

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

FACTORS INFLUENCED ON PHYSICAL MOVEMENT OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION STUDENT AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

พิมพา ม่วงศิริธรรม*

*Pimpa Mungsirithum**

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University.

**Corresponding author, e-mail: pimpa_toy@hotmail.com*

Received: February 20, 2019; Revised: May 2, 2019; Accepted: May 17, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 6 สาขาวิชา ได้แก่ พลศึกษา สุขศึกษา สุขศึกษาและพลศึกษา สันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย และสาขารณสุขศาสตร์ จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีจำนวนทั้งหมด 59 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก) ที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่า ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี และวิเคราะห์ปัจจัยโดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า 1) การเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 29.30 โดยใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 60 นาทีต่อครั้ง คิดเป็นร้อยละ 36.50 และระดับความหนักที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยโดยวัดจากอัตราการชีพจรที่เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 36.00 2) ผลการวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า มีความแตกต่างกันระหว่างเพศ และนิสิตที่เรียนสาขาวิชาต่างกันมีการเคลื่อนไหวร่างกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.06$, S.D. = 0.43) โดยพบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีการเคลื่อนไหวร่างกายอันเนื่องมาจากปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = 0.46) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = 0.60) 4) ผลการวิเคราะห์ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ปัจจัยพื้นฐานมีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตชายแตกต่างกับ

นิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทั้งปัจจัยพื้นฐานและปัจจัยสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตที่เรียนสาขาวิชาต่างกันและนิสิตที่มีลักษณะของการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5) ปัจจัยพื้นฐานด้านแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านการสนับสนุนของครอบครัว การสนับสนุนของคณะ/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การมีกลุ่ม/การเป็นสมาชิกของกลุ่ม และความพร้อมของอุปกรณ์/สถานที่ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์เพื่อจำแนกกลุ่มนิสิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายแตกต่างกันได้ร้อยละ 38 โดยปัจจัยพื้นฐานด้านแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านการสนับสนุนของครอบครัว การสนับสนุนของคณะ/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การมีกลุ่ม/การเป็นสมาชิกของกลุ่ม และความพร้อมของอุปกรณ์/สถานที่ที่สามารถอธิบายการผันแปรการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายได้ระหว่าง 25.05 - 103.17 หน่วย หมายถึงมีการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันน้อยกว่าที่ควรจะเป็นจนถึงการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างฉับไวเพื่อให้มีสุขภาพดี

คำสำคัญ: ปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) ปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก) การเคลื่อนไหวร่างกาย นิสิต

Abstract

The purpose of this research was to study the factors influenced on physical movement of the faculty of physical education students at Srinakharinwirot University. Subjects were 400 students from faculty of physical education at Srinakharinwirot University from six programs, 1. physical education 2. Health education 3. Health and physical education 4. Recreation 5. Exercise and Sport science and 6. Public Health, were stratified random sampling to take part in the study. The instrument for data collection was the 5 level of rating scale type questionnaire developed and consisted of 59 items under 2 aspects of factors which included the basic (intrinsic) and environment (extrinsic) factors with reliability value of 0.98. Data from the test were analyzed. The frequency, percentage, mean, standard deviation, t – test, one way analysis of variance, Bonferroni' s method and stepwise multiple regression were taken into account. The results revealed that: 1) The percentage of physical movement students were respectively exercised for 5 times a week was 29.30, it took 60 minutes or more per time was 36.50, and little change in pulse from resting level was 36.00. 2) The physical movement of the faculty of physical education students at Srinakharinwirot University had significant difference between of gender and different programs at the .05 level. 3) The factors were respectively influenced on physical movement of the faculty of physical education students at Srinakharinwirot University at the high level (\bar{X} = 4.06, S.D. = 0.43). In the aspects of basic (intrinsic) factor (\bar{X} = 4.27, S.D. = 0.46) was at the highest level and environment (extrinsic) factor (\bar{X} = 3.76, S.D. = 0.60) was at the high level. 4) In conclusion, the intrinsic factor influenced on physical movement of the faculty of physical education students at Srinakharinwirot University was significant difference between of gender and the basic (intrinsic) and environment (extrinsic) factors influenced on physical movement of the faculty of physical

education students was significant difference between of different programs and characteristics of physical movement at the .05 level, and 5) The exercise of motivation, family support, faculty support, having a group, and exercise equipment and place of readiness could be predicted to operation effectively in the physical movement of the faculty of physical education students at 38.00% at a statistically significant difference at the .05 level. When classified by basic (intrinsic) factor was found that only the exercise of motivation affected to physical movement of exercise and sport science students, similar when classified by environment (extrinsic) factors were found that family support, faculty support, having a group, and exercise equipment and place of readiness affected to physical movement of exercise and sport science students and could be predicted between 25.05 - 103.17 (low active life to active life).

Keywords: Basic (Intrinsic) Factors, Environment (Extrinsic) Factors, Physical Movement, Student

บทนำ

การพัฒนาคนในประเทศให้มีคุณภาพ และยั่งยืนในอนาคต จำเป็นต้องเสริมสร้างให้มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความเข้มแข็งขึ้น ตามแนวทางการพัฒนาภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่สำคัญที่ว่า “การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมเพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่” [1] เป็นองค์ประกอบหนึ่งในสามของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่ประกอบด้วยด้านความพอประมาณ และด้านความมีเหตุผล ดังนั้นการพัฒนามนุษย์ให้มีคุณภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดและส่งผลกระทบต่อพัฒนาประเทศไทย จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้ความสำคัญในตัวนิสิตซึ่งเป็นอนาคตที่สำคัญของชาติ จึงให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวนิสิตให้เข้มแข็งเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560-2564 [2] ที่กล่าวถึงภาพรวมของการพัฒนา เรื่องสภาพแวดล้อมการพัฒนา และประเด็นการพัฒนาสำคัญในช่วงแผนพัฒนา ที่มีจุดเน้นและประเด็นพัฒนาหลัก เกี่ยวกับ

การเตรียมพร้อมด้านกำลังคนและการเสริมสร้างศักยภาพของประชากรในทุกช่วงวัย โดยมีจุดมุ่งเน้นในการพัฒนาคนที่สำคัญตอนหนึ่งที่ว่า “การสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย การใช้มาตรการทางกฎหมายและภาษีในการควบคุมและส่งเสริมอาหารและผลิตภัณฑ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การสร้างกลไกในการจัดทำนโยบายสาธารณะที่ต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่จะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี” ดังนั้นการสร้างเสริมและพัฒนา นิสิตคณะพลศึกษาให้มีคุณภาพ รับรู้ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย รักษาการเคลื่อนไหวร่างกาย รักษาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง และควรปลูกฝังจนเกิดการกระทำที่ดีอย่างต่อเนื่อง และเกิดเป็นภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี เกิดแรงกระตุ้นภายในที่เป็นแรงจูงใจให้รักษาการออกกำลังกาย เกิดทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นภายนอกที่มาจากการเล่นกีฬาที่คณะพลศึกษา ที่ช่วยให้ นิสิตมีสถานที่และอุปกรณ์ที่

เอื้อประโยชน์ต่อการออกกำลังกายมากขึ้น ครอบครัวส่งเสริมให้เข้าเรียนเพื่อสนับสนุนให้นิสิตเป็นผู้มีสุขสมรรถนะที่ดี รวมถึงการมีกลุ่มเพื่อนที่รักการออกกำลังกายเหมือนกัน ต้องการพัฒนาดตนเองเช่นกัน จึงกล่าวได้ว่าปัจจัยต่าง ๆ ดังที่กล่าวส่งผลต่อนิสิตให้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของฉัตรชัย ประภัสร์ [3] พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และงานวิจัยของอรุณรัตน์ สารวิโรจน์ และกานดา จันทร์แย้ม [4] พบว่าปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ได้แก่ ความรู้ ทักษะคิด การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ มีแหล่งทรัพยากรทางสุขภาพ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนและได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของพงษ์เอก สุขใส [5] พบว่าปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทักษะคิด และความพร้อมมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องจะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคน แต่การมีร่างกายที่แข็งแรงไม่ได้หมายถึงเพียงการไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการมีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และยังรวมถึงความสัมพันธ์ทางสังคมอีกด้วย การเคลื่อนไหวร่างกายจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการมีสุขภาพดี หากมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายอย่างไม่เหมาะสม น้อย หรือมากเกินไป

อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน สิ่งที่นิสิตมักจะทำกันน้อยคือออกกำลังกายเท่าไรจึงจะพอดี และต้องทำอะไร ซึ่งในปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้าเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตของนิสิต ทำให้นิสิตใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้สะดวกสบายมากยิ่งขึ้นด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของนิสิตให้มีการเคลื่อนไหวน้อยลง ความสำคัญในการเคลื่อนไหวร่างกายจึงถูกสิ่งเราที่เป็นเทคโนโลยีที่ทันสมัย เช่น โทรศัพท์เคลื่อนที่ที่นิสิตส่วนใหญ่ต้องใช้ จึงมีบทบาทต่อการใช้เวลาในการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตให้น้อยลงไปทุกวัน มีการใช้รถส่วนตัวแทนการเดินทางเรียน ประกอบกับนิสิตมีภาระงานที่เกี่ยวข้องกับเอกสารตำราเรียนมาก ทำให้มีเวลาในการออกกำลังกายน้อยลงด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมา จากผลการสำรวจการใช้เวลาว่างของประชากร พ.ศ. 2558 พบว่าประชากรกลุ่มอายุ 15-24 ปี มีการเคลื่อนไหวร่างกายในกิจกรรมการมีส่วนร่วมในกีฬาในร่มและกลางแจ้งเฉลี่ยเพียงวันละ 1.64 ชั่วโมง และการเข้าร่วมกิจกรรมสังคมและการมีส่วนร่วมในชุมชนเพียงวันละ 1.62 ชั่วโมง แต่มีการใช้เวลาว่างที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ได้แก่ 1) การเข้าชม 2) การทำงานอดิเรก การเล่นเกม และกิจกรรมยามว่างอื่น ๆ และ 3) สื่อสารมวลชน เช่น การอ่าน การดู การฟัง หรือการท่องอินเทอร์เน็ต เฉลี่ยวันละ 2.79, 2.18 และ 3.36 ชั่วโมง ตามลำดับ [6] ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกันแล้วจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของคนกลุ่มนี้ซึ่งอยู่ในวัยเรียนควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น ประกอบกับในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษานิสิตระดับปริญญาตรีคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา เนื่องจากนิสิตเป็นกลุ่มเยาวชนที่ต้องดูแลสุขภาพและสมรรถภาพทางกายให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี เป็นผู้นำทางด้านสมรรถภาพ

เพื่อสุขภาพที่ดี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา ว่ามีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นอย่างไร และมีปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่พึงประสงค์ ซึ่งจะส่งผลให้นิสิตมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพและศักยภาพ มีบุคลิกภาพดี และเป็นผู้นำทางด้านสมรรถภาพทางกายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และประเทศชาติต่อไป

จากข้อความดังกล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีสิ่งเร้าหลายประการที่ส่งผลต่อนิสิตในการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพและสมรรถภาพดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนิสิตคณะพลศึกษานอกจาก การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ ปฏิบัติได้เพียงพอ ถูกต้อง และเหมาะสมแล้วยังจะเป็นเกราะป้องกันภัยให้นิสิตห่างไกลจากสารเสพติด การทำกิจกรรมและการเล่นกีฬาล้วนเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่จะช่วยให้นิสิตตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ที่มีต่อการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ลดการมั่วสุมและพฤติกรรมกรรมกรวมกลุ่มที่ไม่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีการศึกษา 2560 เพื่อจะได้ทราบว่านิสิตมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร ปัจจัยใดที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิต และนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุง ส่งเสริม และพัฒนาคุณภาพของนิสิตของคณะพลศึกษา และเพื่อเป็น

ข้อมูลพื้นฐานให้กับสถาบันอุดมศึกษาหรือองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเยาวชนได้ส่งเสริมให้มี การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของเยาวชนให้สมบูรณ์และแข็งแรงต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกาย และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทราบถึงรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นฐานข้อมูลในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม และเพื่อพัฒนารูปแบบการเคลื่อนไหวให้เหมาะสมและตรงกับความต้องการของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ สาขาวิชา ปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก)
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกาย

นิยามคำศัพท์

1. การเคลื่อนไหวร่างกาย หมายถึง การกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อความสนุกสนาน การสังคม และการสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ

เกม กีฬา เช่น เดิน วิ่ง เล่นกีฬา เป็นต้น ซึ่งในการวิจัยในครั้งนี้ศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา แบ่งเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายต่ำกว่าเกณฑ์หมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่ไม่สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต โดยมีลักษณะของการออกกำลังกาย ดังนี้

1.1 ความหนัก หมายถึง ความรู้สึกเมื่อได้ออกกำลังกาย แบ่งได้ 6 ระดับ ประกอบด้วย 1.1) ไม่เหนื่อยเลยหัวใจเต้นปกติ 1.2) มีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยโดยวัดจากอัตราชีพจรที่เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย 1.3) เหนื่อยเล็กน้อยและมีอัตราชีพจรที่เพิ่มมากขึ้น 1.4) ก่อนข้างเหนื่อยและมีอัตราชีพจรที่เพิ่มเร็วขึ้นมากขึ้น 1.5) เหงื่อออก เหนื่อย และหายใจเร็วขึ้น 1.6) เหงื่อออกมาก เหนื่อยมาก หายใจเร็วและถี่มาก

1.2 ความนาน หมายถึง เวลาเฉลี่ยในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง แบ่งได้ 6 ระดับ ประกอบด้วย ออกกำลังกายน้อยกว่า 5 นาที ออกกำลังกาย 5-14 นาที ออกกำลังกาย 15-29 นาที ออกกำลังกาย 30-44 นาที ออกกำลังกาย 45-59 นาที และออกกำลังกาย 60 นาที/ มากกว่า 60 นาที

1.3 ความถี่ หมายถึง จำนวนครั้งในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ แบ่งได้ 6 ระดับ ประกอบด้วย ออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ครั้งหรือนาน ๆ ครั้ง ออกกำลังกาย 1 ครั้ง ออกกำลังกาย 2 ครั้ง ออกกำลังกาย 3 ครั้ง ออกกำลังกาย 4 ครั้ง และออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 5 ครั้ง

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย

2.1 ปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) ที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย หมายถึง แรงกระตุ้นที่เกิดภายในตัวบุคคลอันเป็นผลให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ ปัจจัยด้านแรง

จูงใจในการออกกำลังกาย ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายที่มีต่อตนเอง และด้านการรับรู้ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย

2.2 ปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก) ที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย หมายถึง สิ่งกระตุ้นภายนอกอันเป็นผลให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ ด้านการสนับสนุนของครอบครัว ด้านการสนับสนุนของคณะ/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ด้านการมีกลุ่ม/การเป็นสมาชิกของกลุ่มออกกำลังกาย และด้านความพร้อมของอุปกรณ์/สถานที่

3. นิสิต หมายถึง นิสิตที่กำลังศึกษาในคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีการศึกษา 2560

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 2,500 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2560 ได้มาโดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางเครจซี่และมอร์แกน [7] จำนวน 335 คน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เป็นนิสิตในภาควิชาพลศึกษา สุขศึกษา สันทนาการ วิทยาศาสตร์ การกีฬา และสาธารณสุขศาสตร์ ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าปัจจัยต่าง ๆ จากตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และหาข้อมูลเบื้องต้นจากการพูดคุยกับนิสิตชายและหญิง คณะพลศึกษา

2. นำข้อมูลจากการศึกษาและค้นคว้ามาวิเคราะห์ตามทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำมาสร้างเป็นแบบสอบถามโดยแยกลักษณะของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา จำนวน 1 ฉบับ โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามถามข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ สาขาวิชา และลักษณะของการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา ออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. ปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) ประกอบด้วย ด้านแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย และด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2. ปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก) ประกอบด้วย ด้านการสนับสนุนของครอบครัว ด้านการสนับสนุนของคณะ/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ด้านการมีกลุ่ม/การเป็นสมาชิกของกลุ่มออกกำลังกาย และด้านความพร้อมของอุปกรณ์/สถานที่

ส่วนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก) ที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended)

3. แบบสอบถาม

3.1 ส่วนที่ 1 มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) บอกระดับของการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย ความหนัก 6 ระดับ ความนาน 6 ระดับ และความถี่ 6 ระดับ โดยมีการคิดคะแนนเป็น 2 ลักษณะดังนี้ [8]

การคิดคะแนน 0-5 การคิดคะแนน 1-6

5	6	หมายถึง มีความหนัก ความนาน และความถี่อยู่ในระดับมากที่สุด
4	5	หมายถึง มีความหนัก ความนาน และความถี่อยู่ในระดับมาก
3	4	หมายถึง มีความหนัก ความนาน และความถี่อยู่ในระดับค่อนข้างมาก
2	3	หมายถึง มีความหนัก ความนาน และความถี่อยู่ในระดับปานกลาง
1	2	หมายถึง มีความหนัก ความนาน และความถี่อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย
0	1	หมายถึง มีความหนัก ความนาน และความถี่อยู่ในระดับน้อย

3.2 ส่วนที่ 2 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามหลักเกณฑ์ของลิเคิร์ท (Likert Scale) ซึ่งมี 5 ระดับ จำนวน 59 ข้อ โดยมีระดับค่าคะแนนดังนี้ [7]

- 5 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไข และปรับปรุง

5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงโดยเลือกข้อที่มีค่าดัชนีสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เท่ากับ 1.00 และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามเท่ากับ 0.98 โดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient)

6. นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

ขั้นที่ 1 การกำหนดโครงสร้างเนื้อหาของแบบสอบถาม แบบสอบถามนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ในการสอบ ทามปัจจัยที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย จำนวน 2 ด้าน คือ ปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก) มีทั้งหมด 3 ส่วน ในส่วนที่ 1 เป็นการตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้น และลักษณะของการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม ในส่วนที่ 2 เป็นการตอบแบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย 2 ด้าน มีลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 59 ข้อ และในส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด

ขั้นที่ 2 การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาที่ผู้วิจัยได้นำแบบ สอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้ตรวจสอบ ซึ่งการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาของแบบสอบถามนี้ใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) โดยมีเงื่อนไขให้ผู้เชี่ยวชาญตัดสินอย่างมีระบบ ซึ่งมีลักษณะการให้คะแนน คือ

1 หมายถึง ข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่ต้องการวัด

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่ต้องการวัด

-1 หมายถึง ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่ต้องการวัด

โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาคือ ค่าดัชนีความสอดคล้อง ต้องมากกว่า 0.5 จึงจะถือว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับโครงสร้างและนิยามที่ต้องการวัด

ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ไว้ดังนี้คือผู้เชี่ยวชาญสายปฏิบัติการพลศึกษา จำนวน 3 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญสายผู้บริหารพลศึกษา จำนวน 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญสายปฏิบัติการ พลศึกษาและจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 1 ท่าน

ผู้วิจัยได้นำผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน มาคำนวณหาค่าความสอดคล้อง เป็นรายข้อและคัดเลือกข้อคำถามของแบบวัดที่มีค่าความสอดคล้อง ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ พบว่า ผลการพิจารณาแบบสอบถามปัจจัยที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งฉบับมีค่าความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00 ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามทั้งทางด้านภาษาและความเหมาะสม ผู้วิจัยจึงปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญโดยผ่านความเห็นชอบจากที่ปรึกษาโครงการ

ขั้นที่ 3 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงและแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษปีที่ 2 และ 3 ของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี จำนวน 30 คน

ขั้นที่ 4 การวิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบถาม มีค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 1.00 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98 และมีค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม ระหว่าง 0.50-0.80

ขั้นที่ 5 ปรับปรุงแก้ไขในด้านภาษาในแต่ละข้อคำถาม เรียงลำดับตัวเลือกตามความสำคัญ และนำไปใช้จริง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืน นำมาตรวจความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลนี้

1. นำแบบสอบถาม ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. การแปลความหมายจากผลคูณของคะแนนการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย (ความถี่ x ความนาน x ความหนัก) ที่มาจากการเทียบสัดส่วนการคิดคะแนน จาก 0 ถึง 5 [8] เป็นคะแนนจาก 1 ถึง 6

ได้เกณฑ์ดังนี้

การคิดคะแนน 0-5	การคิดคะแนน 1-6	
น้อยกว่า 15	น้อยกว่า 24	หมายถึง ผลที่ได้รับต่อสุขภาพน้อยที่สุด
15-24	25 - 41	หมายถึง ผลที่ได้รับต่อสุขภาพน้อย
25-40	42 - 69	หมายถึง ผลที่ได้รับต่อสุขภาพปานกลาง
41-60	70 - 104	หมายถึง ผลที่ได้รับต่อสุขภาพมาก
มากกว่า 60	มากกว่า 104	หมายถึง ผลที่ได้รับต่อสุขภาพมากที่สุด

3. นำแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย มาจัดกระทำดังนี้

3.1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) และด้านปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ ด้วยการทดสอบค่าที (t-test Independent)

3.3 วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก) ที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามสาขาวิชา และการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อออกกำลังกาย ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way Analysis of Variance) ในกรณีผลการวิเคราะห์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni' s Method)

4. การแปลความหมายค่าเฉลี่ยเป็นระดับปัจจัยที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย ตามเกณฑ์ดังนี้

- 4.21 - 5.00 หมายถึง มีคะแนนปัจจัยที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย อยู่ในระดับมากที่สุด
- 3.41 - 4.20 หมายถึง มีคะแนนปัจจัยที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย อยู่ในระดับมาก
- 2.61 - 3.40 หมายถึง มีคะแนนปัจจัยที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง
- 1.81 - 2.60 หมายถึง มีคะแนนปัจจัยที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย อยู่ในระดับน้อย
- 1.00 - 1.80 หมายถึง มีคะแนนปัจจัยที่ทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย อยู่ในระดับน้อยที่สุด

5. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำมาสรุปเป็นรายด้านและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อออกกำลังกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
(1) จำนวนครั้งในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
น้อยกว่า 1 ครั้งหรือนาน ๆ ครั้ง	52	13.00
1 ครั้ง	44	11.00
2 ครั้ง	63	15.75
3 ครั้ง	28	7.00
4 ครั้ง	96	24.00
มากกว่าหรือเท่ากับ 5 ครั้ง	117	29.25
รวม	400	100.00
(2) ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง		
น้อยกว่า 5 นาที	19	4.75
5-14 นาที	70	17.50
15-29 นาที	36	9.00
30-44 นาที	26	6.50
45-59 นาที	103	25.75
มากกว่าหรือเท่ากับ 60 นาที	146	36.50
รวม	400	100.00
(3) ระดับความหนักที่ใช้ในการออกกำลังกาย		
ไม่เหนื่อยเลยหัวใจเต้นปกติ	18	4.50
มีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยโดยวัดจากอัตราการเต้นที่เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย	144	36.00
เหนื่อยเล็กน้อยและมีอัตราการเต้นที่เพิ่มมากขึ้น	93	23.25
ค่อนข้างเหนื่อยและมีอัตราการเต้นที่เพิ่มเร็วขึ้นมากขึ้น	22	5.50
เหงื่อออก เหนื่อย และหายใจเร็วขึ้น	82	20.50
เหงื่อออกมาก เหนื่อยมาก หายใจเร็วและถี่มาก	41	10.25
รวม	400	100.00

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศและสาขาวิชา

		X	S.D.	ระดับ
เพศ	ชาย	34.34	36.21	ผลที่ได้รับต่อสุขภาพปานกลาง
	หญิง	23.34	31.53	ผลที่ได้รับต่อสุขภาพน้อย
สาขาวิชา	พลศึกษา	24.36	24.67	ผลที่ได้รับต่อสุขภาพน้อย
	สุศึกษา	25.05	27.08	ผลที่ได้รับต่อสุขภาพปานกลาง
	สุศึกษาและพลศึกษา	23.14	21.45	ผลที่ได้รับต่อสุขภาพน้อย
	ผู้นำนันทนาการ	19.59	30.92	ผลที่ได้รับต่อสุขภาพน้อย
	วิทยาศาสตร์การกีฬา	61.27	46.74	ผลที่ได้รับต่อสุขภาพมากที่สุด
	สาธารณสุขศาสตร์	17.46	23.36	ผลที่ได้รับต่อสุขภาพน้อย

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
ชาย	204	34.34	36.21	3.24*	<0.01
หญิง	196	23.34	31.53		

*นัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางแบบเดียวของค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามสาขาวิชา

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	103107.47	5	20621.50	22.02	<0.01
ภายในกลุ่ม	369050.62	394	936.68		
รวม	472158.10	399			

*นัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) และด้านปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ด้านปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน)	4.27	0.46	มากที่สุด
ด้านปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก)	3.76	0.60	มาก
รวม	4.06	0.43	มาก

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ ด้านปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน)

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	p
ชาย	204	4.34	0.46	3.17*	<0.01
หญิง	196	4.20	0.44		

*นัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางแบบเดียวค่าเฉลี่ยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒระหว่างปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน)					
(1) สาขาวิชา					
ระหว่างกลุ่ม	2.91	5	0.58	2.83*	0.02
ภายในกลุ่ม	81.24	394	0.21		
รวม	84.15	399			
(2) การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อออกกำลังกาย					
(2.1) จำนวนครั้งในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์					
ระหว่างกลุ่ม	24.62	5	4.92	32.59*	<0.01
ภายในกลุ่ม	59.53	394	0.15		
รวม	84.15	399			
(2.2) ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					
ระหว่างกลุ่ม	15.94	5	3.19	18.42*	<0.01
ภายในกลุ่ม	68.21	394	0.17		
รวม	84.15	399			
(2.3) ระดับความหนักที่ใช้ในการออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	2.65	5	0.53	2.56*	0.02
ภายในกลุ่ม	81.50	394	0.21		
รวม	84.15	399			
ปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก)					
(1) สาขาวิชา					
ระหว่างกลุ่ม	12.33	5	2.47	7.36*	<0.01
ภายในกลุ่ม	131.99	394	0.34		
รวม	144.32	399			
(2) การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อออกกำลังกาย					
(2.1) จำนวนครั้งในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์					
ระหว่างกลุ่ม	11.23	5	2.25	6.65*	<0.01
ภายในกลุ่ม	133.09	394	0.34		
รวม	144.32	399			
(2.2) ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					
ระหว่างกลุ่ม	4.21	5	0.84	2.37*	0.04
ภายในกลุ่ม	140.11	394	0.36		
รวม	144.32	399			
(2.3) ระดับความหนักที่ใช้ในการออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	15.48	5	3.10	9.47*	<0.01
ภายในกลุ่ม	128.84	394	0.33		
รวม	144.32	399			

*นัยสำคัญที่ระดับ .01 และ .05

ตารางที่ 8 การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise) ของตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตัวแปรพยากรณ์	b	SE.b	Beta	t	Sig
สาขาวิชา					
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา (X ₆) (กลุ่มอ้างอิง: สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์)	44.99	6.23	.30	7.22	<0.01
แรงจูงใจในการออกกำลังกาย (X ₁₀)	40.49	5.49	.35	7.37	<0.01
การสนับสนุนของครอบครัว (X ₁₃)	10.13	3.28	.13	3.08	<0.01
การสนับสนุนของคณะ/หน่วยงาน (X ₁₄)	-11.16	3.31	-.16	-3.36	<0.01
การมีกลุ่ม/การเป็นสมาชิกของกลุ่ม (X ₁₅)	-11.86	4.32	-.14	-2.74	<0.01
ความพร้อมของอุปกรณ์/สถานที่ (X ₁₆)	-8.07	2.32	-.15	-3.47	<0.01
ค่าคงที่	-39.47	21.86		-1.80	0.07
R = 0.62 R ² = 0.38 R ² adj = 0.37 F = 39.84 Sig = < 0.01*					

* นัยสำคัญที่ระดับ .01

สรุปและอภิปรายผล

สรุปผล

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 29.30 โดยใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 60 นาทีต่อครั้ง คิดเป็นร้อยละ 36.50 และระดับความหนักที่ใช่ในการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยโดยวัดจากอัตราการเต้นที่เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 36.00

2. ผลการวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตชายการเคลื่อนไหวร่างกายแตกต่างกับนิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าค่าเฉลี่ยของการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตชายสูงกว่านิสิตหญิง และนิสิตที่เรียนสาขา

วิชาต่างกันมีการเคลื่อนไหวร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าค่าเฉลี่ยของการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายสูงกว่านิสิตสาขาวิชาพลศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา สาขาวิชาผู้นำนันทนาการ และสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อยู่ในระดับมาก (\bar{X} = 4.06, S.D. = 0.43) โดยพบว่า นิสิตคณะพลศึกษา มีการเคลื่อนไหวร่างกายอันเนื่องมาจากปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) อยู่ในระดับมากที่สุด (\bar{X} = 4.27, S.D. = 0.46) ปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก) อยู่ในระดับมาก (\bar{X} = 3.76, S.D. = 0.60)

4. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ปัจจัยพื้นฐานมีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตชายแตกต่างกับนิสิตหญิง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทั้งปัจจัยพื้นฐานและปัจจัยสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตที่เรียนสาขาวิชาต่างกันและนิสิตที่มีลักษณะของการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ปัจจัยพื้นฐานด้านแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านการสนับสนุนของครอบครัว การสนับสนุนของคณะ/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การมีกลุ่ม/การเป็นสมาชิกของกลุ่มและความพร้อมของอุปกรณ์/สถานที่ สามารถร่วมกันพยากรณ์เพื่อจำแนกกลุ่มนิสิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายแตกต่างกันได้ ร้อยละ 38.00 โดยปัจจัยพื้นฐานด้านแรงจูงใจในการออกกำลังกายและปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านการสนับสนุนของครอบครัว การสนับสนุนของคณะ/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การมีกลุ่ม/การเป็นสมาชิกของกลุ่มและความพร้อมของอุปกรณ์/สถานที่สามารถอธิบายการผันแปรการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายได้ระหว่าง 25.05 - 103.17 หน่วย หมายถึงมีการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันน้อยกว่าที่ควรจะเป็นจนถึงการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างฉับไวเพื่อให้มีสุขภาพดี

อภิปรายผล

จากสมมติฐานการวิจัยปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก) ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์เพื่อจำแนกกลุ่มนิสิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายแตกต่างกันได้ ผลการวิจัยพบว่านิสิตชายมีปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) ที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายแตกต่างกับนิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) ของนิสิตชาย ($\bar{X} = 4.34$, S.D. = 0.46) สูงกว่านิสิตหญิง ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.44) ทั้งนี้เนื่องจากแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกายที่มีต่อตนเอง และการรับ

รู้ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตเพศชายมีค่าเฉลี่ยของการเคลื่อนไหวร่างกายสูงกว่านิสิตหญิง ซึ่งตรงกับทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์ [9] ที่กล่าวว่าแรงจูงใจภายในเป็นการจูงใจที่เกิดจากความรู้สึกภายในของบุคคลเอง เช่น ความต้องการ ความสนใจและทัศนคติที่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกกระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น อยากเล่น เต็มใจ และตั้งใจ ส่งผลต่อความต้องการการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตเพศชายที่สูงกว่านิสิตหญิงจนเกิดเป็นการรับรู้ความสามารถแห่งตน และความมั่นใจเฉพาะอย่างทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิต โดยสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้จากปัจจัยภายใน สอดคล้องกับซาคริต เทพรัตน์ [10] ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่าปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้อต่อการเข้าถึงสื่อ ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอื่น ๆ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเมื่อจัดลำดับความสำคัญของปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่าเพศสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเข้าถึงสื่อ ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามลำดับ สอดคล้องกับการวิจัยของสุดจิต ไตรประคอง และคณะ [11] ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ พบว่าความสามารถของตนเอง

เป็นปัจจัยในการทำนายการออกกำลังกายได้ดีที่สุด และยิ่งสอดคล้องกับการวิจัยของฮิลเดอร์ แบรนต์ [12] ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับจะเป็นตัวแปรสนับสนุนในทุกรูปแบบ ซึ่งมีตัวแปรศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าปัจจัยภายในจึงเป็นสิ่งสำคัญ และมีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษาซึ่งทำให้นิสิตชายมีการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่านิสิตหญิง

เมื่อพิจารณาด้านสาขาวิชาที่ต่างกันพบว่า ปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จากผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า นิสิตสาขาวิชาที่ต่างกันมีการเคลื่อนไหวร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี พบว่าค่าเฉลี่ยของปัจจัยพื้นฐาน (ภายใน) ของนิสิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายกับสาขาวิชาอื่น ๆ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายซึ่งมีผลการทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ในระดับสูง (กลุ่มที่มีสุขภาพดีมากที่สุด) จึงถูกนำมาเป็นตัวแปรในการพยากรณ์ ทั้งนี้ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษาในตัวแปรการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อออกกำลังกาย พบว่านิสิตมีจำนวนครั้งในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ระหว่างน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์หรือนาน ๆ ครั้ง กับ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ออกกำลังกาย 1 ครั้งต่อสัปดาห์

กับ 4 ครั้งต่อสัปดาห์ และออกกำลังกาย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ กับ 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน นอกนั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าระยะเวลาที่นิสิตใช้ในการออกกำลังกายมากกว่า 60 นาทีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่าระดับความหนักที่ใช้ในการออกกำลังกายระหว่างไม่เหนื่อยเลยหัวใจเต้นปกติ กับทุกระดับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัจจัยพื้นฐาน (ภายนอก) มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มีผลการวิเคราะห์ตัวแปรสาขาวิชา และการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี พบว่าปัจจัยพื้นฐาน (ภายนอก) ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายกับสาขาวิชาอื่น ๆ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษาจำแนกตามตัวแปรการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อออกกำลังกาย นิสิตมีการออกกำลังกายมากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์กับจำนวนการออกกำลังกายในระดับอื่น ๆ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าระยะเวลาที่นิสิตใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งระหว่าง 45-59 นาที กับมากกว่าหรือเท่ากับ 60 นาทีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยิ่งพบว่าระดับความหนักที่ใช้ในการออกกำลังกาย ระหว่างเหนื่อยออกมากเหนื่อยมากหายใจเร็วและถี่มากกับความหนักในระดับอื่น ๆ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตรงกับค่ากล่าวของเพนเดอร์ [13] ที่กล่าวว่า ปัจจัยด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล จากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพล

ระหว่างบุคคลเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อหรือทัศนคติของผู้อื่น การศึกษาด้าน สุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าบรรทัดฐาน ของสังคม เป็นตัวกำหนดมาตรฐานของการ กระทำ ซึ่งบุคคลสามารถที่จะรับหรือปฏิเสธก็ได้ การสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการปฏิบัติพฤติกรรม เปรียบเสมือนเป็นแหล่งช่วยเหลือที่ได้รับจาก ผู้อื่น แบบอย่างทีกระทำต่อ ๆ กันมาประกอบขึ้น เป็นพฤติกรรมสุขภาพซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญใน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ ของสังคม อิทธิพลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยตรง ขณะเดียวกันก็มีผลทางอ้อมเป็นแรงกดดัน ส่งเสริม หรือกระตุ้นที่เกิดจากสังคมให้มีการกระทำ การวางแผนในการปฏิบัติของแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันในด้านความไวต่อความรู้สึก ต้องการเป็นแบบอย่าง และได้รับการยกย่องจาก ผู้อื่น จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมเป็นที่ยอมรับ โดยได้รับแรงเสริมจากสังคม จะทำให้บุคคล สนใจและเอาใจใส่ต่อพฤติกรรมความต้องการ และเข้าถึงผู้อื่นได้เหมือนกับการเกิดความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรม อิทธิพลของบุคคลอาจมีการพัฒนาที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มบุคคลบางกลุ่ม เช่น วัยรุ่นหรือในบางวัฒนธรรม สอดคล้องกับการวิจัย ของแฮนสปีเตอร์ สแตมม์ และมาร์คัส แลมพริชท์ [14] ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยทางโครงสร้าง และวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย ในสวิสเซอร์แลนด์ โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อทดสอบรูปแบบการออกกำลังกาย ของกลุ่มอายุต่าง ๆ ในประเทศสวิสเซอร์แลนด์ และเชื่อมโยงรูปแบบเหล่านั้นกับตัวแปร ทางโครงสร้างและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า โครงสร้างทางสังคม และวัฒนธรรมเป็นปัจจัยหลักที่ควรคำนึงถึง ในการออกกำลังกาย รวมถึงการพิจารณา แหล่งทรัพยากรและข้อจำกัดทางโครงสร้าง

และวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมายที่ออกกำลังกาย ด้วย ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าปัจจัยภายนอก จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ส่งผลและมี อิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะ พละศึกษา หากหน่วยงานมีโครงสร้างทางสังคม และวัฒนธรรมที่มีปัจจัยหลักให้นิสิตทุกคนมี การออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้นิสิต มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้เมื่อวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของตัวแปรพยากรณ์ที่ส่งผลต่อการเคลื่อนไหว ร่างกายของนิสิตคณะพละศึกษา พบว่าตัวแปร ปัจจัยสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการ ออกกำลังกาย ด้านแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนของครอบครัว ด้านการสนับสนุน ของคณะ/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ด้านการมีกลุ่ม/ การเป็นสมาชิกของกลุ่มการออกกำลังกาย และด้านความพร้อมของอุปกรณ์/สถานที่สามารถ พยากรณ์การเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิต คณะพละศึกษาโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และสามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 38 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ 0.62 เมื่อนำตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมดที่สามารถ ร่วมกันพยากรณ์การเคลื่อนไหวร่างกายของ นิสิตคณะพละศึกษา ตามสมการพยากรณ์พบว่า ถ้านิสิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มีปัจจัย ส่วนบุคคล (ภายใน) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ภายนอก) สามารถอธิบายการผันแปรกิจกรรม ทางกายของ นิสิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ การกีฬา ได้ระหว่าง 25.05 - 103.17 หน่วย หมายถึงมีการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิต ประจำวันน้อยกว่าที่ควรจะเป็นจนถึงการ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างฉับไวเพื่อให้มีสุขภาพดี ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์ [9] ที่อธิบายว่าแรงจูงใจของมนุษย์มีลำดับขั้น ตอนตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูง และได้แบ่งแรงจูงใจ ของบุคคลออกเป็น 2 ประเภท คือ แรงจูงใจ ภายในและแรงจูงใจภายนอกจะเห็นได้ว่าเป็น

ทฤษฎีที่มีผลต่อความคิด พฤติกรรม หรือการกระทำของมนุษย์ ซึ่งมีพื้นฐานความเชื่อและแนวความคิดที่แตกต่างกันออกไป สอดคล้องกับคำกล่าวของ นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร [15] ที่กล่าวถึงความมั่นใจในการเล่นกีฬา: ตามหลักการของบันดูราว่าความมั่นใจเฉพาะอย่าง เป็นความรู้สึกว่าตนเองสามารถทำสิ่งนั้นได้ ขณะที่ทำสิ่งนั้นอยู่ไม่ใช่ความมั่นใจทั่วไปหรือเมื่อไม่ได้กำลังทำสิ่งนั้นหมายความว่าความมั่นใจนี้มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงได้ตลอดเวลา เพราะเมื่อมีเหตุการณ์เปลี่ยนไป ความมั่นใจเฉพาะอย่างนี้จะเปลี่ยนไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ เช่น คอนน์ [16] ที่ได้ศึกษาเรื่องการสร้างรูปแบบจำลองของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่า ความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย ดังที่ อเลแจนดรอ คอร์เตส และคณะ [17] ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยแรงจูงใจและผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อศึกษาระดับของความเฉื่อยชาต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในปัจจุบันส่วนหนึ่งของผลการวิจัยพบว่าเมื่อนักศึกษาเล่นกีฬาจะมีความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง การพัฒนาศักยภาพของตนเอง การตระหนักตัวตน และการเข้าใจตนเองมากขึ้น จึงเป็นการยืนยันได้ว่าการเล่นกีฬามีผลกระทบทางจิตวิทยาในฐานะที่เป็นเครื่องมือในการพัฒนาบุคลิกภาพและรูปแบบการใช้ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของไซม่อน ดักคาส และอพรอดิติ สตาธิ [18] ที่ได้ศึกษาเรื่อง การสำรวจปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายของวัยรุ่น พบว่าการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของวัยรุ่นมีความเกี่ยวเนื่องกับระดับทางสังคม สิ่งแวดล้อมในบ้าน

และสถานะทางเศรษฐกิจ ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนจากครอบครัวที่มีพื้นฐานทางสังคมเศรษฐกิจที่ต่ำกว่าจะถูกจำกัดมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่มีพื้นฐานทางสังคมเศรษฐกิจสูงกว่า นอกจากนี้ปัจจัยทางวัฒนธรรมและเศรษฐกิจยังมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของวัยรุ่น สอดคล้องกับงานวิจัยของอลายรุ อมิเนท [19] ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องมุมมองทางสังคมวัฒนธรรมในกลุ่มนักเรียนหญิงในสถาบันอุดมศึกษาในรัฐคาโน ประเทศไนจีเรีย พบว่าปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของนักศึกษาหญิงในระดับอุดมศึกษาในรัฐคาโน อุปสรรคที่จำกัดการมีส่วนร่วมของนักศึกษาหญิงในกิจกรรมกีฬา ได้แก่ ขนบธรรมเนียม ประเพณี ศาสนา จึงควรส่งเสริมให้นักศึกษาหญิงมีส่วนร่วมร่วมกับกีฬาให้มากขึ้น ดังการวิจัยของซาคิริต เทพรัตน์ [10] ที่พบว่าปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นนั้นมีปัจจัยนำได้แก่ เพศและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้อต่อการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สอดคล้องกับการวิจัยของสมนึก แก้ววิไล [12] ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่านักศึกษาที่มีเพศและคณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมทำนายความผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ได้ร้อยละ 23.40 และยิ่งสอดคล้องกับการวิจัยของสฤติจิต ไตรประคอง และคณะ [11] ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อุปสรรค และการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว สามารถร่วมทำนายความผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ได้ร้อยละ 33.1 ($F = 4.375, p < .001$) และการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยการทำนายการออกกำลังกายที่ดีที่สุด รองลงมาคือ การรับรู้อุปสรรคและการสนับสนุนทางสังคม ตามลำดับ

ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่าการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายมีความสำคัญอย่างยิ่ง การพัฒนา และส่งเสริมให้ นิสิต วิชา สุขภาพ การกระตุ้นให้นิสิตเกิดแรงบันดาลใจ มีความมั่นใจในตนเอง มีการสนับสนุน มีกลุ่มและโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการมีความพร้อมของสถานที่เพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิต ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการมีทัศนคติทางบวกอย่างยั่งยืนในการเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะพฤติกรรมเหล่านี้มีความสำคัญต่อชีวิตในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป ดังนั้นงานวิจัยที่ศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมในนักศึกษาหญิงของชาฮรา ซาลมาน และโฮแจท อัลลาร์ อะมินิ [20] ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมในกิจกรรมกีฬาของนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยในประเทศอิหร่านบนพื้นฐานทัศนคติสิทธิสตรี ที่พบว่าการมีสิ่งอำนวยความสะดวก เวลาที่เพียงพอ แรงจูงใจ และความสนใจ ส่งผลด้านบวกต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของนักศึกษาหญิง รวมถึงบทบาทของอาจารย์ในมหาวิทยาลัย และรูปแบบกิจกรรมที่จัดให้เหมาะสม ดังนั้น การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้มีความจำเป็นต่อการเพิ่มการมีส่วนร่วมของนักศึกษาหญิงในการเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา และส่งผลต่อเนื่องต่อการส่งเสริมสุขภาพในสังคม

เมื่อนิสิตมีความกระตือรือร้นในการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายมากขึ้นจะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง การพัฒนาศักยภาพของตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง และเข้าใจตนเองมากขึ้น ซึ่งจากผลการวิจัยที่มีการศึกษาทางจิตวิทยา พบว่าการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาจะเป็นเครื่องมือในการพัฒนาบุคลิกภาพและรูปแบบการใช้ชีวิต ช่วยลดความเครียดและความกังวล ช่วยพัฒนาอารมณ์ทางบวก การศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายในกลุ่มวัยรุ่นเพราะพฤติกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพในวัยผู้ใหญ่เริ่มต้นในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จึงควรคำนึงถึงแนวโน้มการลดลงของการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายในกลุ่มอายุต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนิสิตระดับปริญญาตรีสาขาที่มีการจัดการเรียนการสอนให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายน้อย ซึ่งโดยพื้นฐานแล้ว นิสิตระดับปริญญาตรีคือวัยผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบมากขึ้นและเริ่มมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง สถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายในกลุ่มนิสิตระดับปริญญาตรีเพื่อให้มีพฤติกรรมที่กระตือรือร้นในการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายอย่างยั่งยืนในวัยผู้ใหญ่ในอนาคตต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยครั้งนี้

1. หน่วยงานที่รับผิดชอบควรจะมีนโยบายส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อการออกกำลังกายที่เหมาะสมชัดเจน และส่งเสริมให้นิสิตตระหนักถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อวิชาชีพในอนาคต
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรศึกษาวิจัยที่ส่งผลต่อความต้องการการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายของนิสิตเพื่อจัดกิจกรรม

และสิ่งสนับสนุนที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับความต้องการของนิสิต เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสิตมีการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมให้นิสิตมีความมั่นใจในตนเอง มีการพัฒนาบุคลิกภาพและรูปแบบการใช้ชีวิต รวมถึงการสนับสนุนทางด้านความพร้อมของสถานที่ โดยมีการจัดกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย ให้รางวัลและตอบแทนนิสิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายที่ยั่งยืน เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตภายในสังคมมหาวิทยาลัย

4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรคำนึงถึงความปลอดภัยความสะดวกและความเหมาะสมในการจัดสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อการออกกำลังกาย

5. มหาวิทยาลัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนเพื่อพัฒนาให้นิสิตมีการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน เพราะจะเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้นิสิตมีแรงจูงใจ

เพื่อการมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ ผ่านการออกกำลังกายต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยในการสร้างกลยุทธ์และพื้นที่ที่เหมาะสมในการพัฒนากิจกรรมกีฬาที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและน้ำใจนักกีฬาเพื่อมุ่งหวังในการพัฒนาคุณภาพชีวิตภายในสังคมมหาวิทยาลัย

2. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการอำนวยความสะดวกให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อการออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคม

3. ควรศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตหญิงในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านสนับสนุนงานวิจัยจาก คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และขอขอบคุณคณบดีคณะพลศึกษา คณาจารย์ และนิสิตคณะพลศึกษา ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี. 21 เซ็นจูรี่.
- [2] สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560-2564*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- [3] ฉัตรชัย ประภัสสร. (2560, กรกฎาคม-ธันวาคม). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีศึกษา: นักศึกษาสาขาการบัญชี และนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558. *วารสารราชนครินทร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์*. 20(2), 81-92.
- [4] อรุณรัตน์ สารวิโรจน์, และกานดา จันทร์แย้ม. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. *วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม)*. 35(2), 223-234.
- [5] พงษ์เอก สุขใส. (2556). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร.

- ใน รายงานการวิจัย. หน้า 1-129. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- [6] สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายของประชาชน พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี. สืบค้นจาก http://164.115.22.104/NSOdatacenter/images/documents/doc_HealthS-58.pdf
- [7] พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [8] Kusnitz, I.; & M. Fine. (1995). *Your Guide to Getting Fit*. 3rd ed. Mountain View, California: Mayfield.
- [9] ฐิตีมา เมืองจันทร์. (2553). แรงจูงใจในการเล่นกรีฑาของนักเรียนโรงเรียนกีฬา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [10] ชาคริต เทพรัตน์. (2540). ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- [11] สุตจิต ไตรประคอง, และคณะ. (2555, เมษายน-มิถุนายน). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. 20(2), 75-92.
- [12] สมนึก แก้ววิไล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- [13] วราภรณ์ คำรส, และคณะ. (2556). พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. ใน *รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.
- [14] Hanspeter Stamm, and Markus Lamprecht. (2005). Structural and Cultural Factors Influencing Physical Activity in Switzerland. *Journal of Public Health*. 13(4), 203-211. Retrieved from <http://www.springerlink.com>
- [15] นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2556, เมษายน). ความมั่นใจในการเล่นกีฬา: ตามหลักของการ บันดูลา. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬา*. 13(153), 1513-2867.
- [16] เกียรติศักดิ์ เจริญสุข. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [17] Alejandro Silva Cortés, Ana María Correa-Díaz, Martha Luz Benjumea-Arias Alejandro Valencia-Arias, & Lemy Bran-Piedrahita. (2017). Motivational Factors and Effects Associated with Physical-Sport Practice in Undergraduate Students. In *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. Published by Elsevier Ltd. 237(2017), 811-815. Retrieved from <http://www.scienceDirect.com>
- [18] Symeon Dagkas, and Afroditi Stathi. (2007). Exploring Social and Environmental Factors Affecting Adolescent's Participation in Physical Activity. *European Physical Education Review*. Published by Sage Ltd. 13(3), 369-384. Retrieved from

<http://epe.sagepub.com>

- [19] Alairu Aminat. (2016). Socio-Cultural Perspectives of Sport Participation Among Female Students in Tertiary Institution in Kano State, Nigeria. *World Scientific News*. 25(2016), 37-44. Retrieved from <http://www.worldscientificnews.com>
- [20] Zahra Salmani, and Hojat Allah Amini. (2014). Factors Affecting Female Participation in Sports Activities of Iranian Universities with Emphasis on Feminist Attitudes (Case Study: University of Tehran and Urmia University). *Indian J.Sci. Res.* 1(1), 31-37. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/272793659>