การวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

A Discriminant Analysis of Factors Affecting Regular Exercise on Undergraduate Studentsof Srinakharinwirot University

ธิติพงษ์ สุขดี
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เพื่อวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2558 จำนวน 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์จำแนกประเภทแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. การวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่ามี 3 ปัจจัยที่สามารถในการจำแนกกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ ที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับนิสิตไม่ออกกำลังกาย โดยสามารถร่วมกันจำแนก คือ แรงจูงใจในการออกำลังกาย ความรู้ในการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย โดยปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัย สามารถพยากรณ์จำแนกนิสิตกลุ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ถูกต้อง ร้อยละ 100.00 จำแนกนิสิตกลุ่มไม่ออกกำลังกายได้ถูกต้องร้อยละ 100.00 และสามารถจำแนกทั้งสองกลุ่ม ได้ถูกต้องร้อยละ 100.00

2. ปัจจัยที่สามารถจำแนกกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ ที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกับนิสิตไม่ออกกำลังกาย สามารถเขียนสมการจำแนกประเภทในคะแนนมาตรฐานตามลำดับ ดังนี้

Z = 0.725 Motivation+ 0.545 Knowledge + 0.238 Attitude

คำสำคัญ: วิเคราะห์จำแนกปัจจัย/การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ/นิสิตระดับปริญญาตรี

Abstract

The purpose of this study was to A Discriminant Analysis of Factors Affecting Regular Exercise on Undergraduate Students of Srinakharinwirot University in the academic year 2016.

Samples were 200 undergraduate students selected by stratified random sampling. The research instrument was a questionnaire of factors effect on regular exercise of undergraduate students. Data were analyzed by Stepwise Discriminant Analysis.

The results were found as follows:

1. There were three factors Discriminant analysis on regular exercise of undergraduate students of Srinakharinwirot University including motivation in exercise, knowledge of exercise, and attitude of exercise. These three factors were able to predict regular exercise students as well as non-participated exercise students exactly correct (100 %), meanwhile was able to predict both of two-group students correct (100 %)..

2. The Discriminant equation between regular exercise students and non-participated exercise students of Srinakharinwirot University in standard-score forms was:

Z = 0.725 Motivation + 0.545 Knowledge + 0.238 Attitude

Keywords: Discriminant factor analysis/Regular exercise/Undergraduate students

บทนำ

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ เพราะทำให้เกิดความเพลิดเพลินร่างกายได้ผ่อนคลาย และมีผลทำให้เกิดความสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ คือ มีสมรรถภาพทางร่างกาย ดีขึ้นในทุกๆ ด้าน ได้แก่ ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว อีกทั้งยังมีส่วนทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง คลายความเครียด ความเมื่อยล้าจากการทำงาน มีอารมณ์แจ่มใส แต่อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายนั้น ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องจึงจะได้ประโยชน์สูงสุด (วัฒนา สุทธิพันธ์ 2548; สริสา สิทธิพิทักษ์, 2551) การที่จะช่วยให้ประชาชนบุคคลทั่วไปมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีได้นั้น ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนรวมทั้งสังคมทั่วไปจะต้องปลูกฝังความคิด ความรู้สึกความรัก ความชอบความมีประโยชน์ มีความคิดที่ดีต่อการออกกำลังกายและมีความชอบเล่นกีฬา เพราะการกีฬาและการออกกำลังกายจะช่วยให้เด็กและ เยาวชนที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตพร้อมที่จะเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศต่อไป หน่วยงานต่างๆ ควรช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามลำดับอายุประเภทของการออกกำลังกายเพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพของประชากรส่วนรวมให้การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั้งทางวิชาการและความเข้าใจของแต่ละบุคคลว่ามีประโยชน์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นหน่วยงานหนึ่งที่เห็นความสำคัญในการพัฒนากีฬาของชาติมุ่งเน้นการพัฒนา “คน” มีการจัดตั้งศูนย์กีฬาขึ้นเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของนิสิตและตอบสนองนโยบายของชาติรวมทั้งยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และคณะพลศึกษาได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความรู้เจตคติและทักษะการปฏิบัติการออกกำลังกายให้แก่นิสิต โดยมุ่งหวังให้นิสิตได้นำความรู้ความเข้าใจ

และเห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไปใช้ปฏิบัติในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน และยังมีการเปิดการเรียนการสอนในหมวดศึกษาทั่วไป จัดการเรียนรู้อยู่ในวิชา SWU 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักการและแนวคิดของสุขภาวะแบบองค์รวม การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวเข้ากับวิถีชีวิต โดยเน้นการสร้างเสริมศักยภาพส่วนบุคคลของนิสิต ให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของตนเอง ตลอดจนเลือกใช้วิถีชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสมกับบริบททางสังคม โดยจะมีเนื้อหาหลักการทางพลศึกษา ความรู้เบื้องต้นในการออกกำลังกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัยต่างๆ รวมถึงการประยุกต์การออกกำลังกาย ซึ่งในปัจจุบันมีนิสิตมาออกกำลังกายเป็นจำนวนมาก แต่ก็มีบางกลุ่มที่ยังไม่ออกกำลังกาย โดยยังไม่ทราบถึงสาเหตุ จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ามีหลากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกาย ดังงานวิจัยของวัฒนาสุทธิพันธ์ (2548) พบว่า ปัจจัยด้านจิตวิทยา สุขภาพ เจตคติ สถานที่ และเครื่องอำนวยความสะดวกสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่าปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสุภาภรณ์ วรอรุณ (2554) พบว่า ปัจจัยการทำนายด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย สามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผู้วิจัยจึงสนใจวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีตัวแปรคือความรู้ในการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายเพื่อเป็นประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. งานวิจัยเรื่องการวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. วิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เน้นการศึกษาและวิเคราะห์การจำแนกปัจจัยของกลุ่มนิสิตที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และไม่ออกกำลังกาย

2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีการศึกษา 2558 ที่เรียนวิชา SWU 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์จำนวน 1,659 คน

3. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2558 ที่เรียนวิชา SWU 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ จำนวน 200 คน โดยขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์ตัวแปร จำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่พอสมควรซึ่ง แฮร์และคณะ (Hair et al., 2006) ได้แนะนำไว้ว่าควรมีอัตราส่วนระหว่างกลุ่มตัวอย่างต่อตัวแปรไม่ควรน้อยกว่า 10:1 ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

4. ตัวแปรที่ศึกษา

4.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ 1) ความรู้ในการออกกำลังกาย 2) เจตคติต่อการออกกำลังกาย 3) แรงจูงใจในการออกกำลังกาย 4) สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย 5) อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และ 6) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย

4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยแบ่งกลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย

5. การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลการศึกษานี้ ผู้วิจัยคำนึงถึงการยินยอมของกลุ่มตัวอย่างเป็นสำคัญ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการขอจริยธรรมสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ได้รับการพิจารณาและได้รับใบอนุญาตหนังสือรับรองเลขที่ SWUEC/E-061/2559

6. สมมติฐานของการวิจัย ได้แก่ปัจจัยด้านความรู้ในการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายอย่างน้อยหนึ่งปัจจัยสามารถจำแนกการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

7. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่มีต่อผลการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจำนวน 66 ข้อ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ

1) ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

2) เจตคติต่อการออกกำลังกาย มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

3) แรงจูงใจในการออกกำลังกาย มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

4) สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

5) อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.936) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

8. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ1) ศึกษาเอกสาร ตำรา ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และเลือกแบบสอบถามที่มีคุณภาพและผู้วิจัยได้เลือกให้เหมาะสม กับลักษณะ

ของนิสิต และสอดคล้องกับทฤษฎี 2) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบและหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม และเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปมาใช้เป็นแบบสอบถาม 3) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามโดยใช้เทคนิค 27% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำเพื่อคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกมากกว่า 0.2 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach

9. การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 200 คน โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองพร้อมผู้ช่วย และนำแบบสอบถามที่ได้แล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

10. การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่มีต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการวิเคราะห์จำแนกประเภท (Discriminant Analysis) แบบขั้นตอน (Stepwise Method) โดยวิธีวิลค์ แลมบ์ดา (Wilk's Lambda)

สรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒพบว่ามีปัจจัยทั้งหมด 3 ปัจจัยที่สามารถจำแนกกลุ่มนิสิตออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับกลุ่มนิสิตไม่ออกกำลังกาย โดยร่วมกันจำแนก ได้แก่ แรงจูงใจในการออกำลังกาย (Motivation) ความรู้ในการออกกำลังกาย (Knowledge) และเจตคติต่อการออกกำลังกาย (Attitude) สามารถเปรียบเทียบความสำคัญของแต่ละตัวแปรตามค่าน้ำหนักในการจำแนกกลุ่ม ดังตาราง 1

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์ที่ของตัวแปรในสมการจำแนกกลุ่มนิสิตออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับกลุ่มนิสิตไม่ออกกำลังกาย

ที่	ปัจจัย	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรจำแนกกลุ่ม
1.	แรงจูงใจในการออกำลังกาย (Motivation)	0.745
2.	ความรู้ในการออกกำลังกาย (Knowledge)	0.545
3.	เจตคติต่อการออกกำลังกาย (Attitude)	0.238
	λ = 9.033, RC = 0.949, Λ = 0.100, χ 2 = 453.109, df = 3, α = 0.00	
	ค่ากลางของกลุ่ม (Group Centriod)	
	กลุ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 2.990	
	กลุ่มไม่ออกกำลังกาย -2.990	

จากตาราง 1 แสดงว่าปัจจัยที่สามารถจำแนกกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และไม่ออกกำลังกาย โดยร่วมกันจำแนก คือ แรงจูงใจในการออกกำลังกาย (Motivation) ความรู้ในการออกกำลังกาย (Knowledge) และเจตคติต่อการออกกำลังกาย (Attitude) สามารถเขียนสมการจำแนกประเภท ในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$Z = 0.725$ Motivation+ 0.545 Knowledge + 0.238 Attitude

ปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุด คือ แรงจูงใจในการออกำลังกาย (Motivation) ให้ค่าอำนาจการจำแนกแก่สมการมากที่สุด (ค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐาน 0.725) รองลงมาคือ ความรู้ในการออกกำลังกาย (Knowledge) (ค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐาน 0.545) และเจตคติต่อการออกกำลังกาย (Attitude) (ค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐาน 0.238) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเครื่องหมายจากค่ากลางของกลุ่ม (Group Centroid) กลุ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และกลุ่มไม่ออกกำลังกาย พบว่าค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐานของตัวแปรแรงจูงใจในการออกำลังกาย (Motivation) ความรู้ในการออกกำลังกาย (Knowledge) และเจตคติต่อการออกกำลังกาย (Attitude) มีค่าเป็นบวก จึงเป็นตัวแปรที่มีแนวโน้มจะเป็นลักษณะของกลุ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยสมการจำแนกประเภทที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าสหสัมพันธ์คาโนนิคอล (Canonical Correlation) เท่ากับ 0.949 และค่าวิลค์ แลมบ์ดา (Wilks's Lambda) เท่ากับ 0.100 และสามารถนำไปคาดคะเนความเป็นสมาชิกของกลุ่มได้ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการจำแนกกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และไม่ออกกำลังกาย

กลุ่ม	จำนวน	กลุ่มที่คาดคะเน	
		กลุ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	กลุ่มไม่ออกกำลังกาย
กลุ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	100	100 (100.00%)	0 (0.00%)
กลุ่มออกกำลังกาย	100	0 (0.00%)	100 (100.00%)
สมการจำแนกประเภททำนายได้ถูกต้องร้อยละ 100			

จากตาราง 2 แสดงการนำสมการจำแนกประเภทที่ได้ไปคาดคะเนความเป็นกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และไม่ออกกำลังกาย พบว่า สามารถจำแนกนิสิตกลุ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ถูกต้องร้อยละ 100.00 สามารถจำแนกนิสิตกลุ่มไม่ออกกำลังกายได้ถูกต้องร้อยละ 100.00 และสามารถจำแนกทั้งสองกลุ่ม ได้ถูกต้องร้อยละ 100.00

อภิปรายผล

การวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาศรีนครินทรวิโรฒ พบว่ามีปัจจัยทั้งหมด 3 ปัจจัยที่สามารถใช้ในการจำแนกกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับกลุ่มนิสิตไม่ออกกำลังกาย โดยสามารถร่วมกันจำแนก คือ แรงจูงใจในการออกำลังกาย ความรู้ในการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งแต่ละปัจจัยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. แรงจูงใจในการออกกำลังกาย (Motivation) เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการจำแนกการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนิสิตที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เกิดแรงจูงใจด้วยตนเอง เป็นคนที่ชอบสนุกสนานร่าเริง กล้าแสดงออกชอบการเป็นผู้นำ หรือชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขันต่อบุคคลอื่น เห็นว่าตนเองมีความสามารถเป็นที่ยอมรับของสังคม ต้องการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow. 1970) กล่าวว่า แรงจูงใจลำดับที่ 1 คือความต้องการทางด้านสรีระ (Physiological Needs) ความต้องการนี้เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อต้องการให้ตนเองมีสุขภาพดีหรือต้องการหนีความเจ็บปวดจากโรคร้ายต่างๆ โดยนิสิตคาดหวังถึงความมีสุขภาพที่ดีสอดคล้องกับทฤษฎีความคาดหวัง (The Theory of Expectancy) ทฤษฎีนี้อธิบายว่า การตั้งจุดมุ่งหมายของคนเราให้อยู่ในความสามารถที่จะสามารถทำได้สำเร็จ จะทำให้มีกำลังใจที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย จะเห็นได้ว่าทฤษฎีนี้ใช้ความเข้าใจหรือการคาดคะเนเหตุการณ์ล่วงหน้า เป็นสิ่งตัดสินใจหรือประเมินค่าพฤติกรรม ที่บุคคลแสดงออกมา (มุกดา ศรียงค์, 2540) การออกกำลังกายทำให้อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อเพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บ ส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง นอกจากนี้ยังทำให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีอีกด้วย (วัชรี ฤทธิวัชร์ และคณะ, 2556; วัฒนา สุทธิพันธ์, 2548; สมนึก แก้ววิไล, 2552) และสอดคล้องกับชาญยุทธ รัตนมงคล (2552) กล่าวว่าแรงจูงใจที่ทำให้คนออกกำลังกายนั้นก็เพราะว่าเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ทั้งทางด้านร่างกายคือเรื่องการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากความเจ็บป่วยต่างๆ อีกทั้งการเล่นกีฬาเพื่อความสวยงามสมส่วนของสรีระร่างกาย ซึ่งเป็นเหตุผลอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นกีฬา เหตุผลทางสังคมก็เป็นแรงจูงใจหนึ่งที่คนจะเล่นกีฬาเพราะกีฬาถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่คนส่วนใหญ่ชอบจึงเป็นที่นิยมกันดังนั้น ถ้าเล่นกีฬาจะได้พบปะกับบุคคลอื่นๆ เพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับในสังคม สอดคล้องกับสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวถึง แรงจูงใจที่เป็นสาเหตุให้คนเริ่มเล่นกีฬาและยังเล่นกีฬาอยู่เสมอ คือสาเหตุทางจิตวิทยา เกิดแรงจูงใจด้วยตนเอง เป็นคนที่ชอบสนุกสนานร่าเริง กล้าแสดงออกชอบการเป็นผู้นำ หรือชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขันต่อบุคคลอื่น เห็นว่าตนเอง

มีความสามารถเป็นที่ยอมรับของสังคม และมีความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จจากการเล่นกีฬา สาเหตุทางสรีรวิทยา เมื่อเล่นกีฬาเป็นระยะเวลาหนึ่งร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ร่างกายได้สัดส่วน กระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใส เหนื่อยน้อยลง สุขภาพโดยทั่วๆ ไปดีขึ้น สาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม สถานะภาพทางสังคมและเศรษฐกิจเอื้ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬา มีอาชีพไม่ขัดขวางต่อการเล่นกีฬา หรืออยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬา และสังคมในส่วนนั้นสนับสนุนให้เล่นกีฬา สอดคล้องกับวัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548) การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยด้านจิตวิทยา สุขภาพ เจตคติ สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และศิริวรรณ สุขดี; และคณะ (2557) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่าแรงจูงใจในการออกกำลังกายส่งผลต่อทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ความรู้ในการออกกำลังกาย (Knowledge) เป็นปัจจัยที่สามารถจำแนกการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เป็นอันดับ 2 เพราะกลุ่มนิสิตออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความรู้ถึงการปฏิบัติที่ถูกต้อง มีความรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและมีการนำความรู้นั้นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ บราวน์ (Brown. 2005) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับเฉลิมพล สุทธจรรยา (2546) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานครทั้ง 6 แห่ง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับสุภาภรณ์ วรอรุณ (2554) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ปัจจัยการทำนายด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย สามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3. เจตคติต่อการออกกำลังกาย (Attitude) เป็นปัจจัยที่สามารถจำแนกการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เป็นอันดับ 3 แสดงให้เห็นว่านิสิตที่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ดี มีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่วนนิสิตที่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายที่ไม่ดี ไม่ชอบการออกกำลังกาย จะออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอและไม่ออกกำลังกาย สอดคล้องกับสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬา สาเหตุทางเจตคติ ได้แก่ การมองเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้น มองเห็นถึง

ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย (ชูชีพ อ่อนโคกสูง, 2550; สุรางค์ โค้วตระกูล, 2550) เจตคติเป็นความรู้สึกที่ค่อนข้างถาวรต่อสิ่งเร้า (สิ่งของ เหตุการณ์ สถานการณ์ ประสบการณ์ ฯลฯ) แล้วมีแนวโน้มให้เรามีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความรู้สึกนั้น ซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้ง คน วัตถุสิ่งของ หรือความคิด (Ideas) เจตคติอาจจะเป็นบวก หรือลบ ถ้าบุคคลมีเจตคติบวกต่อสิ่งใดก็จะมีพฤติกรรมที่จะเผชิญกับสิ่งนั้น ถ้ามีทัศนคติลบ ก็จะหลีกเลี่ยง เจตคติเป็นสิ่งที่เรียนรู้ และเป็นการแสดงออกของค่านิยมและความเชื่อของบุคคลสอดคล้องกับจารุณี ศรีทองทุม (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร พบว่าความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย พบว่า แรงจูงใจในการออกำลังกาย ความรู้ในการออกกำลังกาย และเจตคติต่อการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สามารถใช้ในการจำแนกกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒที่มีออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และไม่ออกกำลังกาย ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถใช้เป็นแนวทางให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาในการวางนโยบายเกี่ยวกับการเรียนการสอนและการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้สามารถปฏิบัติการออกกำลังกายได้ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จึงควรให้ความสำคัญในการพัฒนาปัจจัยดังกล่าว ทั้ง 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ แรงจูงใจในการออกำลังกาย ความรู้ในการออกกำลังกาย และเจตคติต่อการออกกำลังกาย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่สนับสนุนงบประมาณการวิจัยครั้งนี้

บรรณานุกรม

จารุณี ศรีทองทุม. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เฉลิมพล สุทธจรรยา. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการทางการกีฬา กรุงเทพมหานคร:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชาญยุทธ รัตนมงคล. (2552). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37. ปริญญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชูชีพ อ่อนโคกสูง. (2550). จิตวิทยศัพท์. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มุกดา ศรียงค์. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

วัชรี ฤทธิวัชร์ ; ลักษมี ฉิมวงษ์ ; ไมตรี กุลบุตร; ธิติพงษ์ สุขดี ; ประสิทธิ ปีปทุม ; ไพญาดา สังข์ทอง; และ ปรียาภรณ์ กุลศิริรัตน์. (2556). หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร:ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศิริวรรณ สุขดี ; ธิติพงษ์ สุขดี ; ไพญาดา สังข์ทอง; และวิทิต มิตรตรานันท์. (2557). ปัจจัยที่ส่งผลต่อทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี นำเสนอผลงานวิจัย ในการประชุมวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะพลศึกษา วันที่ 2-3 มิถุนายน 2558.กรุงเทพมหานคร: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สริสา สิทธิพิทักษ์. (2551). ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550. ปริญญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุภาภรณ์ วรอรุณ. (2554). ปัจจัยทำนายการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี.วารสารการพยาบาลและการศึกษา. 4(1),52-61.

สุรางค์ โค้วตระกูล. (2550). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

สมนึก แก้ววิไล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. กรุงเทพมหานคร: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

Brown, SA. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. American Journal of Health Behavior. 29(2): 107-116.

Hair, Jr., J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). Multivariate Data Analysis (6th Ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.

Maslow, Abraham H. (1970). Motivation and Personality (2nd Ed.). New York: Harper and Row.