

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร

มหาวิทยาลัยรังสิต

Factors Relating Exercise Behaviors Among Rangsit University Personnel

¹ปรานม ดีรอด และ²ชาญชัย สุขสุวรรณ

¹Pranom Deerod and ²Chanchai Suksuwan

^{1,2}อาจารย์ประจำสถาบันกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต

^{1,2}Sport Institute Rangsit University

¹Corresponding Author. E-mail: patcharin.ch@udru.ac.th

Received November 5, 2022; Revised December 20, 2022; Accepted March 28, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยรังสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรที่สังกัดอยู่ในหน่วยงานของมหาวิทยาลัยรังสิต ใน พ.ศ. 2564 จำนวน 432 คน ได้มาโดยสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม มีค่าความเที่ยงตรง (IOC) ทุกข้ออยู่ระหว่าง 0.67–1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าไคสแควร์ และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่ อยู่ในระดับดี ปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาการทำงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยส่วนบุคคล โรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย 1) ปัจจัยนำด้านความรู้ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทศนคติไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย 2) ปัจจัยเชื้อด้านนโยบายมหาวิทยาลัย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยเชื้อด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 3) ปัจจัยเสริมด้านการได้รับข่าวสารจากสื่อ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: พฤติกรรม; ออกกำลังกาย; มหาวิทยาลัยรังสิต; บุคลากร

Abstract

This research aims to study the factors related to exercise behavior and the exercise behavior of Rangsit University personnel. The sample group consisted of 432 personnel who are affiliated with departments in Rangsit

University of the year 2021 and were chosen by using Stratified Random Sampling. A questionnaire was used as a data collection tool which was evaluated for validity and had IOC (index of item-objective congruence) of all items between 0.67–1.00. The reliability value of this questionnaire was 0.94. The data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, chi-squared, and Pearson's Correlation Coefficient. The results showed that the exercise behavior of Rangsit University personnel had a moderate level. Personal factors such as gender, age, educational level, marital status, monthly income, congenital disease, and length of work were statistically relevant to exercise behavior at a significant level of .05. Congenital disease had no relationship with exercise behavior. 1) Predisposing factors such as knowledge, perceived benefits, and obstacles of exercise were significantly correlated with the exercise behavior of the personnel at a significance level of .01, while attitude was not correlated with personnel's exercise behavior. 2) There was also no relationship between university policy and exercise behavior among the personnel. Nevertheless, the location and equipment for exercising affected the exercise behavior of Rangsit University personnel at a significance level of .01. And 3) The reinforcing factors such as media exposure and social support from individuals related to personnel's exercise behavior, with a significance level of $p < .01$.

Keywords: Behavior; Exercise; Rangsit University; Personnel

บทนำ

การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคล ทุกเพศ ทุกวัย โดยกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีได้ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพนั้นเป็นนโยบายการสร้างคุณภาพชีวิตที่สำคัญของรัฐบาลในปัจจุบัน โดยมีกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรมตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560–2564) ในยุทธศาสตร์ ที่ 1 การส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนักรู้ด้านการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐาน และยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560) มหาวิทยาลัยรังสิต ในฐานะเป็นสถาบันการศึกษาที่ผลิตบัณฑิต อันเป็นที่พึงประสงค์ของชาติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และพัฒนาศักยภาพความสามารถของบุคลากรทุกส่วนของมหาวิทยาลัยรังสิต ให้มีคุณภาพ คือการมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีพฤติกรรมในการดูแลตนเอง ที่ถูกต้องเหมาะสม นักศึกษา บุคลากร และบุคคลภายนอกที่สนใจ ดึงตัวการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นสัญญาณทางบวกต่อสุขภาพองค์รวมของสังคมไทยเพราะหากนักศึกษา บุคลากร และบุคคลภายนอก ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเป็นประจำ ย่อมส่งผลให้เกิดสุขภาพดีถ้วนหน้า ลดการใช้บริการซ่อมสุขภาพ ลดเวลาหยุดงานจากการเจ็บป่วย โดยภาพรวมเป็นการประหยัดงบประมาณของมหาวิทยาลัยด้านค่ารักษาพยาบาล และหน่วยงานในการจัดระบบบริการสุขภาพ ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้ประเทศชาติมั่นคงขึ้น ในปัจจุบันพบว่า

ผู้ออกกำลังกายจำนวนหนึ่งมีพฤติกรรมที่เลือกออกกำลังกายเฉพาะวันเสาร์และอาทิตย์ เรียกผู้ออกกำลังกายในลักษณะนี้ว่า Weekend warriors (ออกกำลังกายมากกว่า 1,000 กิโลแคลอรีในวันหยุดสุดสัปดาห์ 2 วันติดกัน) เพราะอาจไม่สะดวกหรือไม่มีเวลาออกกำลังกายในวันจันทร์ถึงศุกร์ ผู้ที่ออกกำลังกายในลักษณะนี้มักจะออกกำลังกายนานขึ้นเพื่อชดเชยเมื่อเทียบกับผู้ที่ออกกำลังกายสัปดาห์ละหลายวัน ที่สำคัญ คือ การออกกำลังกายติดต่อกันในวันเสาร์และอาทิตย์ทำให้ร่างกายไม่มีเวลาพักผ่อนเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายให้พร้อมกับการออกกำลังกายที่หนัก ในงานวิจัย Harvard Alumni Study พบว่า กลุ่ม Weekend Warriors มีอัตราการตายดีกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายเลย (กลุ่ม Sedentary) แต่ไม่ดีกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายแต่มีกิจกรรมทางกายระดับหนึ่ง (กลุ่ม Insufficient active คือ ออกกำลังกายระหว่าง 500-999 กิโลแคลอรีในแต่ละสัปดาห์) ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความเสี่ยงต่อโรคหัวใจระหว่างการออกกำลังกาย (ภาสกร วัธนธาดา, 2562)

การออกกำลังกายให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่จำเป็นต้องใช้เวลาามากเพียงแค่วันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งก็เพียงพอซึ่งจะทำให้เกิดผลดีต่อหัวใจและปอด การสร้างเสริมสุขภาพในระดับอุดมศึกษาเป็นการสร้างเสริมสุขภาพในฐานะชุมชนที่มีความเฉพาะเจาะจงประเภทหนึ่ง ซึ่งประกอบไปด้วยกลุ่มนักศึกษา อาจารย์และบุคลากร ที่ไม่ใช่มุ่งแต่ให้ความรู้ด้านสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงกิจกรรมทุกอย่างที่เอื้อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีดัง เช่น การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ แบบแผน และต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพที่ดี การสร้างสุขภาพเชิงรุกเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี โดยสร้างความเข้มแข็งของปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ให้มีศักยภาพในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ มีการเรียนรู้มีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ คือการสร้างปัจจัยพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งการที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ และแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งปัจจัยดังกล่าวมีอิทธิพลทำให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการที่บุคคลจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีหลายปัจจัยที่สนับสนุนหรืออุปสรรค (House & Kahn, 1985; Pender, 1996) นอกจากนั้นจากการศึกษาของ สมณี แก้ววิไล (2552) พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขณะเดียวกัน ธนพร แยมศรี (2559) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนี พบว่า พฤติกรรมออกกำลังกาย

โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางและปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลระหว่างบุคคล มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ร้อยละ 19.60

จากความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคลากรหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรในมหาวิทยาลัยรังสิต ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ผู้วิจัยสังกัดอยู่ จึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยรังสิตเพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยรังสิต

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ บุคลากรที่สังกัดอยู่ในหน่วยงานของมหาวิทยาลัยรังสิตใน พ.ศ. 2564 จำนวน 2,589 คน ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการใช้เทียบตารางสำเร็จรูปของเครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ในการประมาณค่าสัดส่วนของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ $\pm 5\%$ เท่ากับ 0.05 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 432 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) (มนต์ชัย เทียนทอง, 2548) แต่เพื่อให้ผลการวิจัยได้ผลใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด และง่ายต่อการคำนวณและการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ โดยจะเก็บกลุ่มตัวอย่างหน่วยงานละ 20 เปอร์เซนต์ของบุคลากรในแต่ละหน่วยงานซึ่งทำให้มีขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 432 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสอบถามทั้งหมด 5 ส่วน คือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) ปัจจัยนำ 3) ปัจจัยเอื้อ 4) ปัจจัยเสริม และ 5) พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 102 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสถิติสำคัญที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้คือการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ด้วยค่าไคสแควร์ (χ^2 - test) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านพฤติกรรม (ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม) แต่ละปัจจัยพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้วยวิธีการของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลของบุคลากร มหาวิทยาลัยรังสิต ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 51.85 มีอายุระหว่าง 51-60 ปี ร้อยละ 28.47 มีสถานภาพโสดร้อยละ 46.30 มีการศึกษาระดับปริญญาโทร้อยละ 41.67 มีรายได้เฉลี่ย 10,001-20,000 บาทต่อเดือนร้อยละ 32.41 ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 70.37 และทำงานมากกว่า 15 ปี ร้อยละ 37.50 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีปานกลางร้อยละ 42.59 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีร้อยละ 52.31 ส่วนการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดีปานกลางร้อยละ 43.52 และมีทัศนคติอยู่ในระดับดีปานกลางร้อยละ 39.81 ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีปานกลางร้อยละ 37.96 และปัจจัยเสริมอยู่ในระดับดีปานกลางร้อยละ 43.52

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=432)

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมการออกกำลังกาย							χ^2	df	p-value
	ดี		ปานกลาง		ควรปรับปรุง					
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ				
1. เพศ								13.25	1	.001*
ชาย	64	14.80	100	23.10	44	10.20				
หญิง	56	13.00	84	19.40	84	19.40				
2. อายุ (ปี)								20.3	4	.009*
21 – 30 ปี	8	1.90	16	3.70	12	2.80				
31 – 40 ปี	27	6.30	59	13.71	31	7.20				
41 – 50 ปี	25	5.80	41	9.50	33	7.60				
51 – 60 ปี	32	7.40	56	13.00	35	8.10				
มากกว่า 60 ปี	28	6.50	12	12.80	17	3.90				
3. สถานภาพสมรส							15.81	3	.015*	
โสด	48	11.10	92	21.30	60	13.90				
สมรสอยู่ด้วยกัน	60	13.90	76	17.60	60	13.90				
สมรสแยกกันอยู่	8	1.90	4	0.90	8	1.90				
หย่า	4	0.90	12	2.80	0	0.00				
4. ระดับการศึกษา							58.71	4	.000*	
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	0	0	44	10.20	12	2.80				
อนุปริญญา หรือเทียบเท่า	0	0.00	12	2.80	4	0.90				
ปริญญาตรี	44	10.20	40	9.30	24	5.60				
ปริญญาโท	56	13.00	60	13.90	64	18.40				
ปริญญาเอก	20	4.60	28	6.50	24	5.60				
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน							59.08	5	.000*	
ต่ำกว่า 10,000 บาท	0	0.00	12	2.80	0	0.00				
10,001 – 20,000 บาท	24	5.60	76	17.60	40	9.30				
20,001 – 30,000 บาท	20	4.60	32	7.40	24	5.60				
30,001 – 40,000 บาท	28	6.50	40	9.30	24	5.60				
40,001 – 50,000 บาท	28	6.50	12	2.80	12	2.80				
สูงกว่า 50,001 บาท	20	4.60	12	2.80	28	6.50				

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=432) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมการออกกำลังกาย						χ^2	df	p-value
	ดี		ปานกลาง		ควรปรับปรุง				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
6. โรคประจำตัว							2.06	1	.357
ไม่มี	80	18.50	136	31.50	88	20.40			
มี	40	9.30	48	11.10	40	9.30			
7. ระยะเวลาการทำงาน							25.51	4	.001*
ต่ำกว่า 1 ปี	8	1.90	28	6.50	12	2.80			
1 – 5 ปี	28	6.50	32	7.40	17	3.90			
6 – 10 ปี	16	3.70	38	8.80	31	7.20			
11 – 15 ปี	28	6.50	20	4.60	12	2.80			
มากกว่า 15 ปี	40	9.30	66	15.30	56	13.00			

*P < .05

จากตารางที่ 1 แสดงว่า ปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาการทำงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=432)

ปัจจัยนำ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	ค่าสหสัมพันธ์ (r)	p-value
ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย	0.367	.000**
ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	- 0.057	.257
การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย	0.179	.000**

**P < .01

จากตารางที่ 2 แสดงว่า ปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยรังสิต และการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย

ของบุคลากรมหาวิทยาลัยรังสิต มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เป็นการยอมรับสมมติฐาน ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยรังสิต ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=432)

ปัจจัยเอื้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	ค่าสหสัมพันธ์ (r)	p-value
ด้านนโยบายมหาวิทยาลัย	0.042	.383
ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	0.197	.000**

**P < .01

จากตารางที่ 3 แสดงว่า ปัจจัยเอื้อด้านนโยบายมหาวิทยาลัย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยรังสิต ส่วนปัจจัยเอื้อด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยรังสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=432)

ปัจจัยเสริม	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	ค่าสหสัมพันธ์ (r)	p-value
การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ	0.304	.000**
การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ	0.359	.000**

**P < .01

จากตารางที่ 4 แสดงว่า ปัจจัยเสริมการได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยรังสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยรังสิต ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดีปานกลาง (42.59%) ปัจจัยส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่างมี เพศ อายุ

ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ต่อเดือน โรคประจำตัว และระยะเวลาการทำงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยส่วนบุคคล โรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ของร่างกายที่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกายและมีความสำคัญต่อสุขภาพ การมีสุขภาพดีเป็นปรารถนาของคนทุกคน เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพชีวิตที่ดีของคนเรา การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่ง ที่จะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี ปัจจัยสำคัญของสุขภาพ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของชลดา บุตรวิศา (2561) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ต่อเดือนและแหล่งที่มาของรายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี (52.31%) และการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง (43.52%) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จากผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแต่ละครั้งถ้าต้องการให้ได้ประโยชน์สูงสุดผู้ออกกำลังกายควรมีหลักปฏิบัติเพื่อความพอเหมาะพอดี โดยการออกกำลังกายมีความจำเป็นมีหลักและวิธีการที่เป็นสากล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชลดา บุตรวิศา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตน์กัมพลชัย อีวส์วส์ดี (2559) เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากร สังกัดเทศบาลตำบล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้และการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา นั่นคือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ซึ่งให้เห็นว่า การให้ความรู้แก่บุคลากรให้มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทำให้บุคลากรตระหนักถึงอันตรายจากการออกกำลังกายและทำให้บุคลากรมีแนวทางในการป้องกันตนเองที่ถูกต้อง และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้บุคลากรมีพฤติกรรม

การออกกำลังกายที่ดีมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีปานกลาง (39.81%) ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ รัตนกัมพลชัย อีวส์วส์ดี (2559) พบว่า เจตคติไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากร ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งให้เห็นว่าทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยรังสิตเนื่องจาก บุคลากรในมหาวิทยาลัยรังสิต มีทัศนคติและความสนใจที่แตกต่างกัน ทำให้เกิด บุคลิกภาพและลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลต่างกัน จึงไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับดีปานกลาง (37.96%) นโยบายมหาวิทยาลัยไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับหมายหมายของทัศนคติเป็นดัชนีชี้ว่าบุคคลนั้นคิด และรู้สึกอย่างไรกับคนรอบข้าง วัตถุหรือสิ่งแวดล้อมตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ โดยทัศนคตินั้นมีรากฐาน มาจากความเชื่อที่อาจส่งผลถึงพฤติกรรมในอนาคตได้ทัศนคติจึงเป็นเพียงความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า และเป็นมิติของการประเมินเพื่อแสดงว่า ชอบหรือไม่ชอบ ประเด็นหนึ่ง ๆ ซึ่งถือเป็นการสื่อสารในบุคคล (Interpersonal Communication) ที่เป็นผลกระทบมาจากการรับสารอันจะมีผลต่อพฤติกรรมดังปัจจัยเอื้อ ด้านนโยบายมหาวิทยาลัยจึงไม่ส่งผลและสอดคล้องกับงานวิจัยของทัศนัท ดาบแก้ว (2549) ซึ่งได้ทำการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ตัวแปรเอื้อทุกตัวแปร ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จากการวิจัยชี้ให้เห็นว่า หน่วยงานมีสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพื่อให้บุคลากรมีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ในเรื่องการออกกำลังกาย และเป็นการลดการเกิดอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม อยู่ในระดับดีปานกลาง (43.52%) การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับเรื่องปัจจัยที่ก่อให้เกิดทัศนคติ ปัจจัยด้านข่าวสารข้อมูล (Information) ทัศนคติจะมีพื้นฐานมาจากชนิดและขนาดของข่าวสารที่ได้รับรวมทั้งลักษณะของแหล่งที่มาของข่าวสารด้วยกลไกของการเลือกในการมองเห็นและเข้าใจปัญหาต่าง ๆ (Selective Perception) ข่าวสารข้อมูลบางส่วนที่เข้ามาสู่ บุคคลนั้น จะทำให้บุคคลนั้นเก็บไปคิด และสร้างเป็นทัศนคติขึ้นมาได้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

สุกัญญา อุชชิน (2551) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี พบว่า การได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับการสนับสนุนจากบุคคล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายจากการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการได้รับแรงสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นการได้รับข้อมูลข่าวสาร และการได้รับคำแนะนำจากบุคคลรอบข้างของบุคลากร มีความเป็นห่วงเป็นใย และได้การให้คำแนะนำหรือให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี เช่น เสียงตามสายของสำนักงาน ชุมชน รับทราบข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกาย ครอบครัวส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย เพื่อนบ้านในชุมชนชวนให้ไปออกกำลังกายอยู่เสมอ ทำให้บุคลากรมีความตระหนักเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

- 1) มหาวิทยาลัยรังสิต มีนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายให้ชัดเจน จัดตั้งคณะทำงานด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยให้บุคลากรทุกฝ่ายเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกาย
- 2) ศึกษาวิจัย ด้านการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย ในมหาวิทยาลัยรังสิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ ด้านการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย ผลการวิจัยสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยรังสิต
- 3) ฝึกอบรมเฉพาะด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แก่บุคลากรมหาวิทยาลัยรังสิต เพื่อให้ปฏิบัติหน้าที่ด้านการส่งเสริม การออกกำลังกายได้อย่างเต็มศักยภาพและคล่องตัวยิ่งขึ้น
- 4) ประชาสัมพันธ์และเสริมแรงจูงใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บุคลากรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการสร้างค่านิยม ด้านการออกกำลังกายที่ดีในมหาวิทยาลัยรังสิต

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 – 2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- ชลลดา บุตรวิธา. (2561). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเขตสายไหม*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกริก.

- ทัศนัท ดาบแก้ว. (2549). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- ธนพร แยมศรี. (2559). *ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราชภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- ภาสกร วัฒนธาดา. (2562). *แนวทางการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี. สืบค้นเมื่อ 13 ตุลาคม 2564, จาก <http://haamor.com/th/การออกกำลังกาย/>.*
- มนต์ชัย เทียนทอง. (2548). *สถิติและวิธีการวิจัยทางเทคโนโลยีสารสนเทศ. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.*
- รัตน์กัมพลชัย อิวสวัสดิ์. (2559). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดเทศบาลตำบล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์สาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกริก.*
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.*
- สุกัญญา อุษชิน. (2551). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- House, J.S., & Kahn, R.L. (1985). Measures and concepts of social support. In. C, Sheldon & S.S. Leonard (Eds.), *Social support and health*, New York: Academic Press.
- Krejcie & Morgan. (1970). *Determining sample size for research activities. Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.
- Pender, N.J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice (2nd ed)*. Connecticut: Appleton & Lange.
- Pender.