

**พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาเขตศาลายา**
**Exercise behavior of students in Mahidol University,
Salaya Campus**

เพชรรัตน์ คุณาพันธ์¹ กิริติ สอนคุ้ม²
จุฬารักษ์ เครือจันทร์³ นิภาวรรณ วงษ์ใหญ่⁴

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา และ (2) เพื่อศึกษา แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย มหิดล วิทยาเขตศาลายา โดยเป็นการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ซึ่ง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัย มหิดล วิทยาเขตศาลายา ที่มาใช้บริการการออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย มหิดล จำนวน 388 คน ส่วนผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยมหิดล ชั้นปีที่ 1 - 4 ชั้นปีละ 3 คน รวมทั้งสิ้น 12 คน เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์

257

วารสารสังคมศาสตร์และการ

¹นักวิชาการศึกษา กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลผู้วิจัยหลัก

²ผู้อำนวยการกองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้วิจัยร่วม และเป็น
Corresponding Author

³นักวิชาการศึกษา กองกิจการนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล ผู้วิจัยร่วม

⁴เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัย มหิดล ผู้วิจัยร่วม

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อแรก พบว่าด้านความรู้ทางด้านการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา โดยภาพรวมมีความรู้ในระดับดีมาก ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.23$) ด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา โดยภาพรวมอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย ($\bar{X} = 3.44$) และด้านสิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$) ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่สองพบว่า แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา คือ ควรให้มีการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อดึงดูดความสนใจแก่นักศึกษาในการออกกำลังกายมากขึ้น และควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ควรจัดให้มีการรณรงค์การออกกำลังกายและการให้ข้อมูลความรู้ด้านการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพ รวมทั้งโภชนาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของมหาวิทยาลัย รวมทั้งทางมหาวิทยาลัยเพิ่มอุปกรณ์รองรับการใช้บริการซึ่งจะให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงการบริการมากขึ้น

คำสำคัญ : พฤติกรรม/การออกกำลังกาย

Abstract

The aims of the present study were to investigate exercise behavior and the strategies to encourage exercise practice in Mahidol university students at the Salaya Campus. The study was separated into quantitative and qualitative sessions, with a questionnaire and a group interview used as study tools, respectively. Three-hundreds and thirty eights students took part

in the quantitative session. Twelve students (3 students each from years 1 to 4) were recruited in the group interview session.

Results showed that had very good knowledge of exercise. The students attitude to exercise was rated as moderate. Exercise practice was rated as often and the exercise environment were rated as high. In the group interview session, more health promotion activities were suggested to encourage students to participate and adhere to exercise. Moreover, it was suggested that a health promotion campaign, knowledge in exercise, health and nutrition should be published in particularly on social media. In addition, more facilities and services were required to promote exercise practice in Mahidol University students at the Salaya campus.

Keywords : behavior/exercise

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ประเทศไทยเป็นประเทศกำลังพัฒนาทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง การที่ประเทศไทยจะสามารถพัฒนาและมีความเจริญรุ่งเรือง ทางด้านต่าง ๆ จะต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่ง คือ กำลังคน หรือประชากรไทยที่มีคุณภาพ การพัฒนาคนย่อมเป็นการวางรากฐานอันสำคัญ ในการพัฒนาประเทศ ทั้ง 3 มิติ ซึ่งการพัฒนาต้องมีความสมดุล ทั้งร่างกาย จิตใจ ความรู้ และความสามารถในด้านต่างๆ ดังนั้นการที่ประชากรมีสุขภาพ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงจึงเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิต

ตั้งเห็นได้จากการให้ความสำคัญในการพัฒนาคนไม่ว่าจะเป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย นอกจากนี้จะเน้นการสร้างกลไกในการจัดทำนโยบายสาธารณะที่ต้องมีค่านึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่จะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการมีสุขภาพที่ดี จากหลักการดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ซึ่งเป็นแผนพัฒนานระยะ 5 ปี เพื่อเป็นกลไกในการเชื่อมต่อเป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปีและแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ในการผลักดันทางด้านสุขภาพให้สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม เพื่อส่งผลให้ระบบสุขภาพของประเทศไทยมีความเข้มแข็งและก่อให้เกิดประสิทธิผลตามเป้าหมายในการพัฒนาทางด้านสุขภาพของประเทศต่อไป

ดังนั้น การออกกำลังกายให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นแรงผลักดันให้ประชากรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ส่งผลให้การพัฒนาชาติมีความเจริญไปอย่างรวดเร็ว อันมีพื้นฐานของการมีสุขภาพดีของประชากรในชาติ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า กีฬาพัฒนาคน คนพัฒนาชาติ จากความสำคัญดังกล่าวส่งผลให้มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยสำนักกิจการนักศึกษาจึงได้มีการจัดกิจกรรมหลายหลายชนิดให้นักศึกษาได้มีโอกาสออกกำลังกาย อาทิเช่น การแข่งขันกีฬาน้องใหม่ ฟุตซอลลีก โครงการแนะนำการใช้เครื่องออกกำลังกายและวิธีการเล่นที่ถูกต้องการแข่งขันกีฬารายในของนักศึกษา และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย อื่นๆ เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายและกีฬาตลอดจนการจัดสถานที่สำหรับออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาขึ้นภายใน

มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงและตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และเพื่อที่จะส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีสุขภาพดีและแข็งแรง อันเป็นปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนาตนเองซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต ดังนั้นเพื่อเป็นการตอบสนองของนโยบายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ในฐานะผู้วิจัยเป็นบุคลากรที่มีความเกี่ยวข้องกับการให้บริการด้านการออกกำลังกายแก่นักศึกษา จึงมีความประสงค์จะศึกษาถึงพฤติกรรมในการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการวางแผนและส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา นอกจากนั้นจะได้นำมาซึ่งข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลให้มีสุขภาพที่ดีและมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมรวมทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา

เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยต้องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล ประกอบไปด้วย 1) ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2) ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย และ 3) ด้านการปฏิบัติ และปัจจัยสภาพแวดล้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขต

ศาลาया ประกอบด้วย 1) สถานที่ในการออกกำลังกาย 2) อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายและ 3) บุคลากรผู้ให้บริการ ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายมาวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาต่อไปในอนาคต โดยใช้ระยะเวลาศึกษาวิจัยตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2559 ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2560 รวมเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 7 เดือน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยเชิงปริมาณผู้วิจัยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลาया ที่มาใช้บริการการออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 388 คน เพื่อจะได้ทราบถึงพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลาया ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ โดยมีผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหิดล ชั้นปีที่ 1 – 4 ชั้นปีละ 3 คน รวมทั้งหมด 12 คน เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลาया

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลแล้วทำการตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของแบบสอบถามโดยแบบสอบถาม ในส่วนที่ 1-5 ซึ่งประกอบด้วย การวัดระดับปัจจัยส่วนบุคคล การวัดระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลาयाด้านความรู้ ด้านเจตคติและด้านการปฏิบัติ และสภาพแวดล้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษา นำข้อมูลที่ได้มาประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS แล้วใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติในเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยใช้ค่าเฉลี่ย

(Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กับการแจกแจงความถี่ (Frequency Distributions) และร้อยละ (Percentage)

ในส่วนของแบบสัมภาษณ์เรื่อง แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาวิเคราะห์ร่วมกันกับผลการศึกษาที่ได้จากการวิจัยเชิงปริมาณ ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลจะนำมาซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายาต่อไปในอนาคต

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

ความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน พบว่า

ความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ทางด้านการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา มีความรู้อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 72.70 รองลงมา มีความรู้ในระดับดี ร้อยละ 20.60 มีความรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 4.60 มีความรู้ในระดับที่ควรปรับปรุง ร้อยละ 1.50 และ มีความรู้ในระดับต่ำว่าเกณฑ์ ร้อยละ 0.5

ความคิดเห็นเกี่ยวกับเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.23$)

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายาอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย ($\bar{X} = 3.44$)

ความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา

จากการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

สิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น
1. ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.79	.693	มาก
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	3.73	.775	มาก
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.67	.794	มาก
รวม	3.73	.683	มาก

จากตารางข้างต้น พบว่า โดยภาพรวมผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$)

สำหรับผลการสัมภาษณ์แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ผู้วิจัยนำเสนอเป็นรายด้านของพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ดังต่อไปนี้

1. สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา

ส่วนใหญ่ผู้ให้สัมภาษณ์ใช้สถานที่ออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ได้แก่ ฟิตเนส ศูนย์การเรียนรู้ ชั้น 3 รองลงมาได้แก่

สนามบาส สนามกรีฑา และใช้พื้นที่โดยรอบของมหาวิทยาลัยในการวิ่งออกกำลังกายรอบมหาวิทยาลัย และยังมีการใช้สนามกีฬาอื่น ๆ อาทิ สนามเบตมินตัน ห้องปิงปอง สนามฟุตบอล สระว่ายน้ำ และสนามวอลเลย์บอล

2. ความสะดวกและความเหมาะสมในการออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา

ซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์ได้กล่าวว่า สถานที่ออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา มีความสะดวก มีความหลากหลาย และมีความเหมาะสมในการใช้บริการ เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายอยู่ภายในมหาวิทยาลัย จึงเดินทางสะดวกและเวลาในการให้บริการมีความเหมาะสม นักศึกษาสามารถใช้บริการได้หลังจากเลิกเรียนและอยู่ใกล้กับหอพักนักศึกษา จึงไม่ต้องเดินทางไกล อีกทั้งอุปกรณ์และสนามกีฬา มีให้บริการเพียงพอกับจำนวนนักศึกษาที่เข้ามาใช้บริการ แต่อาจจะมีการในช่วงเวลาที่นักศึกษาเข้ามาใช้บริการจำนวนมาก ทำให้สถานที่ดูคับแคบและไม่เพียงพอ ทั้งนี้เป็นเพราะส่วนใหญ่ นักศึกษาจะเข้ามาใช้บริการช่วงหลังจากเลิกเรียนในตอนเย็น อย่างไรก็ตามมหาวิทยาลัยยังมีการให้บริการกับนักศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายหรือเสียค่าใช้จ่ายในราคาถูกกว่าการใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายภายนอกมหาวิทยาลัย รวมทั้งสถานที่ในการออกกำลังกายยังมีให้เลือกตามประเภทกีฬาที่หลากหลาย เป็นการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้กับนักศึกษา เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายจากการเรียนด้วยการออกกำลังกาย และยังได้พบปะเพื่อนต่างคณะที่มาใช้บริการด้วยกัน

3. แนวทางพัฒนาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา

ผู้ให้สัมภาษณ์ได้เสนอถึงแนวทางพัฒนาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อที่จะสามารถพัฒนาพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษา ดังนี้

- 1) ให้มีการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อดึงดูดความ

สนใจแก่นักศึกษาในการออกกำลังกายมากขึ้น และควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอ 2) จัดให้มีการรณรงค์การออกกำลังกายและการให้ข้อมูลความรู้ด้านการออกกำลังกาย สุขภาพ รวมทั้งโภชนาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของมหาวิทยาลัย เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย 3) จัดให้มีอุปกรณ์กีฬาเพิ่มมากขึ้น เพื่อรองรับการใช้บริการของนักศึกษาที่มีจำนวนมาก โดยเฉพาะในช่วงตอนเย็น 4) สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้นักศึกษา เช่น การจัดกิจกรรมให้สะสมคะแนนสำหรับผู้ออกกำลังกายเป็นประจำ รวมไปถึงการจัดให้มีการตรวจสอบรรถภาพร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกาย เป็นต้น

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา สามารถนำประเด็นสำคัญมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา

ผลการวิจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย 1) ความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ทางด้านการออกกำลังกาย 2) ความคิดเห็นเกี่ยวกับเจตคติต่อการออกกำลังกาย และ 3) ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา โดยผู้วิจัยวิเคราะห์ประเด็นเป็นรายด้านของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายาทั้ง 3 ด้านดังต่อไปนี้

1.1 ด้านความรู้ทางการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ด้านความรู้ทางการออกกำลังกาย โดยภาพรวมมีความรู้ในระดับดีมาก (ร้อยละ 72.70) ทั้งนี้เป็นเพราะ ในปัจจุบันความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนให้ความสนใจ จึงทำให้นักศึกษามีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการที่มีการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้กีฬาชนิดต่างๆ รวมทั้งความรู้เบื้องต้นในการออกกำลังกาย อีกทั้งมหาวิทยาลัยมหิดลยังสนับสนุนการเรียนการสอนทางด้านกีฬาและการออกกำลังกายโดยการจัดให้มีการเรียนเลือกเสรีในวิชาที่เกี่ยวข้องการกับกีฬา อาทิ กีฬาเบตอง แบดมินตัน เป็นต้น

จากผลการอภิปรายที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยพบว่ามีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนิตา ทองมี (2546) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า ปัจจัยด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก ทั้งนี้เป็นเพราะ นักเรียนได้รับการปลูกฝังพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสถาบันการศึกษา ทำให้นักศึกษามีความรู้พื้นฐานในการออกกำลังกายและหน่วยงานภาครัฐภาคเอกชนเข้ามารณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่เสมอจึงทำให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดีมาก

1.2 ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.23$) ทั้งนี้เป็นเพราะในปัจจุบันได้มีหน่วยงานทั้งภาครัฐและหน่วยงานเอกชนได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย มีการสนับสนุน ส่งเสริมและเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้มีการตอบสนองต่อนโยบายของรัฐบาลในรูปแบบต่าง ๆ โดยจะเห็นได้จากมีสื่อต่าง ๆ ที่หลากหลายเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น โปสเตอร์รณรงค์การออกกำลังกาย ป้ายโฆษณา รวมถึงสถาบันการศึกษาในแต่ละแห่งได้มีการส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และส่งเสริมให้นักศึกษาได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ เช่น การแข่งขันกีฬภายในมหาวิทยาลัย จึงทำให้นักศึกษาได้รับรู้และมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

จากผลการอภิปรายที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยพบว่ามีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Bloom (1975) ที่ได้กล่าวถึงพฤติกรรมด้านเจตคติเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคนจากการรับรู้หรือการให้ความสนใจเป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่าเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างกำลังเกิดขึ้นและบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่รับและให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น โดยนักศึกษาได้เห็นสิ่งเร้าจากป้ายประชาสัมพันธ์ ป้ายรณรงค์ และการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬภายในมหาวิทยาลัยอยู่เสมอ

1.3 ด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย ($\bar{X} = 3.44$) ทั้งนี้เป็นเพราะ นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลมีการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย

กาย เนื่องจากนักศึกษาได้ใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายของทางมหาวิทยาลัย ซึ่งทางมหาวิทยาลัยได้มีการออกกฎระเบียบข้อบังคับในการออกกำลังกายแต่ละ สนามกีฬา โดยนักศึกษาจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ อีกทั้งมีเจ้าหน้าที่ประจำ สนามในการดูแลความเรียบร้อยและให้ข้อมูลในการใช้อุปกรณ์และสนามกีฬา ต่าง ๆ รวมทั้งมีการจัดการเรียนการสอนในวิชาเลือกเสรีที่เกี่ยวข้องกับกีฬาทำให้นักศึกษามีความรู้พื้นฐานและทราบถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

จากผลการอภิปรายที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยพบว่ามีความ สอดคล้องกับแนวคิดของ ประภาเพ็ญ สุวรรณและสวริ สุวรรณ (2536) ได้กล่าว ถึงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเป็นความสามารถในด้านการปฏิบัติอย่างมี ประสิทธิภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ในระดับการมีความถูกต้องจะมีพฤติกรรมตามการตัดสินใจเลือกทำตามแบบที่ เห็นว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง โดยนักศึกษามีการเรียนรู้ทางด้านการออกกำลังกายและ มีการปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนดโดยมหาวิทยาลัยอยู่เสมอจึงมีพฤติกรรม การปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ

1.4 ด้านสิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย มหิดล วิทยาเขตศาลายา

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความคิดเห็นต่อสิ่งแวดล้อมในการออก กายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา โดยภาพรวมอยู่ ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$) ทั้งนี้เป็นเพราะ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลา ยามีการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้บริการแก่นักศึกษาที่หลากหลายชนิดกีฬา มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและมีการจัดสภาพแวดล้อมทั้งภายนอกและภายใน สนามกีฬาอย่างเป็นสัดส่วนและเหมาะสม อีกทั้งยังจัดสถานที่ที่นักศึกษา สามารถเดินทางมาใช้บริการได้อย่างสะดวก นอกจากนี้แต่ละสนามกีฬายังมี การจัดเจ้าหน้าที่ให้อำนวยความสะดวกและให้ความรู้ตามแต่ละชนิดกีฬาและ มหาวิทยาลัยมหิดลได้ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายจึงมีการเตรียมความ

พร้อมไม่ว่าจะเป็นบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัยสามารถตอบสนองต่อความต้องการในการใช้บริการของนักศึกษาได้

จากผลการอภิปรายที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยพบว่ามีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานพ สมาลัย (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษา การให้บริการเพื่อออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า ด้านสถานที่ในการให้บริการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ และด้านบุคลากร ให้บริการ ส่งผลต่อการให้บริการออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย โดยอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งบุคลากรให้บริการจะมีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำในช่วงเวลาการออกกำลังกายตลอดเวลาและมีจำนวนเพียงพอต่อจำนวนนักศึกษา และมีความรู้สามารถแนะนำวิธีการสอนที่เข้าใจง่ายสำหรับนักศึกษาทำให้นักศึกษาสามารถออกกำลังกายได้ถูกวิธี

สำหรับแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายานั้น ผู้วิจัยวิเคราะห์จากข้อมูล ที่เก็บรวบรวมจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหิดล ชั้นปีที่ 1 – 4 ชั้นปีละ 3 คน รวมทั้งหมด 12 คน สามารถนำมาอภิปรายผลการ พัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขต ศาลายา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ควรมีการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อดึงดูดความสนใจแก่นักศึกษาในการออกกำลังกายมากขึ้น และควรมีจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จัดให้มีการรณรงค์การออกกำลังกายและการให้ข้อมูลความรู้ด้านการออกกำลังกาย และสุขภาพ รวมทั้งโฆษณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของมหาวิทยาลัย รวมทั้งควรเพิ่มอุปกรณ์รองรับการให้บริการซึ่งจะทำให้การบริการเข้าถึงนักศึกษามากขึ้น ควรสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เช่น การจัดกิจกรรมให้สะสม

คะแนนสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ รวมไปถึงการจัดให้มีการตรวจสมรรถภาพร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกาย เป็นต้น

จากแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา ดังกล่าวข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่ามหาวิทยาลัยยังต้องเพิ่มในส่วนของอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา และจะต้องเพิ่มการประชาสัมพันธ์รณรงค์การออกกำลังกายในช่องทางต่าง ๆ เพื่อให้นักศึกษาเกิดการรับรู้การออกกำลังกายที่มากขึ้นและสามารถเข้าถึงการออกกำลังกายตามบริการที่มหาวิทยาลัยได้จัดให้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีบังอร สุวรรณพานิช ได้ศึกษาเรื่อง สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกาย ของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ พบว่า ควรมีการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ส่งเสริมและจัดกิจกรรมให้มีการออกกำลังกายให้มากขึ้นกว่าเดิม เพื่อให้เยาวชนและประชาชนได้มีการออกกำลังกายที่หลากหลาย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ควรจะส่งเสริม ประชาสัมพันธ์และควรจัดสรรงบประมาณ เพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพให้เพียงพอ เพื่อให้สอดคล้องตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่ต้องการให้เยาวชนและประชาชนได้มีสุขภาพดีถ้วนหน้า

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยขอเสนอแนะจากผลการวิจัยโดยจำแนกเป็น 2 ลักษณะ คือ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย สำหรับผู้บริหาร

1) สิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดอยู่ในอันดับที่ 3 ดังนั้น

ทางมหาวิทยาลัยจึงควรมีนโยบายในการจัดอบรมความรู้ทางด้านการบริการ
กีฬาให้แก่บุคลากรเพื่อให้บุคลากรสามารถให้บริการเป็นไปตามมาตรฐานการ
กีฬา ทั้งนี้บุคลากรที่ให้บริการอาจมีจำนวนไม่เพียงพอต่อการบริการนักศึกษา
การจัดอบรมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยจะช่วยให้บุคลากรโดยทั่วไปสามารถ
บริการแก่นักศึกษา โดยที่ทางมหาวิทยาลัยไม่ต้องจ้างบุคคลภายนอกเข้ามา
ดำเนินการบริการเพิ่มเติม

2) จากผลการวิจัยพบว่ามหาวิทยาลัยยังต้องเพิ่มในส่วนของอุปกรณ์
ในการออกกำลังกายเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา ดังนั้น
ผู้บริหารควรมีนโยบายที่ชัดเจนและมีการจัดสรรเงินงบประมาณในการจัดสรร
อุปกรณ์ เครื่องมือและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญที่คอย
ให้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อปลูกฝังให้นักศึกษาเกิดความ
สนใจและมีความต้องการในการออกกำลังกายโดยได้รับความสะดวกและ
มีความปลอดภัยมากที่สุด

สำหรับผู้รับผิดชอบ

1) ควรมีการส่งเสริมให้มีการจัดอบรม สัมมนาหรือจัดกิจกรรมใน
การเผยแพร่ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้นักศึกษาอย่าง
สม่ำเสมอโดยผ่านสื่อต่าง ๆ ที่มีความหลากหลาย เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามี
พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

2) จากผลการวิจัยพบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา
อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นควรมีการส่งเสริม สนับสนุนและเชิญชวน
ให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย และ
ควรมีการจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้ปฏิบัติร่วมกัน เช่น มีการจัดตั้งชมรมการ
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้น จัดทำโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ให้นักศึกษาได้เห็นความสำคัญและเห็นถึงภาพลักษณ์ที่ดีของการออกกำลังกาย
มากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้สนใจศึกษาแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา เพื่อการทำวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในปัจจุบันด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้มีความกว้างขวางขึ้น เพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษารวมทั้งเป็นข้อมูลและแนวทางในการศึกษาในครั้งต่อไป

2. ควรมีการศึกษาถึงความต้องการและรูปแบบของการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการจัดและดำเนินการเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้เหมาะสมและเป็นไปตามความต้องการของนักศึกษาให้มากที่สุด

3. ควรมีการศึกษาถึงสภาพปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา เนื่องจากอาจจะส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนศรี สิงห์ภู. (2555). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก http://www.srinagarindhph.kku.ac.th/index.php?option=com_content&view=article&id=86 : 2011-11-09-06-40-59&catid=44 : 2011-06-13-02-42-42 &Itemid=63
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 – 2549). กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.

- กุลธิดา เขิงฉลาด. (2549). **ความต้องการของประชาชนเกี่ยวกับการให้บริการทางด้านการออกกำลังกาย และกีฬาของวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร**. สมุทรสาคร : วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร.
- จิตอาวี ศรีอาคะ. (2543). **การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลโรงพยาบาลน่าน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เนก ธนะสิริ. (2541). **การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ : ป. สัมพันธ์พาณิชย์.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไชยา อังศุสจนกุล. (2543). **พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธนิศา ทองมี. (2546). **การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญญา ดาสา. (2544). **พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (18 มกราคม 2560). **ประวัติมหาวิทยาลัยมหิดล**. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก https://mahidol.ac.th/th/history_current.htm

- มานพ สมาลัย. (2548). การศึกษาการให้บริการเพื่อออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ยงยุทธ อั้นเจริญ. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม ปีการศึกษา 2546. สำนักวิจัยสถาบันราชภัฏนครปฐม.
- วรัญญู รีมย์. (2552). ความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน ตำบลร่องกวาง อำเภอร่องกวาง จังหวัดแพร่. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล. (18 มกราคม 2560). บริการด้านกีฬา. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก https://ss.mahidol.ac.th/th2/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=22&Itemid=126
- ศิวะ พลนิล. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต ภาคใต้. บทความวิจัยนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร.
- ศรียังอร สุวรรณพานิช. สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่. โครงการวิจัยเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในวโรกาสทรงครองสิริราชครบ 60 ปี. กระบี่ : สถาบันการพลศึกษา
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย. วารสารเพื่อนสุขภาพ. 12(2) : 44-45.

อนุลักษณ์ เข้มกลัด. (2549). พฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์
บริการการศึกษานอกโรงเรียน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ.

อรุษา คชสีห์. (2550). ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อุดมศักดิ์ นิกรพิทยา. (2545). สุขภาพส่วนบุคคล. มหาสารคาม : ภาควิชา
สุขศึกษา วิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม.

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2545). วังสุชีวิตรใหม่. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.

Bloom, Benjamine.S. (1975). **Toxonomy of Education Objective
Hand Book I : Cognitive Domain.** New York : David MchKay.

Maslow, Abraham. (1970). **Motivation and Personnality.**
New York : Harper and Row Publishers.