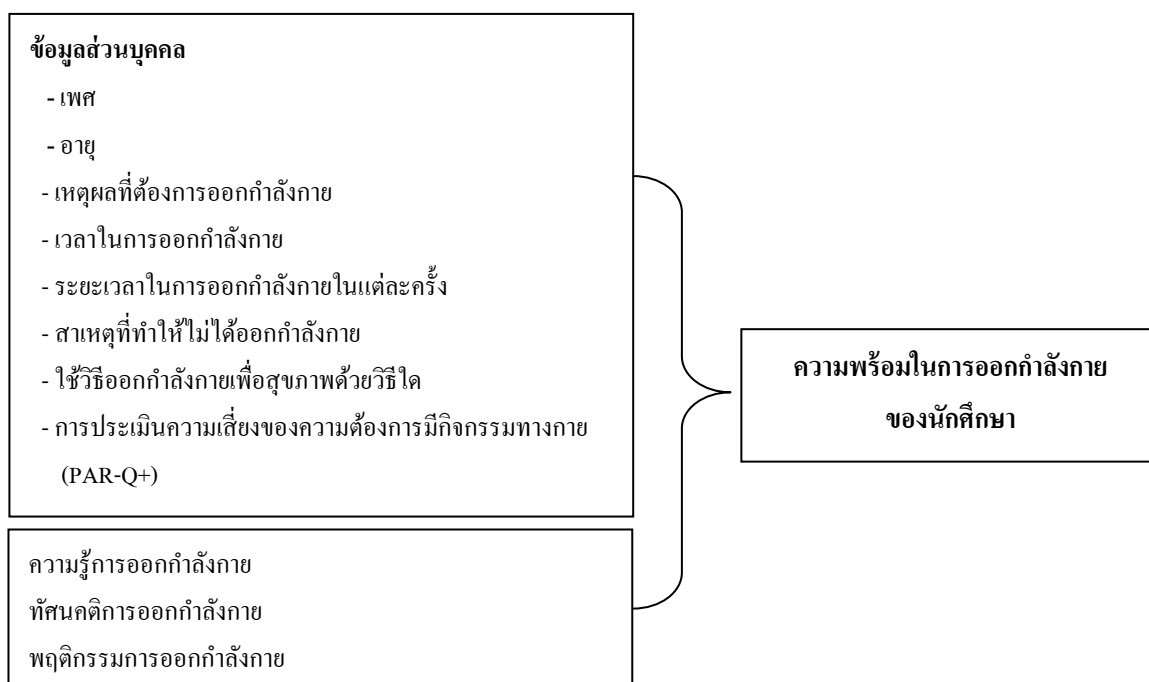


นักศึกษาดีขึ้น ดังนั้นการศึกษาถึงปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกาย จะช่วยให้เกิดแนวทางการส่งเสริมด้านความรู้ ทักษะ พฤติกรรมออกกำลังกาย ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ว่ามีปัจจัยใดที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกาย ผู้วิจัยในฐานะผู้สอนรายวิชาสุขศึกษาพลศึกษา จะสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีอันจะส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาพดี และดำรงชีวิตประจำวันในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาวิศวกรรมเมคคาทรอนิกส์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2563 วิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา จำนวนทั้งสิ้น 28 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่มีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา มีสาระครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การวิจัย 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. เกณฑ์การแปลความหมายความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและความพร้อมในการออกกำลังกาย กำหนดคะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดค่าคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ

5 หมายถึง ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด

4 หมายถึง ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย มาก

3 หมายถึง ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย ปานกลาง

2 หมายถึง ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย น้อย

1 หมายถึง ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย น้อยที่สุด

การอภิปรายผลแบบสอบถามเป็นแบบอันตรภาค (Interval Scale) แบ่งเป็นระดับความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกาย 5 ระดับ ดังนี้

4.21-5.00 หมายถึง ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายมากที่สุด

3.41-4.20 หมายถึง ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายมาก

2.61-3.40 หมายถึง ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายปานกลาง

1.81-2.60 หมายถึง ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายน้อย

1.00-1.80 หมายถึง ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายน้อยที่สุด



การสร้างเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ดังนี้

1. การตรวจสอบเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามนี้โดยผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence; IOC) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักศึกษาปริญญาตรี วิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) การใช้ภาษารวมทั้งความชัดเจนของข้อความ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item – Objective Congruence หรือ IOC) (Sisaat, 2002) โดยเกณฑ์ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

คะแนน 1 หมายถึง แน่ใจข้อคำถามนั้นมีเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์

คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์

คะแนน -1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นมีเนื้อหาไม่ตรงตามวัตถุประสงค์

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น ผู้วิจัยได้พิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) คือค่าความเชื่อมั่นรวม 0.915 มีค่ามากกว่า 0.7 จึงสรุปได้ว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อมั่น สามารถถูกนำไปใช้ในการสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างได้ (Thananukulchai, 2011)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเก็บข้อมูลการวิจัยให้นักศึกษาทราบถึงรายละเอียดในการทำวิจัย

2. ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยเป็นผู้รวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามจากนักศึกษา

4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติตามวัตถุประสงค์การวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. ความสัมพันธ์ข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกายโดยวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ด้วย สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 สำหรับเกณฑ์การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Wongratana, 2001)



ถ้าค่า r มีค่ามากกว่า 0.91 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก

ถ้าค่า r มีค่ามากกว่า 0.71 - 0.90 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ในระดับสูง

ถ้าค่า r มีค่ามากกว่า 0.31 - 0.70 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

ถ้าค่า r มีค่ามากกว่า 0.01 - 0.30 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

ถ้าค่า r มีค่าเท่ากับ 0 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ตามเอกสารรับรองเลขที่ 006/2564 วันที่ 23 มีนาคม 2564 ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างตามหลักความเคารพในบุคคล หลักคุณประโยชน์ไม่ก่ออันตรายและหลักยุติธรรมทุกขั้นตอน

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย ความรู้ ทักษะ ทักษะการออกกำลังกายที่สัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี สรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะประชากรส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาเพศชาย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 และนักศึกษาเพศหญิง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 มีอายุระหว่าง 20 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 รองลงมาอายุ 18 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 39.30 และอายุ 21 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 17.90

2. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมออกกำลังกายของประชากร พบว่า 1) เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย เพื่อต้องการลดน้ำหนัก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 78.6 2) เวลาในการออกกำลังกายบ้างโอกาสเท่าที่เวลาเอื้ออำนวย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 53.60 3) ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ไม่เกิน 30 นาที/ครั้ง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 53.60 4) สาเหตุที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกายไม่มีเวลาออกกำลังกายจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 85.75 5) วิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดิน จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 64.3

3. การประเมินความเสี่ยงของความต้องการมีกิจกรรมทางกาย (PAR-Q+) กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ไม่มีอาการโรครุนแรง จากการทำแบบประเมินของคำถามที่เกี่ยวกับเงื่อนไขทางการแพทย์ หมายถึงกลุ่มประชากรมีความพร้อมที่จะมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น



ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความรู้ ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยี และสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

ความรู้การออกกำลังกาย	μ	σ	ระดับความรู้
1. ความรู้เกี่ยวกับผลของการออกกำลังกาย	4.09	0.86	มาก
1.1 การออกกำลังกายทำให้รูปร่างดีขึ้น	4.29	0.88	มากที่สุด
1.2 การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	4.21	1.19	มากที่สุด
1.3 การออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส	4.21	1.35	มากที่สุด
1.4 การออกกำลังกายช่วยชะลอความชราได้	3.96	0.98	มาก
1.5 ผู้ที่มีโรคประจำตัวการออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้อาการของโรคไม่รุนแรงขึ้น	3.79	1.14	มาก
2. ความรู้เรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.06	0.99	มาก
2.1 การออกกำลังกายช่วยให้ท่านหลับง่ายขึ้น	4.18	0.97	มาก
2.2 การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด	4.04	1.14	มาก
2.3 การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีบุคลิกภาพที่ดี	4.04	1.00	มาก
2.4 การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง	4.04	0.87	มาก
2.5 การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี	4.00	1.08	มาก
เฉลี่ยรวม	4.08	0.93	มาก

จากตารางที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มประชากรโดยเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.08$, $\sigma = 0.93$) พิจารณาข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย พบว่า ประชากรมีความรู้เกี่ยวกับผลของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.09$, $\sigma = 0.86$) และมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.06$, $\sigma = 0.99$) ตามลำดับ



ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของทัศนคติ ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยี และสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	μ	σ	ระดับทัศนคติ
1. ทัศนคติด้านความรู้สึ	3.39	1.18	ปานกลาง
1.1 การออกกำลังกายช่วยให้อารมณ์ดี	3.90	0.94	มาก
1.2 การออกกำลังกายช่วยให้หายเหงา	3.76	0.99	มาก
1.3 การออกกำลังกายเป็นภาระที่ต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ	3.47	1.12	มาก
1.4 การออกกำลังกายที่ถูกต้องทำให้เสียเวลา	3.12	1.21	ปานกลาง
1.5 การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น	2.73	1.31	ปานกลาง
2. ทัศนคติด้านการปฏิบัติ	3.14	1.33	ปานกลาง
2.1 การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	3.51	1.05	มาก
2.2 การออกกำลังกายทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควร	2.76	1.48	ปานกลาง
3. ทัศนคติด้านความรู้	3.01	1.45	ปานกลาง
3.1 การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น	4.11	0.90	มาก
3.2 การทำงานภายในบ้านเป็นการออกกำลังกายแล้ว เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน	3.61	1.18	มาก
3.3 คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกาย	3.00	1.38	ปานกลาง
3.4 การออกกำลังกายทำให้ท่านเป็นโรคหัวใจได้	2.75	1.38	ปานกลาง
3.5 การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อดูไม่สวยงาม	2.68	1.56	ปานกลาง
3.6 การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น	2.61	1.49	ปานกลาง
3.7 การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอาย	2.33	1.69	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	3.31	1.37	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มประชากร โดยเฉลี่ย อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.31, \sigma = 1.37$) พิจารณาข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย พบว่า ประชากรมีทัศนคติด้านความรู้สึกระดับปานกลาง ($\mu = 3.39, \sigma = 1.18$) ทัศนคติด้านการปฏิบัติ ระดับปานกลาง ($\mu = 3.14, \sigma = 1.33$) และ ทัศนคติด้านความรู้ ($\mu = 3.01, \sigma = 1.45$) ตามลำดับ



ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายและความพร้อมในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	μ	σ	ระดับพฤติกรรม
1. ออกกำลังกายโดยวิธีเดิน วิ่ง หรือกายบริหาร	4.18	0.77	มาก
2. ใช้จักรยานสำหรับการเดินทางภายในมหาวิทยาลัย	3.79	1.07	มาก
3. ใช้ทางเดินในมหาวิทยาลัยเพื่อเดินเปลี่ยนอาคารเรียน	3.29	1.38	ปานกลาง
4. ใช้วิธีการเดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์	3.46	1.17	มาก
5. เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพที่คณะหรือมหาวิทยาลัยจัดขึ้นเป็นประจำ	3.50	1.20	มาก
6. เรียนวิชาบังคับเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	4.11	0.74	มาก
7. เรียนวิชาเลือกเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	3.86	1.01	มาก
8. เวลาเลิกเรียนมักหากิจกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาทีขึ้นไปจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อซึม	4.04	1.00	มาก
9. เล่นกีฬาใน โรงยิมส์หรือกีฬาากลางแจ้งของมหาวิทยาลัยหรือคณะ	3.71	0.66	มาก
10. เมื่อออกกำลังกายแล้วคิดว่าตัวเองมีร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี	3.82	0.98	มาก
11. รู้สึกมีความสุขและสนุกในขณะที่ออกกำลังกาย	3.96	1.07	มาก
12. ก่อนและหลังการออกกำลังกายท่านปฏิบัติโดยการอบอุ่นร่างกาย	3.50	0.79	มาก
เฉลี่ยรวม	3.77	1.03	มาก
ความพร้อมในการออกกำลังกาย	μ	σ	ระดับความพร้อม
1. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่ายและถนัดเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง	3.86	0.95	มาก
2. เลือกประเภทของการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกาย	3.82	1.12	มาก
3. สำรวจตัวเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน	3.61	1.10	มาก
4. มีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	3.57	1.07	มาก
เฉลี่ยรวม	3.71	1.03	มาก

จากตารางที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มประชากร โดยเฉลี่ยรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.77$, $\sigma = 1.03$) ส่วนความพร้อมในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.71$, $\sigma = 1.03$) ตามลำดับ



ตารางที่ 4 การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างความสัมพันธ์ข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ตัวแปร	ความสัมพันธ์สหสัมพันธ์ (r)		
	r	P-value	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
ข้อมูลส่วนบุคคล			
เพศ	.087	.931	ระดับต่ำ
อายุ	.228	.243	ระดับปานกลาง
เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย	.232	.465	ระดับปานกลาง
เวลาในการออกกำลังกาย	.065	.742	ระดับต่ำ
ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง	.125	.525	ระดับปานกลาง
สาเหตุที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย	.240	.219	ระดับปานกลาง
วิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยวิธีใด	.050	.799	ระดับต่ำ
การประเมินความเสี่ยงกิจกรรมทางกาย (PAR-Q+)	.685**	.000	ระดับปานกลาง
ความพร้อมในการออกกำลังกาย			
ความรู้ในการออกกำลังกาย	.495**	.007	ระดับปานกลาง
ทัศนคติในการออกกำลังกาย	.512**	.005	ระดับปานกลาง
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	.644**	.000	ระดับปานกลาง

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลของตัวแปร เพศ เวลาในการออกกำลังกาย และวิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยวิธีใด กับความสัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างทางสถิติ แต่ไปในทิศทางเดียวกัน ในระดับต่ำ ($r = .087, p = .931, r = .065, p = .742, r = .050, p = .799$) ส่วนอายุ เหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง สาเหตุที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย กับความสัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างทางสถิติ แต่ไปในทิศทางเดียวกัน ในระดับปานกลาง ($r = .228, p = .243, r = .232, p = .465, r = .125, p = .525, r = .240, p = .219$) และ การประเมินความเสี่ยงกิจกรรมทางกาย ความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรม



ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับความต้องการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไปในทิศทางเดียวกัน ในระดับปานกลาง ($r = .685^{**}$, $p = .000$, $r = .495^{**}$, $p = .007$, $r = .512^{**}$, $p = .005$, $r = .644^{**}$, $p = .000$) มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมและความต้องการเข้าถึงกิจกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่สัมพันธ์กับความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา จากผลการศึกษา พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก สามารถอธิบายได้ว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเนื่องจากช่วยให้รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และการออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษา เนื่องจากการออกกำลังกายมีประโยชน์ ช่วยให้หลับง่ายขึ้น ผ่อนคลายความตึงเครียดและทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี สอดคล้องกับ Boonrong (2007) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัด ศรีสะเกษ พบว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดศรีสะเกษ โดยส่วนรวมมีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและได้รับความรู้จากการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาที่หลากหลายมากขึ้น ในปัจจุบันมีการเผยแพร่ความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางโทรทัศน์ แอปพลิเคชันอินเทอร์เน็ต สื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ และนักศึกษาสามารถสืบค้นข้อมูลได้อย่างรวดเร็วทำให้นักศึกษามีความรู้ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษามีความมั่นใจว่าตนเองสามารถออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง สามารถอธิบายได้ว่านักศึกษาส่วนใหญ่ยังมีความรู้ด้านออกกำลังกายที่ยังไม่ถูกต้อง เช่น การมีทัศนคติว่าคนที่มีความสุขภาพที่ดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกาย หรือมองว่าการออกกำลังกายทำให้เป็นโรคหัวใจได้ รวมไปถึงนักศึกษายังมองว่าทำให้กล้ามเนื้อไม่สวยงามและการออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น ซึ่งการจะสร้างทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล ทัศนคติจะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมไปตามทิศทางที่กำหนด และทัศนคติเป็นสิ่งที่มาจากการเรียนรู้ ซึ่งทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาพบว่า การออกกำลังกาย สามารถช่วยทำให้อารมณ์ดี การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น สอดคล้องกับ Harvey et al. (2017) ศึกษาผลของกิจกรรมทางกายต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ในนักเรียน พบว่า



สถานศึกษาควรสร้างแรงจูงใจที่ต้องตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของผู้เรียนในปัจจุบันให้มากขึ้นควรมีกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้ที่จะนำไปสู่พฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับผู้เรียน เพื่อเชื่อมโยงกับประโยชน์ด้านสุขภาพและพฤติกรรมทางองค์ความรู้พื้นฐานในการออกกำลังกายสำหรับผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วม เพื่อแก้ไขปัญหาในการเพิ่มการมีส่วนร่วมทางพฤติกรรมและกระตุ้นและเสริมสร้างการเรียนรู้ของผู้เรียนไปด้วย

พฤติกรรมในการออกกำลังกาย ของกลุ่มประชากรส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมในการออกกำลังกายโดยวิธีเดิน วิ่ง หรือกายบริหาร ทั่วไปและใช้วิธีการเลือกลงเรียนวิชาบังคับเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา พยายามหากิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพตามที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นเพราะนักศึกษาพบว่าเมื่อออกกำลังกายแล้วคิดว่าตัวเองมีร่างกายแข็งแรงสุขภาพดีและรู้สึกมีความสุขและสนุกในขณะที่ออกกำลังกาย สอดคล้องกับ Kongcheewasakul et al. (2014) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา รายงานว่า ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ดี ได้แก่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา การแบ่งเวลาของนักศึกษา การตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นต้น และยังสอดคล้องกับ Sumkaew (2002) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี พบว่า การออกกำลังกายช่วยให้มีบุคลิกภาพดีและการออกกำลังกายยังช่วยให้มีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น

ความพร้อมในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก สามารถอธิบายได้ว่าการเตรียมความพร้อมสำหรับนักศึกษาในการออกกำลังกาย นั้นนักศึกษาจะต้องสามารถเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่ายและถนัดเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง เลือกประเภทของการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกายแต่ละคน พร้อมกับสำรวจตัวเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และสามารถวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพื่อไม่กระทบต่อการเรียนและการทำงานพร้อมทั้งสภาพแวดล้อมและปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อต่อความพร้อมในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ Laprattanathong (2020) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กล่าวว่ารูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลต้องประกอบไปด้วย 1) ปัจจัยนำเข้า คือ ปัจจัยนำด้านความรู้ ปัจจัยนำด้านทัศนคติ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย ปัจจัยเอื้อด้านงบประมาณ ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ปัจจัยเอื้อด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย ปัจจัยเสริมด้านเครือข่าย และความสัมพันธ์ 2) กระบวนการ ประกอบไปด้วย การวางแผน การจัดการ การนำ



และการประเมิน 3) ผลผลิต นักศึกษามีสุขภาพทางร่างกาย และจิตใจดีขึ้น และ 4) สิ่งแวดล้อม จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรม และการมีส่วนร่วมของบุคลากร และนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

2. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้ ทักษะ ทักษะการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลของตัวแปร เพศ อายุ เวลาในการออกกำลังกาย และวิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สาเหตุที่ต้องการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง สาเหตุที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันกับความสัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษา สามารถอธิบายได้ว่าสภาพแวดล้อมความรู้เรื่องของการออกกำลังกายรวมทั้ง พื้นฐานของอายุหรือองค์ประกอบต่าง ๆ ของนักศึกษาที่มีสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เป็นกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกัน ความสัมพันธ์ข้อมูลส่วนบุคคล จึงไม่แตกต่างกัน

ส่วนการประเมินความเสี่ยงกิจกรรมทางกาย ที่ไม่พบความเสี่ยงเป็นโรครุนแรงนักศึกษามีสามารถออกกำลังกายได้ ด้านความรู้ ทักษะ ทักษะการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ ทักษะ ทักษะการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ผู้ที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษาควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษามีความมั่นใจว่าตนเองสามารถออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และการสร้างองค์ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ถ้านักศึกษารับข่าวสารข้อมูลที่ผิดพลาดและขาดการถ่วงถ่วงข้อมูลที่ถูกต้องอาจจะได้รับข่าวสารข้อมูลที่ผิดได้ ฉะนั้นสถานศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญ ในการสร้างบรรยากาศในการออกกำลังกาย ทั้งเสริมสร้างความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะที่ดีต่อความต้องการกิจกรรมออกกำลังกายในกลุ่มนักเรียนนักศึกษา โดยเฉพาะในสถานศึกษาควรมีการสำรวจความรู้ ทักษะ ทักษะการออกกำลังกาย เพื่อที่จะได้ทราบสาเหตุพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาและจะได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสุขภาพกายที่ดีนั้นย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตดี และทำให้นักศึกษามีศักยภาพในการเรียนและทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดต่าง ๆ ของนักศึกษาได้ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ทว่าในทางตรงกันข้ามการขาดความรู้ ทักษะที่ดีต่อการออกกำลังกาย ย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมความต้องการออกกำลังกายและเป็นการสร้างความพร้อมมีความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาได้อีกทางหนึ่ง



สอดคล้องกับ Chantima, Praneetapolkrang, Worapornpipa, & Thaithani (2018) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมและปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาภาคปกติมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง การออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอช่วยให้หน้าตาสดใส การออกกำลังกายเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด การออกกำลังกาย นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายช่วยให้ระบบ ขับถ่ายดีขึ้น ปัจจัยด้านป้องกันโรคพร้อมกันนี้ ยังสอดคล้องกับ Laprattanathong (2020) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสัมพันธ์และความต้องการจัดการกิจกรรมทางกาย พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้ เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเอื้อ ด้านเงิน งบประมาณ ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนภายใน มหาวิทยาลัย ส่วนในด้านปัจจัยนำทัศนคติ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ปัจจัยเอื้อด้าน สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากบุคลากร ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจาก ภายนอก หรือ แรงจูงใจ ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์และเครือข่าย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมี กิจกรรมทางกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ Pattananonkiat et al. (2018) ได้ทำการศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาภาพบำบัด มหาวิทยาลัย หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออก กายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ปัจจัยเสริมแรงมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

การส่งเสริมความรู้และทัศนคติต่อสุขภาพของบุคคลนั้น สามารถส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย ของพวกเขาให้เป็นไปในทิศทางที่ดี และมีการรับรู้สิ่งที่มีความจำเป็นในการดูแลสุขภาพของตนเอง และการประเมินตัวเองเบื้องต้นได้ซึ่งจะช่วยพัฒนามาตรการทางการศึกษาที่จะเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับ กิจกรรมทางกายได้ การศึกษาครั้งนี้จะช่วยให้ผู้สอนมีข้อมูลด้านสุขภาพของนักศึกษาที่ชัดเจนมากขึ้น และสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานจากการประเมินความเสี่ยงของการมีกิจกรรมทางกาย นำไปเป็นข้อมูล ในการประเมินความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษาได้ดียิ่งขึ้น เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิด อันตรายจากการเล่นกีฬาหรือจากการจัดกิจกรรมให้นักศึกษาต่อไปในอนาคต

สรุป

ความสัมพันธ์ข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์ กับความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลล้านนา สามารถสรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลของตัวแปร เพศ



อายุ เวลาในการออกกำลังกาย และวิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สาเหตุที่ต้องการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง สาเหตุที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันกับความสัมพันธ์กับความพร้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษา สามารถอธิบายได้ว่าสภาพแวดล้อมความรู้เรื่องของการออกกำลังกายรวมทั้ง พื้นฐานของอายุหรือองค์ประกอบต่าง ๆ ของนักศึกษาที่มีสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เป็นกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกัน ความสัมพันธ์ข้อมูลส่วนบุคคล จึงไม่แตกต่างกัน ส่วนความรู้ ทักษะ พฤติกรรมออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความต้องการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไปในทิศทางเดียวกัน ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถสรุปได้ว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ ทักษะ พฤติกรรมออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน ฉะนั้นสถานศึกษาหรือผู้เกี่ยวข้องจึงมีบทบาทสำคัญ ในการสร้างบรรยากาศในการออกกำลังกายทั้งเสริมสร้างความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะที่ดีต่อความต้องการกิจกรรมออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษา โดยเฉพาะในสถานศึกษาควรมีการสำรวจความรู้ ทักษะ พฤติกรรมออกกำลังกาย เพื่อที่จะได้ทราบสาเหตุพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาและจะได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมและให้ความรู้กับนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมในการดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองที่ถูกต้อง พฤติกรรมที่กระทำในขณะที่มีสุขภาพแข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ เป็นการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงปราศจากความเจ็บป่วย สามารถดำเนินอย่างปกติสุขและหลีกเลี่ยงจากอันตรายต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การไม่ดื่มสุรา การไม่สูบบุหรี่ การกินวิตามินต่าง ๆ พฤติกรรมในการป้องกันโรค ที่เป็นพฤติกรรมที่กระทำโดยมุ่งที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยหรือโรคต่าง ๆ เช่น การป้องกันโรคเบื้องต้นการป้องกันความรุนแรงของโรค และการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค เพื่อส่งเสริมแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับมหาวิทยาลัยได้อย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรหรือปัจจัยอื่นร่วมกับตัวแปรในทฤษฎีพฤติกรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายในนักศึกษา
2. ควรศึกษามีการทดสอบสมรรถภาพทางกายในนักศึกษาโดยเฉพาะเพื่อประเมินสมรรถภาพทางกายทุกองค์ประกอบ



รายการอ้างอิง (Reference)

- Boonrong, P. (2007). *Exercise and Sports among Higher Education Students in Sisaket Province*. Thesis Master of Arts. Mahasarakham : Mahasarakham University. (in Thai).
- Chantima, O., Praneetapolkrang, B., Worapornpipa, W., & Thaihani, A. (2018). *A Study of Behavior and Factors Affecting the Diet*. Physical strength of students in the regular program, Nakhon Ratchasima Rajabhat University. (in Thai).
- Division of Physical Activity for Health Department of Health. (2021). *Non-Communicable Disease Division Department of Disease Control*. Report of the review results. The impact of the COVID-19 outbreak towards physical activity. Division of Physical Activity for Health Department of Health, Division of Non-Communicable Diseases, Department of Disease Control, October 2021 Office of the Science Promotion Commission Research and Innovation (OSMEP) International Health Policy Development Agency. (in Thai).
- Department of Disease Control. (2019). *Center Operations Guidelines Good Health for Working People*. Occupational Health and Environment Academic Development Center, Samut Prakan. (in Thai).
- Harver, S.P., Lambourne, K., Greene, J.L., Gibson, C.A., Lee, J., & Dounelly, J.E. (2017). *The Effects of Physical Activity on Learning Behaviors in Elementary School Children: a Randomized Controlled Trial*. Contemp School Psychol.
- Kongcheewasakul, C., Klanarong, S., & Sathirapanya, J. (2014). Exercise behavior for the health of students of Rajamangala University of Technology Srivijaya. Rajamangala University of Technology Srivijaya. *Journal of AL-NUR*, 9(16), 59-69.
- Laprattanathong, P. (2020). *Has Researched on Physical Activity Management Model for Students in Rajamangala University of Technology*. Graduate School Proposal Thesis Naresuan University to be part of the study Doctor of Philosophy Program. (in Thai).
- Pattananonkiat, A., Suebwiset, P., Kannang, O., Srisoi, K., Matta, R., Boonrawd, W., & Saebua, M. (2018). Factors Related to Exercise Behavior of Physical Therapy Students in Huachiew Chalermprakiet University. *Journal of Academic Affairs*, 21(42), 55-56.
- Sisaat, B. (2002). *Basic of research*. (7th ed.). Bangkok: Suveeriyasan Printing (in Thai).



- Sumkaew, C. (2002). *Physical exercise behaviors for health of nursing students in Bangkok Metropolis [Thesis]*. Bangkok: Chulalongkorn University. (in Thai).
- Thai People's Health Survey Office, Health Systems Research Institute. (2009). *Report of the Thai People's Health Survey by physical examination No. 4*. Nonthaburi: The Graphico Systems Company Limited. (in Thai).
- Thananukulchai, S. (2011). *Brand image affects the decision to buy a used car from the camp*. Japan of consumers in Bangkok. Individual education is part of Education according to the Master of Business Administration Program Bangkok University. (in Thai).
- Wongratana, C. (2001). *Research for learning*. Bankok: Tip Publication (in Thai).
- Yiemmit, C. (2011). *The study of exercise behavior*. physical strength of university students