

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่เรียนรายวิชา  
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

**EXERCISE BEHAVIORS OF EXERCISE FOR HEALTH' STUDENTS**

อาพรรณชนิต ศิริแพทย์\*

Apanchanit Siripatt\*

**Abstract**

Purpose:

The purpose of this research was to explore the students' exercise behaviors after taking the exercise for health class. The sample size by Yamane (1967) at confidence level 95%±30% with a sample of 508 undergraduate students used in the study was a survey of exercise behavior. The content validity was 0.83. Cronbach's alpha coefficient, internal consistency reliability at 0.97 was found. The 487 questionnaires from the university students taking the classes returned. Frequency and percentage were calculated.

Result (s):

The Exercise for Health class effected to their exercise behavior as follow; the most preferred activities were, jogging, aerobic dancing, and badminton, in convenience time was identified for time chosen, approximately 30 minutes each time. They exercised at a moderate level until very tired but can talk. The main reasons for exercise were, for staying healthy, for fun and for weight loss. They liked to exercise with friends and exercise regularly at campus stadium because it is convenient.

Conclusion (s):

These data show that the student's perceived benefits of exercise choose to go out and exercise affecting from main objective of the course. Therefore, sports, fitness and health classes should be offered in the university. These will encourage students to know and experience as well as perceive benefits of exercise and adopted a healthy behavior to exercise and play sport regularly and continuously.

**Keywords:** students' exercise behavior

---

\* อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่ผ่านการเรียนวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ ทาโร ยามาเน่ ที่ระดับความมั่นใจ  $95\% \pm 30\%$  ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 508 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .83 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .97 ได้รับกลับคืน 487 ฉบับ (95.87%) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

ผลการวิจัยพบว่า นอกจากการออกกำลังกายในช่วงโมเรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแล้ว นิสิตส่วนใหญ่ได้ออกกำลังกาย โดยเห็นว่าการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ส่งผลให้ตนเองสนใจการออกกำลังกาย ซึ่งกิจกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้งที่สุด คือ การวิ่ง รองลงมาคือ เต้นแอโรบิกและแบดมินตัน ออกกำลังกายเมื่อสะดวกมากที่สุด ออกกำลังกายแต่ละครั้งนาน 30 นาที โดยแต่ละครั้งนิสิตจะออกกำลังกายจนกระทั่งรู้สึกเหนื่อยพอควร แต่ยังไม่เหนื่อยเกินไป เหตุผลที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาคือเพื่อสุขภาพที่ดีมากที่สุด รองลงมาคือ รู้สึกสนุก และเพื่อลดน้ำหนัก นิสิตออกกำลังกายกับเพื่อนเป็นประจำ สนามกีฬา/พื้นที่ภายในมหาวิทยาลัยคือสถานที่ที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาเป็นประจำ เพราะสะดวกในการเดินทาง ข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติ ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์หลักของการจัดการเรียนการสอนรายวิชา

ดังนั้น สถาบันการศึกษาควรจัดการเรียนการสอนวิชาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะส่งเสริมให้ผู้เรียนตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และเกิดการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต

## บทนำ

การส่งเสริมและสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาบุคลากรของประเทศ เพื่อเพิ่มผลผลิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน อันเนื่องมาจากมนุษย์เป็นทรัพยากรสำคัญของประเทศ พลเมืองของประเทศใดมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ย่อมจะสามารถพัฒนาชาติไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้โดยเร็ว และประชาชนก็อยู่ร่วมกันด้วยความผาสุก การออกกำลังกายและเล่นกีฬาถือว่าเป็นปัจจัยหลักที่จะทำให้เกิดสุขภาพที่พึงปรารถนาของประชาชน โดยช่วยพัฒนาคนให้มีคุณภาพและศักยภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม รวมทั้งมุ่งสร้างสรรค์สังคมไทยให้เข้มแข็ง มีระเบียบวินัย มีความเอื้ออาทร และสมานฉันท์ ด้วยเหตุนี้ ปัจจุบันยุทธศาสตร์หลักของการปฏิรูปสุขภาพคือการ “สร้างสุขภาพ” เป็นหัวใจสำคัญ ส่วนการ “ซ่อมสุขภาพ” ที่เคยยึดถือกันมาว่าเป็นยุทธศาสตร์สำคัญในอดีตกลายเป็นเพียงยุทธศาสตร์รองเท่านั้น (ชัยรัตน์ วงศ์รัตนานุกูล, 2551) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีการหนึ่งที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า สามารถ

ส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และยังช่วยพัฒนาสุขภาพจิตให้ดีขึ้น จากความสำคัญของการออกกำลังกาย ต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจดังกล่าวข้างต้น สถาบันการศึกษาในฐานะที่เป็นองค์กรในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจของนิสิตนักศึกษา ร่วมกับการพัฒนาความรู้ คุณธรรม และจริยธรรม สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ.2545 มาตรา 45 กำหนดให้สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) จัดทำมาตรฐานการอุดมศึกษาที่ สอดคล้องกับความต้องการ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และสอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษา ของชาติ โดยมี สกอ. กำกับดูแล ใช้เป็นนโยบายของสถาบันการอุดมศึกษา ในการพัฒนาการอุดมศึกษาต่อไป ซึ่งได้กำหนดมาตรฐานด้านการผลิตบัณฑิตไว้ว่า **บัณฑิตระดับอุดมศึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อการดำรงชีวิตใน สังคมได้อย่างมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสำนึกและมีความรับผิดชอบในฐานะพลเมืองและ พลโลก** ดังนั้น เพื่อให้บรรลุผลตามมาตรฐานการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา สถาบันการศึกษาแต่ละสถาบัน จะต้องจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาให้นักศึกษาและบัณฑิตที่จบการศึกษามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ดังกล่าว

มหาวิทยาลัยบูรพาในฐานะที่เป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ จึงได้กำหนดให้มีวิชาบังคับที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 1 วิชาตลอดหลักสูตร 4 ปี คือวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for health) มีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นผู้รับผิดชอบรายวิชา โดยเริ่มเปิดสอนแก่นิสิตชั้นปีที่ 1 ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2549 โดยมีเนื้อหาหลักสาระวิชาเกี่ยวกับศาสตร์เบื้องต้นของการฝึกออกกำลังกาย ปัจจัยต่างๆ ที่จะก่อให้เกิด ปัญหาต่อสุขภาพและสมรรถภาพ การดูแลน้ำหนักตัวให้ได้มาตรฐาน การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับตนเอง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาพ ทั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นิสิตมีความรู้ เกี่ยวกับหลักการและประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทราบวิธีการออกกำลังกายประเภทต่างๆ และสามารถนำ ความรู้ ทักษะและประสบการณ์จากการเรียนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงทั้งในขณะที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย และการนำผลจากการศึกษานั้นไปใช้นอกมหาวิทยาลัยหลังจบการศึกษา และคงอยู่เป็นพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของตนเองตลอดชีวิต อย่างไรก็ตาม แม้การเรียนการสอนรายวิชาดังกล่าวจะมีการดำเนินยาวนานจนถึง 4 ปีการศึกษา (ปีการศึกษา 2549-2553) แต่ยังมีได้มีการศึกษาผลของการเรียนการสอนที่มีกับนิสิตที่ลงทะเบียน เรียน จากเหตุที่กล่าวมาข้างต้นจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 1 – ชั้นปีที่ 4 ที่เรียนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อนำผลการวิจัยไปเป็น แนวทางในการพัฒนาลักษณะการเรียนการสอนให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ทำให้กระบวนการเรียนการสอน เป็นไปตามมาตรฐานการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาในลำดับต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสภาวะของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาที่เรียนวิชาการออก กายเพื่อสุขภาพ

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาที่เรียนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (Population) คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 – 4 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ที่ผ่านการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) ตั้งแต่ปีการศึกษา 2550-2553 จำนวน 17,056 คน

กลุ่มตัวอย่าง (Sample) โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Random Sampling) ดังนี้

ขั้นที่ 1 โดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane, 1967) ในการคำนวณโดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความมั่นใจ 95% ( $\alpha = .05$ ) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตร 391 คน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเพิ่มอีก 30% ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากสูตร เป็นจำนวน 117 คน รวมกลุ่มตัวอย่าง 508 คน

ขั้นที่ 2 กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นปี โดยกำหนดโควตา (Quota Sampling) ซึ่งผ่านการจัดแบ่งสัดส่วนแล้ว (รายละเอียดดังตารางที่ 1)

ขั้นที่ 3 เก็บข้อมูลจำนวน 508 คนโดยหลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามแล้ว ได้แบบสอบถามจะทำการวิเคราะห์ข้อมูล จำนวน 487 ฉบับ (คิดเป็น 95.87%)

ตารางที่ 1 แสดงขนาดของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	จำนวนนิสิต* (คน)	กลุ่มตัวอย่างจากการ คำนวณ (คน)	กลุ่มตัวอย่างที่เก็บเพิ่ม อีก 30% (คน)	แบบสอบถามที่ วิเคราะห์ (ฉบับ)
ปี 1 (รหัส 53)	5,825	134	174	172
ปี 2 (รหัส 52)	4,441	102	132	123
ปี 3 (รหัส 51)	3,612	83	108	101
ปี 4 (รหัส 50)	3,178	73	95	91
รวม	17,056	391	508	487

\* ที่มา: จำนวนนิสิตปัจจุบันแยกตามปีที่เข้า (ชาย-หญิง) ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ จากระบบ MIS ([http://reg.buu.ac.th/document/CurrStu/CurrStuSex07072554\\_1\\_2553.pdf](http://reg.buu.ac.th/document/CurrStu/CurrStuSex07072554_1_2553.pdf))

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence; IOC) เท่ากับ .83 และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .97

แบบสำรวจประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ตอน มีลักษณะเป็นแบบรายการ (Check List) คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 10 ข้อ เช่น เพศ อายุ ภูมิภาคเนาเดิม ที่พักอาศัยปัจจุบัน ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ คณะและชั้นปี เป็นต้น และตอนที่ 2 แบบสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ เช่น กิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ความหนักของการออกกำลังกาย เหตุผลในการออกกำลังกาย เป็นต้น

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาที่ผ่านการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) จำนวน 508 คน เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม ได้รับแบบสอบถามกลับคืน 487 ฉบับ (คิดเป็น 95.87%) พบว่า นอกจากการออกกำลังกายในชั่วโมงเรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแล้ว นิสิตส่วนใหญ่ได้ออกกำลังกาย โดยเห็นว่าการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ส่งผลให้ตนเองสนใจการออกกำลังกาย ซึ่งกิจกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้งที่สุด คือ การวิ่ง รองลงมาคือ เต้นแอโรบิกและแบดมินตัน ออกกำลังกายเมื่อสะดวกมากที่สุด ออกกำลังกายแต่ละครั้งนาน 30 นาที ในช่วง 17:00–18:59 น. มากที่สุด โดยแต่ละครั้งนิสิตจะออกกำลังกายจนกระทั่งรู้สึกเหนื่อยพอควร แต่ยังพุดคุยได้ เหตุผลที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาคือเพื่อสุขภาพที่ดีมากที่สุด รองลงมาคือ รู้สึกสนุก และเพื่อลดน้ำหนัก นิสิตออกกำลังกายกับเพื่อนเป็นประจำ รองลงมาคือ แฟนหรือคู่อรัก สนามกีฬา/พื้นที่ภายในมหาวิทยาลัยคือสถานที่ที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาเป็นประจำ เพราะสะดวกในการเดินทาง ขณะที่กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาเนื่องจากไม่มีเวลา รองลงมาคือ ไม่มีเพื่อนออกกำลังกายด้วยกัน ไม่ชอบออกกำลังกาย และรู้สึกว่าเสียเวลาอ่านหนังสือ/ทำงาน

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า นอกจากการออกกำลังกายในชั่วโมงเรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแล้ว นิสิตส่วนใหญ่ได้ออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้งที่สุด คือ การวิ่ง รองลงมาคือ เต้นแอโรบิกและแบดมินตัน ออกกำลังกายแต่ละครั้งนาน 30 นาที ดังที่ผลการวิจัยพบวานิสิตมีความพึงพอใจมากในประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียน โดยแต่ละครั้งนิสิตจะออกกำลังกายจนกระทั่งรู้สึกเหนื่อยพอควร แต่ยังพุดคุยได้ เหตุผลที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาคือเพื่อสุขภาพที่ดีมากที่สุด ข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่านิสิตรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย สามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติ ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์หลักของการจัดการเรียนการสอนรายวิชานี้ เป็นไปตามทฤษฎีความคาดหวังคุณค่า (Expectancy-Value Theory) ซึ่งมีแนวคิดว่าคุณค่าบุคคลจะเกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นมี

คุณค่า และการเปลี่ยนแปลงนั้นจะได้มาซึ่งประโยชน์ และจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Theory) โดยพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะไม่เกิดจากแรงผลักดันภายในเท่านั้น แต่จะมีแรงผลักดันจากปัจจัยภายนอกจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วย (วิภาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์ และคณะ, 2549) สอดคล้องกับ Pender (2002) กล่าวว่า การที่บุคคลรับรู้ผลด้านบวกหรือรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมที่ตนกระทำนั้นว่ามีประโยชน์ต่อตน บุคคลที่มีการรับรู้ที่มีแนวโน้มจะส่งเสริมให้มีการกระทำพฤติกรรมนั้นมากขึ้น การรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายจึงเป็นวิธีการสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ตลอดจนเพิ่มจำนวนผู้ออกกำลังกายได้ ดังที่ สรลรัตน์ พลอินทร์ (2542) เห็นว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นการประเมินเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองด้านการออกกำลังกายที่เป็นลักษณะทางบวกกว่าเป็นอย่างไร คาดหวังต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนในทางบวก โดยเฉพาะความคาดหวังเกี่ยวกับประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นภายหลังจากการได้ปฏิบัติแล้วว่าจะสามารถที่จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือลดความรุนแรงของโรคได้ บุคคลที่รับรู้ประโยชน์เช่นนี้จะให้ความร่วมมือและพร้อมที่จะปฏิบัติตาม และถ้าพฤติกรรมเกิดผลดีกับตนเองก็จะมีการกระทำพฤติกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอ และคงไว้ของการมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นต่อไป และจากการทำงานของ สมนึก แก้ววิไล (ม.ป.ป.) พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขณะที่นี้ติดกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาให้เหตุผลว่าเนื่องจากไม่มีเวลา รองลงมาคือ ไม่มีเพื่อนออกกำลังกายด้วยกัน ไม่ชอบออกกำลังกาย และรู้สึกว่าเสียเวลาอ่านหนังสือ/ทำงาน เหตุผลต่างๆ ข้างต้น เป็นอุปสรรคสำคัญที่ส่งผลให้นิสิตไม่ออกกำลังกาย ดังที่ Pender และคณะ (2002) กล่าวว่า การรับรู้สิ่งที่ขัดขวางต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่คาดคะเนหรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงก็ได้ จะขัดขวางไม่ให้คุณปฏิบัติพฤติกรรมหรือจูงใจให้หลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคดังกล่าวได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับความไม่มีประโยชน์ ความไม่สะดวกสบาย การสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ความยากลำบากหรือใช้เวลามากในการกระทำ การรับรู้อุปสรรคมักจะเป็นแรงจูงใจที่ทำให้หลีกเลี่ยงการปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อ บุคคลมีความพร้อมในการกระทำต่ำและอุปสรรคมีมาก การกระทำจะเกิดขึ้นได้ยาก ดังงานวิจัยของ สมนึก แก้ววิไล (ม.ป.ป.) พบว่าการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากข้อค้นพบของงานวิจัย แสดงให้เห็นว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ จึงเป็นวิธีการส่งเสริมให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี

## ข้อเสนอแนะ

สถาบันการศึกษาควรจัดการเรียนการสอนวิชาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะส่งเสริมให้ผู้เรียนตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และเกิดการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

## เอกสารอ้างอิง

- ชัยรัตน์ วงศ์รัตนานุกูล. (2551). การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของคนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน. กรุงเทพมหานคร : สาขาสถิติประยุกต์ ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิภาวดี ลีมีงสวัสดิ์, ดร.ณวรรณ จักรพันธ์, เบญจพล เบญจพลการ, อุไรวรรณ ชมวัฒนา และ อาพรณชนิต ศิริแพทย์. (2549). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมนึก แก้ววิไล. (ม.ป.ป.). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. วันที่ค้นข้อมูล 15 สิงหาคม 2554 เมษายน, เข้าถึงได้จาก <http://www.vcharkarn.com/vblog/74550>.
- Pender, N.J., Carolyn, L.M., Mary, A.P. (2002). **Health promotion in nursing practice**. 4<sup>th</sup> ed., Upper Saddle River. NJ : Prentice Hall.
- Yamane, Taro. (1967). **Statistics an Introductory Analysis**. 2<sup>nd</sup> ed. New York: Harper and Row.