

Knowledge, Attitude, and Exercise Behavior of Students Prince of Songkla University, Hat Yai Campus

Korada Mattayakorn*

Ph.D. (Exercise and Sport Science), Assistant Professor
Department of Society, Culture, and Human Development, Faculty of Liberal Arts,
Prince of Songkla University, Hat Yai Campus

Witsanu Rotsuwan

M.Ed. (Physical Education), Lecturer
Department of Society, Culture, and Human Development, Faculty of Liberal Arts,
Prince of Songkla University, Hat Yai Campus

*Corresponding author: korada.m@psu.ac.th

Received: August 11, 2023/ **Revised:** April 4, 2024/ **Accepted:** April 18, 2024

Abstract

This research investigates undergraduate students' exercise behavior at Prince of Songkla University, Hat Yai Campus. The specific objective was to assess knowledge, attitude, and exercise behavior levels. The sample group, selected through purposive sampling, consisted of 797 students registered in the physical education course (General Education Group) for Semester 2/2022. However, data could only be collected from 513 subjects within this sample group. The data collection involved using a questionnaire with content validity ranging from 0.67 and 1.00, and the reliability of the questionnaire was 0.78. Descriptive statistics comprising frequency, percentage, and mean ($\bar{X}$) were employed for data analysis. The study found that 57.70 percent of the sample group had a high level of knowledge about exercise, 50.10 percent had a moderate level of attitude, and 85.77 percent had a moderate level of exercise behavior. Overall, students of Prince of Songkla University, Hat Yai Campus had a high level of knowledge about exercise. However, their ability to consistently engage in exercise aligned with the principles of exercise for health. Consequently, the university and relevant organizations can utilize these research findings as guidelines for the development of learning management and for designing effective exercise activities that encourage positive attitudes and promote engaging in exercise for health in everyday life.

Keywords: Attitude, Exercise Behavior, Knowledge, Prince of Songkla University

บทความวิจัย

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

กรรมา มาตยากร*

ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา), ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สาขาวิชาสังคม วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

วิษณุ โรจน์สุวรรณ

กศ.ม. (พลศึกษา), อาจารย์
สาขาวิชาสังคม วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
*ผู้ประสานงาน: korada.m@psu.ac.th

วันรับบทความ: 11 สิงหาคม 2566/ วันแก้ไขบทความ: 4 เมษายน 2567/ วันตอบรับบทความ: 18 เมษายน 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ วัตถุประสงค์เฉพาะเพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา (กลุ่มวิชาศึกษาทั่วไป) ภาคการศึกษา 2/2565 จำนวน 797 คน เลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง สามารถเก็บข้อมูลได้จริง จำนวน 513 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.78 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) และค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 57.70 มีระดับความคิดเห็นด้านทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.10 และพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 85.77 สรุปโดยภาพรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับสูง แต่ยังไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง ตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนั้น มหาวิทยาลัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอน และออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดทัศนคติที่ดีและมีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยให้มากยิ่งขึ้นต่อไป

คำสำคัญ: ทักษะ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง มีอารมณ์และจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน มีความคิดที่ฉับไวตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน การออกกำลังกายยังช่วยให้บุคลิกภาพ รูปร่างสง่างามเพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเอง รูปร่างที่ได้สัดส่วนสวยงามในการออกกำลังกายนั้นเกิดขึ้นได้ไม่ยาก เพียงแค่สร้างความพร้อมที่จะเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง (Supanithi, 2021) การออกกำลังกายยุคก่อนคนส่วนใหญ่มักคิดว่าเป็นกิจกรรมสำหรับผู้สูงวัย เพราะมักจะเห็นกลุ่มผู้สูงวัยจำนวนมากมาเดินและวิ่งตามสวนสุขภาพตอนเช้าหรือตอนเย็นจนชินตา แต่ในยุคปัจจุบันภาพของคนออกกำลังกายเปลี่ยนไปอย่างมาก ไม่ใช่แค่กลุ่มผู้สูงวัยเท่านั้น แต่ทุกกลุ่มวัยตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยหนุ่มสาวต่างก็หันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น โดยเฉพาะในสังคมนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ปัจจุบันการดูแลสุขภาพของนักศึกษานั้นได้เปลี่ยนไปเมื่อมีกระแสต่าง ๆ จากสื่อออนไลน์ รวมถึงจากดารารหรือนักแสดงที่ตัวเองชื่นชอบจะนิยมออกกำลังกายกันทำให้ทุกวันนี้ นักศึกษาให้ความสำคัญกับ “การรักษาสุขภาพแบบองค์รวม” เป็นการรักษาสสมดุลสุขภาพกายและสุขภาพใจควบคู่กันไป (Darunwan, 2018)

อย่างไรก็ตาม นักศึกษาอยู่ในช่วงวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เป็นต้น การแก้ปัญหาพฤติกรรมที่เหมาะสมที่สุดคือการส่งเสริมสุขภาพให้สอดคล้องกับความต้องการการรับรู้ต่อพฤติกรรมของตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและการคงไว้หรือเพิ่มระดับความเป็นอยู่ที่ดี หากมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ พฤติกรรมเหล่านั้นก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่จะส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลนั้น การที่บุคคลปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต รวมถึงมีทัศนคติทางด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจะสามารถยกระดับของภาวะสุขภาพเพื่อเกิดความผาสุกและความสำเร็จในชีวิต (Nissara et al., 2021)

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพะ แรงบันดาลใจ หรือแรงจูงใจ ทัศนคติที่ดี การมีสุขภาพที่ดีนั้นต้องดูแลตนเอง

นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายไม่เครียดแล้ว การออกกำลังกายให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง แต่มักจะมีข้อแก้ตัวว่าไม่มีเวลาไม่มีสถานที่ ความจริงแล้วไม่ต้องใช้เวลามากมายเพียงแค่วันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ก็จะมีผลดีต่อหัวใจและปอด และไม่ต้องใช้พื้นที่จำนวนมากหรือเครื่องมือราคาแพง มีเพียงพื้นที่ในการเดินก็เพียงพอแล้ว (Wannee, 2021) โดยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษานั้นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านที่เกี่ยวกับสุขภาพซึ่งเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกพฤติกรรมสุขภาพจะรวมถึงการปฏิบัติที่สังเกตได้และการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สังเกตไม่ได้แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น เป็นการปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำหรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพโดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม (Chuennapa, 2022) ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาการศึกษาของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นการจัดการศึกษาตามแนวทางพิพัฒนาการนิยม (Progressivism) คือ การพัฒนาผู้เรียนในทุกด้าน เพื่อให้พร้อมที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และปรับตัวได้ดีตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียนโดยให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้และพัฒนาจากความต้องการของผู้เรียน ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่ยั่งยืน ในการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนนั้น นอกจากจะมีความรู้ทางด้านวิชาการแล้วยังต้องมีความรู้ทางด้านสุขภาพอีกด้วยเพื่อเป็นการวางแผนพฤติกรรมสุขภาพแบบองค์รวมตามบริบทของตนเอง (Dissapon, 2019) การปฏิบัติด้านสุขภาพให้เกิดเป็นลักษณะนิสัยแก่นักศึกษาตลอดจนเกิดสมรรถนะในการใช้ชีวิตเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา แต่ในทางปฏิบัตินั้นจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ทางด้านสุขภาพเพื่อให้เกิดพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยมีงานวิจัยตีพิมพ์ใน British Journal of Sports Medicine พบว่าผลกระทบด้านสุขภาพจากการไม่มีกิจกรรมทางกาย (Physical inactivity) เป็นปัญหาระดับโลกอย่างแท้จริง โดยการไม่มีกิจกรรมทางกายเป็นสาเหตุการเกิดโรคไม่ติดต่อ (Non-Communicable Diseases: NCDs) ถึง ร้อยละ 8 ทั่วโลก การออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอเพิ่มความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรและการเป็นโรคไม่ติดต่อ

หลายโรค เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และมะเร็งหลายชนิด ทั้งยังเพิ่มโอกาสที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง อีกร้อยละ 1.6 และภาวะสมองเสื่อมอีกร้อยละ 8.1 การไม่มีกิจกรรมทางกาย หมายถึง การออกกำลังกายที่ความเข้มข้นปานกลาง (Moderate-intensity) น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการมีกิจกรรมออกกำลังกายที่ความเข้มข้นระดับหนัก (Vigorous-intensity) น้อยกว่า 75 นาทีต่อสัปดาห์ (Katzmarzyk, 2022)

แผนพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ระยะ 20 ปี (พ.ศ.2560-2579) ด้านการผลิตบัณฑิตสร้างนักศึกษาให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพมากกว่าเป็น “ผู้สำเร็จการศึกษา” คำนึงถึงการเข้าถึงศาสตร์ ทักษะชีวิต จริยธรรม และสมรรถนะสากล โดยการจัดโครงการกิจกรรมที่สนับสนุนและเสริมการเรียนรู้วิชาชีพจากการปฏิบัติงานจริง โดยศาสตร์ทางด้านพลศึกษาคือวิชาหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาทั่วไปที่มุ่งสนับสนุนให้ผู้เรียนแต่ละคนมีความเจริญเติบโตและพัฒนาการโดยผ่านประสบการณ์ทางพฤติกรรมสุขภาพเป็นหลัก ตลอดจนการอยู่ร่วมกันท่ามกลางความแตกต่างที่มีความหลากหลาย ซึ่งวิชาพลศึกษาจะมุ่งไปที่วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยและกำหนดมาตรฐานให้มีความสอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาชาติและมาตรฐานของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ตลอดจนพันธกิจมีเป้าหมายที่จะพัฒนาผู้เรียนให้เป็น คนดี คนเก่ง มีความสุขและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้นักศึกษาทุกคนมีศักยภาพเทียบเคียงมาตรฐานสากล บนพื้นฐานความเป็นไทย โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรู้

ทางด้านสุขภาพมีบทบาทสำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม สามารถใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา (กลุ่มวิชาศึกษาทั่วไป) เพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและสามารถนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวันของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

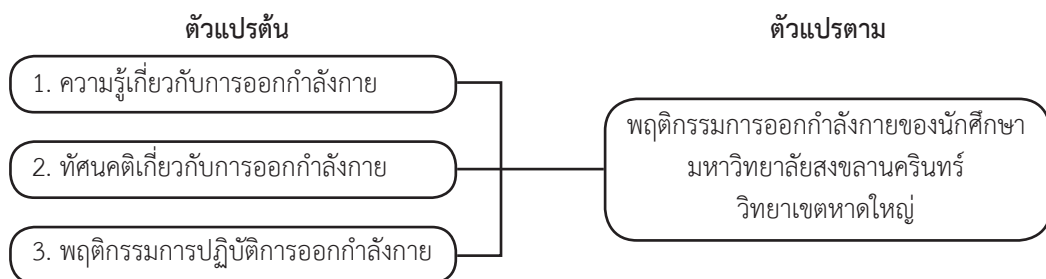
1. เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติการออกกำลังกาย

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom's Taxonomy) นำมาประยุกต์ใช้ในกรอบแนวคิดการทำวิจัยเรื่อง “ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่” ดังภาพประกอบ 1

ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) แบบภาคตัดขวาง (Cross-section Study) โดยมุ่งศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรี ทุกชั้นปี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ภาคการศึกษา 2/2565 จำนวน 797 คน ซึ่งใช้วิธีการคัดเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากจำนวนประชากรทั้งหมดที่ได้ลงทะเบียนเรียนรายวิชา ศึกษาทั่วไป กลุ่มสาระสุนทรียศาสตร์และกีฬา ประกอบด้วย รายวิชาบาสเกตบอล จำนวน 245 คน วิชาเปตอง จำนวน 280 คน และวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 272 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม มาทั้งสิ้น จำนวน 513 คน คิดเป็นร้อยละ 64.37

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นสอบถาม ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ โดยพัฒนาแบบสอบถามขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎี และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา แบ่งเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ โรคประจำตัว กิจกรรมในยามว่าง วันที่ใช้ในการ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ชนิดกิจกรรม (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อมี 4 ตัวเลือก คือ ให้ผู้ตอบเลือกคำตอบเดียว เกณฑ์การให้คะแนนความรู้ ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในแต่ละข้อดังนี้ ตอบถูก ได้ 1 คะแนน ตอบผิด ได้ 0 คะแนน

การแปลความหมายระดับความรู้ 3 ระดับ โดย เกณฑ์ให้คะแนนระดับความรู้ 3 ระดับ โดยเกณฑ์ให้คะแนน โดยใช้การวัดแบบอิงเกณฑ์ของ Bloom (Wirat, 2001) ดังนี้

ระดับสูง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป (12-15 ข้อ)

ระดับปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 60-79 (9-11ข้อ)

ระดับต่ำ หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 59 ลงมา

(0 -8 ข้อ)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติในการ ออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบ ช่วงมาตรา (Interval scale) มี 3 ระดับ โดยกำหนดช่วง คะแนนค่าเฉลี่ย ดังนี้

ระดับดี หมายถึง ค่าเฉลี่ย 2.34-3.00

ระดับปานกลาง หมายถึง ค่าเฉลี่ย 1.67-2.33

ระดับไม่ดี หมายถึง ค่าเฉลี่ย 1.00-1.66

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบ ช่วงมาตรา (Interval scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์) ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง (1-3 ครั้ง/สัปดาห์) ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย โดยให้เลือกตอบ เพียง 1 ตัวเลือก ลักษณะของข้อคำถามเป็นไปทางด้าน บวกจำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 4, 5, 6, 7, 11 และ 12 และลักษณะของข้อคำถามเป็นไปทางด้านลบจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อไม่เคยปฏิบัติ 2, 3, 8, 9, 10, 13, 14 และ 15 เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อขึ้นอยู่กับข้อกำหนด ดังนี้

ระดับการปฏิบัติดี หมายถึง มีคะแนนอยู่ ระหว่าง 2.34-3.00

ระดับการปฏิบัติปานกลาง หมายถึง มีคะแนน อยู่ระหว่าง 1.67-2.33

ระดับการปฏิบัติไม่ดี หมายถึง มีคะแนนอยู่ ระหว่าง 1.00-1.66

แบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ในด้านความครอบคลุมครบถ้วนของเนื้อหา ในประเด็นและสาระสำคัญตรงตามวัตถุประสงค์ต้องการวัด รวมทั้งความเหมาะสมของสำนวนภาษา และนำมาหา ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) กำหนดเกณฑ์การพิจารณาค่าเฉลี่ย มากกว่า .60 ขึ้นไป (Suwimon, 2007) ได้ข้อคำถามที่มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 แล้วนำแบบสอบถาม ฉบับปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายจริง จำนวน 30 คน และนำผลการตอบแบบสอบถามไปหาค่าความ เชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

ซึ่งกำหนดเกณฑ์ว่าต้องมีค่า .60 ขึ้นไป (Suwimon, 2007) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.78

วิธีดำเนินการเก็บข้อมูล

1. จัดทำแบบสอบถามออนไลน์ โดยใช้โปรแกรม Google Form ซึ่งเป็น Freeware ประเภท Office Suite จาก Google พร้อมทั้งจัดทำ Qr Code แบบสอบถามออนไลน์ เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการตอบแบบสอบถาม

2. นำลิงก์ (Link) และ QR code ของแบบสอบถามไปวางไว้ในกลุ่มเรียนแบบปิดของแต่ละรายวิชาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นบนเฟซบุ๊กพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัยและขอความอนุเคราะห์ให้กลุ่มเป้าหมายช่วยตอบแบบสอบถามซึ่งระยะเวลาการเก็บแบบสอบถามทั้งสิ้นรวม 14 วัน โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 8 มกราคม 2566 ถึง 21 มกราคม 2566

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) และค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 364 คน ร้อยละ 70.96 เป็นเพศชายจำนวน 142 คน ร้อยละ 27.68 และเพศทางเลือก จำนวน 7 คน ร้อยละ 1.36 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 453 คน ร้อยละ 88.30 และมีโรคประจำตัว จำนวน 60 คน ร้อยละ 11.70 กิจกรรม

ในยามว่างของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง จำนวน 446 คน ร้อยละ 86.94 ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับอ่านหนังสือ มีจำนวนเท่ากัน 247 คน ร้อยละ 48.15 รวมถึงเล่นเกมออนไลน์ จำนวน 195 คน ร้อยละ 38.01 และอื่น ๆ จำนวน 25 คน ร้อยละ 4.87 วันที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง จำนวน 196 คน ร้อยละ 38.21 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 133 คน ร้อยละ 25.93 ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย จำนวน 85 คน ร้อยละ 16.57 ออกกำลังกายเฉพาะเสาร์-อาทิตย์ จำนวน 74 คน ร้อยละ 14.42 และออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 25 คน ร้อยละ 4.87 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประมาณ 30 นาที จำนวน 204 คน ร้อยละ 39.77 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประมาณ 15 นาที จำนวน 95 คน ร้อยละ 18.52 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากกว่า 1 ชม. จำนวน 93 คน ร้อยละ 18.13 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประมาณ 45 นาที จำนวน 85 คน ร้อยละ 16.57 และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาน้อยกว่า 10 นาที จำนวน 36 คน ร้อยละ 7.02 ชนิดกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เดิน จำนวน 234 คน ร้อยละ 45.61 วิ่ง จำนวน 273 คน ร้อยละ 53.22 แบดมินตัน จำนวน 245 คน ร้อยละ 47.76 แอโรบิกแดนซ์ จำนวน 105 คน ร้อยละ 20.47 วายน้ำ จำนวน 89 คน ร้อยละ 17.35 เต้นสนั่นทนาการ จำนวน 66 คน ร้อยละ 12.87 ฟุตบอล จำนวน 60 คน ร้อยละ 11.70 และอื่น ๆ จำนวน 172 คน ร้อยละ 33.53 ตามลำดับ ดังตาราง 1

ตาราง 1

ค่าความถี่ และค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐาน

ข้อมูลพื้นฐาน	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	142	27.68
หญิง	364	70.96
เพศทางเลือก	7	1.36
โรคประจำตัว		
มี	60	11.70
ไม่มี	453	88.30
กิจกรรมในยามว่าง		
ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	247	48.15
อ่านหนังสือ	247	48.15
ดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง	446	86.94
เล่นเกมออนไลน์	195	38.01
อื่น ๆ	25	4.87
วันที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
ทุกวัน	25	4.87
สัปดาห์ละ 3 วัน	133	25.93
เฉพาะเสาร์-อาทิตย์	74	14.42
สัปดาห์ละครั้ง	196	38.21
ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย	85	16.57
เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
น้อยกว่า 10 นาที	36	7.02
ประมาณ 15 นาที	95	18.52
ประมาณ 30 นาที	204	39.77
ประมาณ 45 นาที	85	16.57
มากกว่า 1 ชม.	93	18.13
ชนิดกิจกรรม		
แอโรบิกแดนซ์	105	20.47
เดินเล่นตากอากาศ	66	12.87
ฟุตบอล	60	11.70
เดิน	234	45.61
ว่ายน้ำ	89	17.35
แบดมินตัน	245	47.76
วิ่ง	273	53.22
อื่น ๆ	172	33.53

2. ผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง (12 - 15 คะแนน) จำนวน 296 คน ร้อยละ 57.70 มีความรู้เกี่ยวกับการ

ออกกำลังกายระดับปานกลาง (9 - 11 คะแนน) จำนวน 188 คน ร้อยละ 36.65 และมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับต่ำ (0 - 8 คะแนน) จำนวน 29 คน ร้อยละ 5.65 ดังตาราง 2

ตาราง 2

แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความรู้ด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ (n = 513)

ระดับความรู้ด้านการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ระดับสูง (12 - 15 คะแนน)	296	57.70
2. ระดับปานกลาง (9 - 11 คะแนน)	188	36.65
3. ระดับต่ำ (0 - 8 คะแนน)	29	5.65

3. ผลการศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 1.67 - 2.33) จำนวน 257 คน ร้อยละ 50.10 มีทัศนคติเกี่ยวกับ

การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.00) จำนวน 253 คน ร้อยละ 49.32 และมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี (ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.66) จำนวน 3 คน ร้อยละ 0.58 ดังตาราง 3

ตาราง 3

แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ (n=513)

ระดับทัศนคติ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ระดับดี (ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.00)	253	49.32
2. ระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 1.67 - 2.33)	257	50.10
3. ระดับไม่ดี (ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.66)	3	0.58

4. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 1.67 - 2.33) จำนวน 440 คน ร้อยละ 85.77 มีพฤติกรรม

การออกกำลังกายระดับไม่ดี (ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.66) จำนวน 42 คน ร้อยละ 8.19 และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี (ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.00) จำนวน 31 คน ร้อยละ 6.04 ดังตาราง 4

ตาราง 4

แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ($n = 513$)

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ระดับดี (ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.00)	31	6.04
2. ระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 1.67 - 2.33)	440	85.77
3. ระดับไม่ดี (ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.66)	42	8.19

สรุปและอภิปรายผล

1. ผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง อาจเป็นเพราะที่ผ่านมานักศึกษาได้สะสมความรู้ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในวิชาพลศึกษาตั้งแต่ประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษา อีกทั้งนักศึกษาบางส่วนได้ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาในกลุ่มมนุษยศาสตร์และกีฬาที่เปิดสอน จึงทำให้มีความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ตลอดจนนักศึกษาได้รับข่าวสารจากโลกออนไลน์ต่าง ๆ เพราะในปัจจุบันเป็นยุคที่เทคโนโลยีพัฒนาอย่างรวดเร็ว ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสามารถเข้าถึงกันได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kwanjit (2018) ได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในเขตอำเภอเมืองอุบลราชธานี พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงเนื่องจากความรู้ด้านสุขภาพและการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนให้ความสนใจ และเผยแพร่อย่างกว้างไกลทางอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ ตามสื่อต่าง ๆ จึงทำให้นักศึกษาได้รับความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกายและอาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล มีทักษะการเรียนรู้ในด้านการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ เกิดความตระหนักและยอมรับผิดชอบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Terdthoon & Durongrit (2021) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง เนื่องจากสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา มีการจัดเปิดสอนวิชาที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความรู้ในการออกกำลังกายได้ถูกส่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียนในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่มีผ่านสื่อต่าง ๆ และได้สอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศของ Almutairi et al. (2022) เรื่องความรู้ด้านกิจกรรมทางกายต่อพฤติกรรมของนักศึกษาในประเทศซาอุดีอาระเบีย ผลการวิจัยพบว่า ความรู้ของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีส่วนที่สูงในการดูแลพฤติกรรมทางด้านสุขภาพตนเอง จากผลการวิจัยดังกล่าว ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทำให้เห็นชัดว่าความรู้เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในการแสดงพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่ง Chiva-Bartoll & Fernandez (2022) ได้กล่าวว่า การมีความรู้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมทำให้ได้รับผลดีต่อตนเองเป็นอย่างมาก ในปัจจุบันมีคนออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ความรู้ ความเข้าใจ หลักการ ตลอดจนวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะทำให้คนมาออกกำลังกายจนเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Charasri et al. (2020) ได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะในปัจจุบันการหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สามารถหาได้ตามแหล่งต่าง ๆ มากมายโดยเฉพาะสื่อที่เข้าถึงง่าย เช่น โทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งข้อมูลความรู้ที่ถูกและผิดปะปนกันไป ผู้บริโภคต้องรู้จักวิธีการหาความรู้และพิจารณาจากแหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือ อีกทั้งในมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ยังมีการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ให้นักศึกษาได้มีความรู้เกี่ยวกับวิธีการประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง

2. ผลการศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง กล่าวได้ว่านักศึกษาได้มุ่งเน้นทางด้านการเรียนเป็นหลักและมีกิจกรรมที่ค่อนข้างเยอะในแต่ละภาคปีการศึกษา อีกทั้งนักศึกษามีความคิดว่าช่วงวัยของตนเองไม่ได้มีปัญหาทางด้านสุขภาพจึงไม่ได้เน้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากเท่าที่ควร ถ้าหากมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นก็หันมาสนใจในการออกกำลังกายบ้างเพียงเล็กน้อยเพื่อให้น้ำหนักตัวของตนเองนั้นลดลง จึงแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความคิดหรือความตระหนักถึงประโยชน์และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ Ritthichai (2023) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติที่อยู่ในระดับปานกลางในการออกกำลังกาย โดยมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพและการลดน้ำหนัก อีกทั้งการออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้สุขภาพดีขึ้น ไม่เจ็บป่วยง่าย ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง และการออกกำลังกายสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาได้ ยังได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Charasri et al. (2020) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาพรวมระดับปานกลาง แสดงให้เห็นถึงความพร้อมที่จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่วนหนึ่งอาจเพราะมีทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี รวมถึงได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Panuwat et al. (2021) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ พบว่า ทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากนักศึกษาได้รับข่าวสารจากทางโทรทัศน์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทำให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง และด้วยทางมหาวิทยาลัยที่มีนโยบายให้นักศึกษาสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย และได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Ornapa & Ruekchai (2019) เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่านิสิตยังมีความเข้าใจทางด้านการออกกำลังกายที่ยังไม่ชัดเจน ส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายและลังเลใจต่อการปฏิบัติการออกกำลังกาย

3. ผลการศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไป จนทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบเร่งรีบตลอดจนละเลยการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้าทำให้หลายคนแทบไม่มีเวลาที่จะดูแลตัวเอง ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของนักศึกษาก็ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจไม่ได้กำหนดเป็นเวลารวมทั้งนักศึกษาไม่ออกกำลังกายหากไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย ทั้งที่การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างมาก เพราะหากสุขภาพทางด้านร่างกายไม่ดีก็จะส่งผลทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ ซึ่งได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Chairit et al. (2020) ที่ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากสาเหตุการส่งเสริมการออกกำลังกายมีการจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี รวมถึงจัดสถานที่เพื่อดูแลสุขภาพให้มีความแข็งแรง มีความพร้อมต่อการเรียนการสอนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เป็นปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย อีกทั้งยังได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Suchart et al. (2022) เรื่องพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า ส่วนใหญ่พฤติกรรมในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายคือเพื่อสุขภาพ รวมไปถึงยังสอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครของ Chuennapa (2022) ได้พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏโดยรวมแล้วอยู่ในระดับปานกลาง แสดงออกให้เห็นถึงซึ่งนักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการที่เกี่ยวกับสุขภาพซึ่งเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกเป็นการปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำ

หรือลดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม ตลอดจนยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Kwanjit (2018) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในเขตอำเภอเมือง อุบลราชธานี พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรม เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องจากนักศึกษาเห็นเหนื่อยจากการเรียน และเนื่องจาก นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เพิ่งเปลี่ยนจากการศึกษา ระดับมัธยมศึกษามาเป็นอุดมศึกษาทำให้ต้องใช้เวลาในการปรับตัวกับการเรียน จึงอยากใช้เวลาในการทำการบ้าน อ่านหนังสือมากกว่า อีกทั้งยังมีการศึกษาในต่างประเทศ ของ Oja & Piksoot (2022) เรื่องการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง หากมีพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เกิดประโยชน์ ต่อร่างกายและช่วยรักษาสุขภาพของตนเองได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่านักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ มีความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับสูง อาจเป็นเพราะ นักศึกษาได้สะสมความรู้ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในวิชาพลศึกษาตั้งแต่ประถมศึกษาถึง มัธยมศึกษา อีกทั้งนักศึกษาบางส่วนได้ลงทะเบียนเรียน วิชาพลศึกษาในกลุ่มสุนทรียศาสตร์และกีฬาที่เปิดสอน จึงทำให้มีความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ตลอดจน นักศึกษาได้รับข่าวสารจากโลกออนไลน์ต่าง ๆ รองลงมา ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากนักศึกษา ส่วนใหญ่ได้มุ่งเน้นทางด้านการเรียนเป็นหลักและมีกิจกรรม ที่ค่อนข้างเยอะในแต่ละภาคปีการศึกษา อีกทั้งนักศึกษามีความคิดว่าช่วงวัยของตนเองนั้นไม่ได้มีปัญหาทางด้าน

สุขภาพ จึงทำให้ไม่ได้มุ่งเน้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มากเท่าที่ควร ยิ่งไปกว่านั้นนักศึกษายังมีพฤติกรรมในการ ใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ จึงส่งผลให้หลายคนแทบไม่มีเวลาที่จะ ดูแลสุขภาพของตนเอง จากผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ ประโยชน์ต่อยอดกับการดูแลสุขภาพ เนื่องจากเป็นเรื่อง ที่ควรให้ความสำคัญ เพราะหากสุขภาพทางด้านร่างกาย ไม่ดีก็จะส่งผลทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

จากผลการศึกษาค้นคว้า ทศนคติ และพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ภาพรวมและรายด้านมีความเหมาะสม อยู่ในระดับสูงถึงระดับปานกลาง แต่ยังไม่สามารถปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง ตามหลัก การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนั้น มหาวิทยาลัยและ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทาง ในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอน และออกแบบ กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม ตลอดจนเพิ่ม สิ่งอำนวยความสะดวก บำรุงรักษาความสะอาด ปรับปรุง สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้มีความพร้อม ในการใช้งานอยู่เสมอ เพื่อช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาเกิด ทัศนคติที่ดีและมีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยให้มากยิ่งขึ้นต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาลักษณะพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพเฉพาะกลุ่มของนักศึกษาที่มีโรคประจำตัวเพื่อให้ทราบถึงปัญหาและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ

2.2 ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยทางสังคม ด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาในยุคปัจจุบัน

2.3 ควรมีการศึกษารูปแบบกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพ โดยการ Focus Group กลุ่มนักศึกษา เพื่อ ส่งเสริมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยต่อไป

References

- Almutairi, N., Burns, S., & Portsmouth, L., (2022). Physical Activity Knowledge, Attitude, and Behaviours Among Adolescents in the Kingdom of Saudi Arabia Prior to and during COVID-19 Restrictions. *Journal of Obesity*, 1892017(12), 1-12. <https://doi.org/10.1155/2022/1892017>
- Chiva-Bartoll, O., & Fernandez-Rio, J. (2022). Advocating for Service-Learning as a pedagogical model in Physical Education: towards an activist and transformative approach. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(5), 545-558. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1911981>
- Charasri, S., Worasit, S., & Athit P. (2020). Knowledge and attitudes about exercise for health among Loei Rajabhat University students. *Journal Loei Rajabhat University Research and Development*, 14(50), 97-105. [in Thai]
- Chairit, B., Rayasit, T., & Kongkiet, C. (2020). Behaviors and obstacles in exercising of students. Samut Sakhon Technical College students. *academic journal National University of Sports*, 12(2), 161-172. [in Thai]
- Chuennapa, B. (2022). Factors Affecting Health Promotion Behaviors of Sakon Nakhon Rajabhat University Students. *Journal of Management Science Sakon Nakhon Rajabhat University*, 2(3), 49-60. [in Thai]
- Darunwan, S. (2018). *Exercise for health*. Printing House of Chulalongkorn University. [in Thai]
- Dissapon, B. (2019). Physical education learning management in schools. How is it important. *Journal of Education Silpakorn University*, 17(1), 45-53. [in Thai]
- Katzmarzyk, P. T., Friedenreich, C., Shiroma, E. J., & Lee, I. M. (2022). Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. *British journal of sports medicine*, 56(2), 101-106. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103640>
- Kwanjit, P. (2018). Knowledge, attitude about exercise. and exercise behavior of nursing students in Muang Ubon Ratchathani District. *Journal of Ratchathani Innovative Health Sciences*, 2(2), 12-23. [in Thai]
- Nissara, N., Wichan, M., & Kornravee, B. (2021). A Study of Physical Education Instructional Management in Private Primary Schools. Lower Northeast of Thailand. *Journal of Health Education, Physical Education and Recreation*, 41(2), 113-119. [in Thai]
- Oja, L., & Piksoot, J.,(2022). Physical Activity and Sports Participation among Adolescents: Associations with Sports-Related Knowledge and Attitudes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 1-8. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106235>
- Ornnapa, T., & Ruekchai, Y. (2019). Exercise Behavior of Kasetsart University's student in Chalermphrakiat Sakon Nakhon Province Campus. *Journal of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus*, 30(1), 38-53.
- Panuwat, P., Thanongsak, T., Atcharaporn, C., & Parichat S. (2021) Factor on Exercise of Students at ChaiyaphumRajabhat University. *Academic Journal of Thammasat*, 21(2), 13-26. [in Thai]
- Ritthichai, K. (2023). Attitudes and Behaviors in Exercise of the Elderly at Wat Hua Fai Elderly School, San Klang Subdistrict, Phan District, Chiang Rai Province. *Journal of Innovation Management in Education and Research*, 5(2), 445-453. [in Thai]

- Suchart, S., Rayasit, T., & Saknasan, C. (2022). Behavior and obstacles to exercise among undergraduate students of Surat Thani Rajabhat University. *Journal of Health Education, Physical Education and Recreation*, 48(1), 327-336. [in Thai]
- Supanithi, K. (2021). *Exercise for health*. PFS Publishing House. [in Thai]
- Suwimon, T. (2007). *The Creation of Instruments to Measure Variables in Social Science Research: A Guide to Practice*. Chulalongkorn University Printing House.
- Terdthoon, K. & Durongrit, S. (2021). Factors Affecting Exercise Behavior of Undergraduate Students. Higher Education Institutions in Nakhon Ratchasima Province. *Sikha Journal of Education*, 8(2), 193-204.
- Wanee, J. (2021). “Positive power” with exercise and sports. *Journal of Education Silpakorn University*, 19(2), 145. [in Thai]
- Wirat, P. (2001). *Principles of research in health science*. Khon Kaen Printing. [in Thai]