

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร จากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ 624 คน การศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 638 คน ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการรวบรวมข้อมูล โดยการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล จะเสนอเป็น 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามลักษณะส่วนบุคคล ลักษณะทางบ้าน และลักษณะทางสถาบัน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามทัศนคติการรับรู้อุปสรรคของตนเองต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามทัศนคติการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 5 ข้อมูลคะแนนการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร กับ แรงสนับสนุนทางสังคม ทัศนคติการรับรู้อุปสรรคของตนเอง ทัศนคติการรับรู้สมรรถนะของตนเอง ต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการออกกำลังกายตามลักษณะส่วนบุคคล,ทางบ้าน และทาง
สถาบัน

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวน และร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม
กรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
สายการเรียน(n = 638)		
สายศิลปศาสตร์	329	51.6
สายวิทยาศาสตร์	217	34.0
สายพลศึกษา	92	14.4
เพศ(n = 637)		
ชาย	364	57.2
หญิง	273	42.8
ผลการเรียน(เกรดเฉลี่ย)(n = 600)		
1.50 – 2.49(พอใช้)	129	21.5
2.50 – 3.49(ดี)	425	70.8
3.50 – 4.00(ดีมาก)	46	7.7
Mean = 2.81, Median = 2.82, SD = 0.46, Min = 1.80, Max = 4.00		
น้ำหนัก(n = 634)		
30.1 – 40.0 กิโลกรัม	11	1.7
40.1 – 50.0 กิโลกรัม	210	33.1
50.1 – 60.0 กิโลกรัม	201	31.7
60.1 – 70.0 กิโลกรัม	126	19.9
70.1 – 80.0 กิโลกรัม	60	9.5
80.1 – 90.0 กิโลกรัม	16	2.5
90.1 – 100.0 กิโลกรัม	8	1.3
100.1 – 110.0 กิโลกรัม	2	0.3
Mean = 57.54, Median = 55.0, SD = 11.87, Min = 37.0, Max = 110.0		

ตารางที่ 4.1(ต่อ) แสดงจำนวน และ ร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ
จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ส่วนสูง(n = 637)		
140.1 – 150.0 ซม.	9	1.4
150.1 – 160.0 ซม.	174	27.3
160.1 – 170.0 ซม.	242	38.0
170.1 – 180.0 ซม.	173	27.2
180.1 – 190.0 ซม.	39	6.1
Mean = 167.0, Median = 168.0, SD. = 0.09, Min = 149.0, Max = 189.0		
*ดัชนีมวลกาย(กก./ม.²)(n = 634)		
<18.5(น้อยกว่าปกติ)	202	31.9
18.5 – 24.9(ปกติ)	381	60.1
25.0 – 29.9(เกินปกติ)	39	6.1
>=30.0(โรคอ้วน)	12	1.9
Mean = 20.41, Median = 19.83, SD. = 3.17, Min = 15.12, Max = 34.40		
โรคประจำตัว(n = 638)		
ไม่มีโรคประจำตัว	619	97.0
มีโรคประจำตัว	19	3.0
โรคประจำตัว		
-โลหิตจาง	6	31.6
-ไทรอยด์	6	31.6
-ลิ้นหัวใจ	2	10.5
-พิการ	2	10.5
-ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน	2	10.5
-ความดันโลหิตสูง	1	5.3

*จาก National Institute of Health, America

จากตารางที่ 4.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษมที่ศึกษาในครั้งนี้นั้นส่วนใหญ่เรียนสายศิลปศาสตร์คิดเป็นร้อยละ 51.6 เป็นเพศชายร้อยละ 57.2 เพศหญิงร้อยละ 42.8 คิดเป็นอัตราส่วน 1.2 : 1 ผลการเรียนมีเกรดเฉลี่ย 2.81 และมีผู้ไม่ตอบ 38 คน คิดเป็นร้อยละ 6 น้ำหนักเฉลี่ย 57.54 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 167 เซนติเมตร ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 59.7 โดยมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย คือ 20.41 กก./ม.² ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 97.0

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่าใช้จ่ายที่ได้รับและความเพียงพอในการใช้จ่าย

ตัวแปร	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากทางบ้านต่อเดือน(n = 638)		
ไม่เกิน 2000 บาท	105	16.5
มากกว่า 2000 – 4000 บาท	360	56.4
มากกว่า 4000 – 6000 บาท	107	16.8
มากกว่า 6000 – 8000 บาท	41	6.4
มากกว่า 8000 – 10000 บาท	23	3.6
มากกว่า 10000 บาท	2	0.3
ความเพียงพอของค่าใช้จ่ายที่ได้รับ(n = 636)		
พอใช้	475	74.7
ไม่พอใช้	161	25.3

จากตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ได้รับค่าใช้จ่ายเดือนละมากกว่า 2000 – 4000 บาท ร้อยละ 56.4 และส่วนใหญ่มีความเพียงพอในการใช้จ่ายร้อยละ 74.7

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระเกษม
กรุงเทพมหานครจำแนกตามลักษณะทางบ้าน

ลักษณะทางบ้าน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ภูมิลำเนาเดิม(n = 638)		
กรุงเทพและปริมณฑล	271	42.5
ต่างจังหวัด	367	57.5
ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว(n = 635)		
ไม่พอใช้	80	12.6
พอใช้	555	87.4

จากตารางที่ 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระเกษม มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในต่างจังหวัดร้อยละ 57.5 มากกว่ากรุงเทพและปริมณฑล(ร้อยละ 42.5) คิดเป็นอัตราส่วน 1.35 : 1 ส่วนใหญ่ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว คือ พอใช้ คิดเป็น ร้อยละ 87.4

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวน และ ร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ
จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร ตามลักษณะทางสถาบัน

ลักษณะทางสถาบัน	จำนวน	ร้อยละ
การมีเพื่อนที่ชอบออกกำลังกาย(n = 636)		
มี	489	76.9
ไม่มี	147	23.1
การร่วมกิจกรรมออกกำลังกายของสถาบัน(n = 636)		
ร่วม	191	30.0
ไม่ร่วม	445	70.0

จากตารางที่ 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม มีเพื่อนชอบออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 76.9 ส่วนใหญ่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย(เช่นเป็นนักกีฬาของสถาบัน)คิดเป็นร้อยละ 70.0

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวน และ ร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามสถานที่ออกกำลังกาย และ เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายที่สถาบัน

ลักษณะทางสถาบัน	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกายที่สถาบัน(n = 529)		
ออกกำลังกายที่สถาบัน	185	35.0
ออกกำลังกายไม่ใช่ที่สถาบัน	344	65.0
เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายที่สถาบัน(n = 431)		
ไม่สะดวก	331	76.8
ไม่อยากออกกำลังกาย	54	12.5
สถานที่ไม่เพียงพอ	31	7.2
ไม่มีเวลา	12	2.8
ไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย	3	0.7

จากตารางที่ 4.5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกายที่สถาบันคิดเป็นร้อยละ 65.0 จากกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายเพียงพอและไม่เพียงพอจำนวน 529 คน ซึ่งเหตุผลของการไม่ออกกำลังกายที่สถาบันส่วนใหญ่ตอบว่าไม่สะดวกคิดเป็นร้อยละ 76.8 จากผู้ที่ไม่ออกกำลังกายที่สถาบัน 431 คน

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวน และ ร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ
จันทระเกษม กรุงเทพมหานครตามสถานที่ออกกำลังกายไม่ใช้ที่สถาบัน และ
ระยะเวลาเดินทาง

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
สถานที่ออกกำลังกายไม่ใช้ที่สถาบัน(n = 431)		
มีสถานที่ออกกำลังกาย	321	74.5
ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	110	25.5
มีสถานที่ออกกำลังกายไม่ใช้ที่สถาบัน(n = 321)		
บริเวณที่พัก	211	65.7
สถานที่ของรัฐ	73	22.7
สถานที่ของเอกชน	37	11.6
ระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกายไม่ใช้ที่สถาบัน(n = 321)		
ไม่เกิน 15 นาที	198	61.7
>15 – 30 นาที	61	19.0
>30 – 1 ชั่วโมง	39	12.1
>1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมงครึ่ง	5	1.6
>1 ชั่วโมงครึ่ง – 2 ชั่วโมง	15	4.7
> 2 ชั่วโมง	3	0.9

จากตารางที่ 4.6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ออกกำลังกายที่สถาบันจะมีสถานที่ออกกำลังกายนอกสถาบันร้อยละ 74.5 และ จะออกกำลังกายที่บริเวณที่พักมากที่สุดคิดเป็น ร้อยละ 65.7 และไม่มีสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็น ร้อยละ 25.5 ส่วนระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้เวลาไม่เกิน 15 นาทีคิดเป็น ร้อยละ 61.7

ตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล

ลักษณะส่วนบุคคล	ออกกำลังกาย		ไม่ออก	รวม
	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	กำลังกาย	
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	
สายการเรียน(n = 638)				
สายศิลปศาสตร์	74(22.5)	191(58.1)	64(19.4)	329(100)
สายวิทยาศาสตร์	47(21.7)	128(59.0)	42(19.3)	217(100)
สายพลศึกษา	66(71.7)	26(28.3)	0(0.0)	92(100)
รวม	187(29.3)	345(54.1)	106(16.6)	638(100)
*Chi-square = 93.45, df = 2, p-value < 0.001**				
เพศ(n = 637)				
ชาย	151(41.6)	178(48.9)	35(1.5)	364(100)
หญิง	35(12.8)	167(61.2)	71(26.0)	273(100)
รวม	186(29.3)	345(54.1)	106(16.6)	637(100)
Chi-square = 73.42, df = 2, p-value = < 0.001**				
โรคประจำตัว(n = 638)				
ไม่มี	182(29.4)	332(53.6)	105(17.0)	619(100)
มี	5(26.3)	13(68.4)	1(5.3)	19(100)
รวม	187(29.3)	345(54.1)	106(16.6)	638(100)
Chi-square = 2.32, df = 2, p-value = 0.313				
ผลการเรียน(เกรดเฉลี่ย)(n = 600)				
1.50 – 2.49(พอใช้)	47(36.4)	73(56.6)	9(7.0)	129(100)
2.50 – 3.49(ดี)	120(28.2)	231(54.4)	74(17.4)	425(100)
3.50 – 4.00(ดีมาก)	8(17.4)	23(50.0)	15(32.6)	46(100)
รวม	175(29.2)	327(54.5)	98(16.3)	600(100)
Chi-square = 19.62, df = 4, p-value = 0.001**				

ตารางที่ 4.7(ต่อ) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบัน ราชภัฏ จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล

ลักษณะส่วนบุคคล	ออกกำลังกาย		ไม่ออก	
	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	กำลังกาย	รวม
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
ดัชนีมวลกาย(กก./ม.²)(n = 634)				
<18.5(น้อยกว่าปกติ)	32(18.8)	122(60.4)	48(23.8)	202(100)
18.5 – 24.9(ปกติ)	141(37.0)	191(50.1)	49(12.9)	381(100)
25.0 – 29.9(เกินปกติ)	13(33.3)	17(43.6)	9(23.1)	39(100)
>=30.0(โรคอ้วน)	1(8.3)	11(91.7)	0(0)	12(100)
รวม	187(29.5)	341(53.8)	106(16.7)	634(100)

*Chi-square = 33.09, df = 3, p-value = <0.001**

* เมื่อรวมพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอ หรือ ไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไว้ในกลุ่มเดียวกัน

** มีนัยสำคัญทางสถิติ p-value<0.05

จากตารางที่ 4.7 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระเกษม มีความแตกต่างกันตามลักษณะส่วนบุคคล ดังนี้ คือ

สายการเรียนแตกต่างกัน พบว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนี้

สายศิลปศาสตร์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ 74 คน จาก 329 คิดเป็น ร้อยละ 22.5 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอ 191 คน จาก 329 คน คิดเป็น ร้อยละ 58.0 มีพฤติกรรมไม่ออกกำลังกาย 64 คน จาก 329 คน คิดเป็นร้อยละ 19.5

สายวิทยาศาสตร์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ 47 คน จาก 217 คน คิดเป็น ร้อยละ 21.6 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอ 128 คนจาก 217 คน คิดเป็น ร้อยละ 59.0 ไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย 42 คน จาก 217 คน คิดเป็น ร้อยละ 19.4

สายพลศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ 66 คนจาก 92 คน คิดเป็น ร้อยละ 71.7 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอ 26 คนจาก 92 คน คิดเป็น ร้อยละ 28.3 ไม่มีนักศึกษาในสายการเรียนนี้ไม่ออกกำลังกาย

แล้วจะคำนวณได้ว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 24.49 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ร้อยละ 56.92 ไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 18.59

เพศ พบว่ามีความแตกต่างในพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 41.6 มากกว่าเพศหญิงที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 12.8

การมีโรคประจำตัว พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มมีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัวกล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัวมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 29.4 พอๆกับกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 26.3

ผลการเรียน พบว่ามีความแตกต่างในพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยกลุ่มที่เกรดเฉลี่ยพอใช้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอมากที่สุดร้อยละ 36.4 และกลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ยดีมาก ไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 32.6

ดัชนีมวลกาย พบว่ามีความแตกต่างในพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยกลุ่มที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอมากที่สุดร้อยละ 37.0

ตารางที่ 4.8 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามค่าใช้จ่ายที่ได้รับ และ ความเพียงพอในการใช้จ่าย

ตัวแปร	ออกกำลังกาย		ไม่ออก	รวม
	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	กำลังกาย	
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
ค่าใช้จ่ายจากที่บ้าน(n = 638)				
ไม่เกิน 2000 บาท	24(22.9)	60(57.1)	21(20.0)	105(100)
>2000 – 4000 บาท	112(31.1)	194(53.9)	54(15.0)	360(100)
>4000 – 6000 บาท	32(29.9)	55(51.4)	20(18.7)	107(100)
>6000 – 8000 บาท	14(34.1)	18(43.9)	9(22.0)	41(100)
>8000 บาท	5(20.0)	18(72.0)	2(8.0)	25(100)
รวม	187(29.3)	345(54.1)	106(16.6)	638(100)
Chi-Square = 8.95, df = 8, p-value = 0.35				
ความเพียงพอในการใช้จ่าย(n = 636)				
พอใช้	141(29.7)	259(54.5)	75(15.8)	475(100)
ไม่พอใช้	46(28.6)	84(52.2)	31(19.2)	161(100)
รวม	187(29.4)	343(53.9)	106(16.7)	636(100)
Chi-Square = 1.04, df = 2, p-value = 0.59				

จากตารางที่ 4.8 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างค่าใช้จ่ายที่ได้รับกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย(p-value = 0.47) เช่นเดียวกับความเพียงพอในการใช้จ่าย(p-value = 0.59)

ตารางที่ 4.9 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามลักษณะทางบ้าน

ลักษณะทางบ้าน	ออกกำลังกาย		ไม่ออก	รวม
	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	กำลังกาย	
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
ภูมิลำเนาเดิม(n = 638)				
กรุงเทพและปริมณฑล	83(30.6)	149(55.0)	39(14.4)	271(100)
ต่างจังหวัด	104(28.3)	196(53.4)	67(18.3)	367(100)
รวม	187(29.3)	345(54.1)	106(16.6)	638(100)
Chi-Square = 1.85, df = 2, p-value = 0.42				
ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว(n = 635)				
ไม่พอใช้	23(28.8)	49(61.3)	8(10.0)	80(100)
พอใช้	164(29.5)	293(52.8)	98(17.7)	555(100)
รวม	187(29.4)	342(53.9)	106(16.7)	635(100)
Chi-Square = 3.40, df = 2, p-value = 0.18				

จากตารางที่ 4.9 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตาม ภูมิลำเนาเดิม และฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มที่ภูมิลำเนาเดิมอยู่กรุงเทพและปริมณฑลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายร้อยละ 30.6 พอๆกับกลุ่มที่มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ต่างจังหวัดมีพฤติกรรมการออกกำลังกายร้อยละ 28.3 (p-value = 0.42) เช่นเดียวกับฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(p-value = 0.18)

ตารางที่ 4.10 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามการมีเพื่อนชอบออกกำลังกาย

ลักษณะทางสถาบัน	ออกกำลังกาย		ไม่ออก	
	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	กำลังกาย	รวม
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
การมีเพื่อนชอบออกกำลังกาย(n = 636)				
มี	173(35.4)	250(51.1)	66(13.5)	489(100)
ไม่มี	14(9.5)	93(63.3)	40(27.2)	147(100)
รวม	187(29.4)	343(53.9)	106(16.7)	636(100)

Chi-Square = 41.54, df = 2, p-value = <0.001**

**มีนัยสำคัญทางสถิติ p-value<0.05

จากตารางที่ 4.10 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตามการมีเพื่อนชอบออกกำลังกายกล่าวคือ กลุ่มมีเพื่อนชอบออกกำลังกายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากกลุ่มไม่มีเพื่อนชอบออกกำลังกาย โดยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ (ร้อยละ 34.5)มากกว่ากลุ่มไม่มีเพื่อนชอบออกกำลังกาย(ร้อยละ 9.5) และพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกาย(ร้อยละ 13.5) น้อยกว่ากลุ่มไม่มีเพื่อนชอบออกกำลังกาย(ร้อยละ 27.2)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.11 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามสถานที่ออกกำลังกาย และการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายกับสถาบัน

ลักษณะทางสถาบัน	ออกกำลังกาย		รวม จำนวน(ร้อยละ)
	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	
การออกกำลังกายที่สถาบัน(n = 529)			
ออกกำลังกายที่สถาบัน	98(53.0)	87(47.0)	185(100)
ออกกำลังกายไม่ใช่ที่สถาบัน	88(25.6)	256(74.4)	344(100)
รวม	186(35.2)	343(64.8)	529(100)
Chi-Square = 39.59, df = 1, p-value = <0.001**			
การร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย(n = 530)			
ร่วม	79(45.7)	94(54.3)	173(100)
ไม่ร่วม	108(30.3)	249(69.7)	357(100)
รวม	187(35.3)	343(64.7)	530(100)
Chi-Square = 12.12, df = 1, p-value = <0.001**			

**มีนัยสำคัญทางสถิติ p-value<0.05

จากตารางที่ 4.11 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ที่ออกกำลังกายเพียงพอหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ กลุ่มที่ออกกำลังกายที่สถาบันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากกลุ่มที่ออกกำลังกายไม่ใช่ที่สถาบัน โดยกลุ่มที่ออกกำลังกายที่สถาบันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ(ร้อยละ 53.0)มากกว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายไม่ใช่ที่สถาบันมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย(ร้อยละ 25.6)

กลุ่มที่ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสถาบันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากกลุ่มที่ไม่ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสถาบัน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายกับสถาบันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 45.7 ส่วนกลุ่มที่ไม่ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 30.3

ตารางที่ 4.12 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามสถานที่ออกกำลังกายไม่ใช่ที่สถาบัน และระยะเวลาเดินทาง

ตัวแปร	ออกกำลังกาย		ไม่ออก	รวม
	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	กำลังกาย	
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	

สถานที่ออกกำลังกายนอกสถาบัน(n = 431)

มีสถานที่ออกกำลังกาย	87(27.1)	192(59.8)	42(13.1)	321(100)
ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	1(0.9)	63(57.3)	46(41.8)	110(100)
รวม	88(20.4)	255(59.2)	88(20.4)	431(100)

Chi-Square = 60.75, df = 2, p-value = <0.001**

ที่มีสถานที่ออกกำลังกายนอกสถาบัน(n = 321)

บริเวณที่พัก	57(27.0)	125(59.2)	29(13.7)	211(100)
สถานที่ของรัฐ	23(31.5)	44(60.3)	6(8.2)	73(100)
สถานที่ของเอกชน	7(18.9)	23(62.2)	7(18.9)	37(100)
รวม	87(27.1)	192(59.8)	42(13.1)	321(100)

Chi-square = 3.84, df = 4, p-value = 0.428

ระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกาย(n = 321)

ไม่เกิน 15 นาที	54(27.3)	110(55.5)	34(17.2)	198(100)
>15 นาที - 30 นาที	10(16.4)	47(77.0)	4(6.6)	61(100)
>30 นาที - 1 ชั่วโมง	14(35.9)	22(56.4)	3(7.7)	39(100)
>1 ชั่วโมง	6(26.1)	16(69.6)	1(4.3)	23(100)
รวม	84(26.2)	195(50.7)	42(13.1)	321(100)

Chi-Square = 15.48, df = 6, p-value = 0.017**

**มีนัยสำคัญทางสถิติ p-value<0.05

จากตารางที่ 4.12 พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรมณฑล กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามสถานที่ออกกำลังกายที่ไม่ใช่ที่สถาบันกล่าวคือ กลุ่มที่ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 0.9 น้อยกว่ากลุ่มที่มีสถานที่ออกกำลังกายนอกสถาบันซึ่งมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 27.1

เมื่อพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานที่ออกกำลังกายนอกสถาบัน พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มที่ออกกำลังกายที่บริเวณที่พักมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 27.0 กลุ่มที่ออกกำลังกายที่สถานที่ของรัฐมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 31.5 และกลุ่มที่ออกกำลังกายที่สถานที่ของเอกชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 18.9

ส่วนระยะเวลาการเดินทางไปออกกำลังกายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มที่เดินทางไม่เกิน 15 นาทีมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 27.3 , กลุ่มที่ใช้เวลาเดินทาง มากกว่า 15 แต่ไม่เกินครึ่งชั่วโมงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 16.4, กลุ่มที่ใช้เวลาเดินทางมากกว่าครึ่งชั่วโมงแต่ไม่เกิน ชั่วโมงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายร้อยละ 35.9 และกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาเดินทางเกิน 1 ชั่วโมงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 26.1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบัน
ราชภัฏ จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร ตามแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออก
กำลังกาย

ตารางที่ 4.13 แสดงจำนวน และ ร้อยละ ของ นักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระ
เกษม กรุงเทพมหานคร ตามแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกาย

แรงสนับสนุนทางสังคม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
แรงสนับสนุนของครอบครัวด้านอารมณ์(n = 638)		
ต่ำ(0 - 1.66)	262	41.1
ปานกลาง(>1.66 - 2.33)	226	35.4
สูง(>2.33 - 3.00)	150	23.5
Mean = 1.79, Median = 1.80, SD. = 6.59, Min = 0, Max = 3		
แรงสนับสนุนของครอบครัวด้านค่าใช้จ่าย(n = 638)		
ต่ำ(0 - 1.66)	183	28.7
ปานกลาง(>1.66 - 2.33)	208	32.6
สูง(>2.33 - 3.00)	247	38.7
Mean = 1.91, Median = 2.00, SD. = 0.80, Min = 0, Max = 3		
แรงสนับสนุนของครอบครัวด้านข้อมูล(n = 638)		
ต่ำ(0 - 1.66)	256	40.1
ปานกลาง(>1.66 - 2.33)	267	41.8
สูง(>2.33 - 3.00)	115	18.0
Mean = 1.76, Median = 2.0, SD. = 0.74, Min = 0, Max = 3		
แรงสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวทั้ง 3 ด้าน(n = 638)		
ต่ำ(0 - 1.66)	228	35.7
ปานกลาง(>1.66 - 2.33)	260	40.8
สูง(>2.33 - 3.00)	150	23.5
Mean = 1.82, Median = 1.93, SD. = 0.66, Min = 0, Max = 3		

ตารางที่ 4.13(ต่อ) แสดงจำนวน และ ร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ
จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร ตามแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกาย

แรงสนับสนุนทางสังคม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
แรงสนับสนุนของเพื่อนด้านอารมณ์(n = 637)		
ต่ำ(0 - 1.66)	230	36.1
ปานกลาง(>1.66 - 2.33)	197	30.9
สูง(>2.33 - 3.00)	210	33.0
Mean = 1.90, Median = 2.00, SD. = 0.71, Min = 0, Max = 3		
แรงสนับสนุนของเพื่อนด้านค่าใช้จ่าย(n = 637)		
ต่ำ(0 - 1.66)	337	52.9
ปานกลาง(>1.66 - 2.33)	176	27.6
สูง(>2.33 - 3.00)	124	19.5
Mean = 1.51, Median = 1.33, SD. = 0.78, Min = 0, Max = 3		
แรงสนับสนุนของเพื่อนด้านข้อมูล(n = 637)		
ต่ำ(0 - 1.66)	219	34.4
ปานกลาง(>1.66 - 2.33)	265	41.6
สูง(>2.33 - 3.00)	153	24.0
Mean = 1.86, Median = 2.00, SD. = 0.73, Min = 0, Max = 3		
แรงสนับสนุนของเพื่อนทั้ง 3ด้าน(n = 637)		
ต่ำ(0 - 1.66)	273	42.9
ปานกลาง(>1.66 - 2.33)	238	37.4
สูง(>2.33 - 3.00)	126	19.7
Mean = 1.76, Median = 1.86, SD. = 0.68, Min = 0, Max = 3		

ตารางที่ 4.13(ต่อ) แสดงจำนวน และ ร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ
จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร ตามแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกาย

แรงสนับสนุนทางสังคม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
แรงสนับสนุนทางสังคมทั้ง 3ด้านของครอบครัวและเพื่อน(n = 637)		
ต่ำ(0 - 1.66)	233	36.6
ปานกลาง(>1.66 - 2.33)	292	45.8
สูง(>2.33 - 3.00)	112	17.6
Mean = 1.79, Median = 1.89, SD. = 0.62, Min = 0.3, Max = 3		

จากตารางที่ 4.13 พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติสถาบันราชภัฏ จันทระเกษม มีคะแนนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง (ร้อยละ 45.8) และมีคะแนนเฉลี่ย คือ 1.79 มีผู้ไม่ตอบจำนวน 1 คนคิดเป็นร้อยละ 0.2 ซึ่งเมื่อแยกเป็นแรงสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน ปรากฏว่า แรงสนับสนุนจากครอบครัวมีคะแนนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง(ร้อยละ 40.8) และมีคะแนนเฉลี่ย คือ 1.82 ส่วนแรงสนับสนุนจากเพื่อนมีคะแนนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ต่ำ(ร้อยละ 42.9) และมีคะแนนเฉลี่ย คือ 1.76 เมื่อแยกเป็นแรงสนับสนุนด้านอารมณ์จากครอบครัวมีคะแนนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ต่ำ(ร้อยละ 41.1) คะแนนเฉลี่ย 1.79 แรงสนับสนุนด้านค่าใช้จ่ายจากครอบครัวมีคะแนนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์สูง(ร้อยละ 38.7) คะแนนเฉลี่ย 1.91 แรงสนับสนุนด้านข้อมูลจากครอบครัวมีคะแนนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง (ร้อยละ 41.8) คะแนนเฉลี่ย 1.76 ส่วนแรงสนับสนุนด้านอารมณ์จากเพื่อนมีคะแนนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ต่ำ(ร้อยละ 36.1) คะแนนเฉลี่ย 1.90 แรงสนับสนุนด้านค่าใช้จ่ายจากเพื่อนมีคะแนนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ต่ำ(ร้อยละ 52.9) คะแนนเฉลี่ย 1.86 และแรงสนับสนุนด้านข้อมูลจากเพื่อนมีคะแนนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง(ร้อยละ 41.6)

ตารางที่ 4.14 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบัน
ราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามแรงสนับสนุนทางสังคม

ตัวแปร	ออกกำลังกาย		ไม่ออก	รวม
	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	กำลังกาย	
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	
แรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว(n = 638)				
ต่ำ(0 – 1.66)	19(8.3)	145(63.6)	64(28.1)	228(100)
ปานกลาง(>1.66 - 2.33)	80(30.8)	144(55.4)	36(13.8)	260(100)
สูง(>2.33 - 3.00)	88(58.7)	56(37.3)	6(4.0)	150(100)
รวม	187(29.3)	345(54.1)	106(16.6)	638(100)
Chi-square = 123.78, df = 4, p-value<0.001**				
แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน(n = 637)				
ต่ำ(0 – 1.66)	37(13.6)	165(60.4)	71(26.0)	273(100)
ปานกลาง(>1.66 - 2.33)	71(29.8)	141(59.2)	26(10.9)	238(100)
สูง(>2.33 - 3.00)	79(62.7)	38(30.2)	9(7.1)	126(100)
รวม	187(29.4)	344(54.0)	106(16.6)	637(100)
Chi-square = 113.43, df = 4, p-value<0.001**				
แรงสนับสนุนทางสังคมรวมจากครอบครัวหรือเพื่อน(n = 637)				
ต่ำ(0 – 1.66)	21(9.0)	143(61.4)	69(29.6)	233(100)
ปานกลาง(>1.66 - 2.33)	87(29.8)	172(59.9)	33(11.3)	292(100)
สูง(>2.33 - 3.00)	79(70.5)	29(25.9)	4(3.6)	112(100)
รวม	187(29.4)	344(54.0)	106(16.6)	637(100)
Chi-square = 157.66, df = 4, p-value<0.001**				

**มีนัยสำคัญทางสถิติ p<0.05

จากตารางที่ 4.14 พบว่า คะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาศรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายจากครอบครัว, เพื่อน และรวมจากครอบครัวหรือเพื่อน

โดยกลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายจากครอบครัวต่ำมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 8.3 กลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายปานกลางมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 30.8 และกลุ่มที่มีแรงสนับสนุนสูงทางสังคมต่อการออกกำลังกายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 58.7

กลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายจากเพื่อนต่ำมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 13.6 กลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายปานกลางมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 29.8 และกลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 62.7

กลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายรวมจากครอบครัวและเพื่อนต่ำมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 9.0 กลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายปานกลางมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 29.8 และกลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายสูงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 70.5

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.15 เปรียบเทียบแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายจากครอบครัว และจากเพื่อน ของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานครที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายเพียงพอ ($n = 187$)

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Paired t-test	df	p-value	95% CI
แรงสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์						
ครอบครัว	2.19	0.55				
เพื่อน	2.40	0.55	-5.25	186	<0.001**	-0.29 - -0.13
แรงสนับสนุนทางสังคมด้านค่าใช้จ่าย						
ครอบครัว	2.46	0.52				
เพื่อน	2.00	0.72	8.23	186	<0.001**	0.35 - 0.58
แรงสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูล						
ครอบครัว	2.05	0.67				
เพื่อน	2.25	0.64	-4.06	186	<0.001**	-0.31 - -0.11

**มีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < 0.05$

จากตารางที่ 4.15 พบว่าในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษมที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายเพียงพอ ที่จำแนกเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมด้านต่างๆ แรงสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์และด้านข้อมูลจากเพื่อนมีค่าเฉลี่ยมากกว่า คือ 2.40 และ 2.25 ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) กับแรงสนับสนุนด้านอารมณ์และด้านข้อมูลจากครอบครัวมีที่ค่าเฉลี่ย คือ 2.19 และ 2.05 ตามลำดับ ส่วนแรงสนับสนุนทางสังคมด้านค่าใช้จ่ายจากครอบครัวมีค่าเฉลี่ยมากกว่า คือ 2.46 แรงสนับสนุนทางสังคมด้านค่าใช้จ่ายจากเพื่อนมีค่าเฉลี่ย คือ 2.00 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)

ตารางที่ 4.16 เปรียบเทียบแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี
ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	unpaired			95% CI
			t-test	df	p-value	
เพศชาย	1.91	0.60	6.16	634	>0.001**	0.20 – 0.39
เพศหญิง	1.62	0.60				

**มีนัยสำคัญทางสถิติ p-value<0.05

จากตารางที่ 4.16 พบว่า มีความแตกต่างกันในแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.001) โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกาย 1.91 ส่วนเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกาย 1.62

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ
จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร ตามทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.17 แสดงจำนวน และร้อยละ ของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ
จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร ตามระดับของทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อ
การออกกำลังกาย(n = 638)

ทัศนคติการรับรู้	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อุปสรรคตนเองจากปัจจัยภายใน		
ต่ำ(1.00 – 2.33)	231	36.2
ปานกลาง(>2.33 – 3.67)	278	43.6
สูง(>3.67 – 5.00)	129	20.2
Mean = 2.75, Median = 2.80, SD. = 1.00, Min = 1.00, Max =5.00		
อุปสรรคตนเองจากปัจจัยภายนอก		
ต่ำ(1.00 – 2.33)	158	24.8
ปานกลาง(>2.33 – 3.67)	248	38.9
สูง(>3.67 – 5.00)	232	36.4
Mean = 3.17, Median = 3.0, SD. =1.09, Min = 1.00, Max = 5.00		
อุปสรรคตนเองรวม		
ต่ำ(1.00 – 2.33)	177	27.7
ปานกลาง(>2.33 – 3.67)	279	43.7
สูง(>3.67 – 5.00)	182	28.5
Mean = 2.96, Median = 2.98, SD. = 1.00, Min = 1.00, Max = 5.00		

จากตารางที่ 4.17 พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระเกษม มีคะแนนทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง(ร้อยละ 43.7) มีคะแนนเฉลี่ย 2.96 เมื่อพิจารณาแยกเป็นจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก

พบว่าจากปัจจัยภายในส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง(ร้อยละ 43.6) มีคะแนนเฉลี่ย 2.75 และ จากปัจจัยภายในส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง(ร้อยละ 38.9) มีคะแนนเฉลี่ย 3.17

ตารางที่ 4.18 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย(n = 638)

ทัศนคติการรับรู้	ออกกำลังกาย		ไม่ออก	
	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	กำลังกาย	รวม
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย				
ต่ำ(1.00 – 2.33)	123(69.5)	39(22.0)	15(8.5)	177(100)
ปานกลาง(>2.33 – 3.67)	60(21.5)	185(66.3)	34(12.2)	279(100)
สูง(>3.67 – 5.00)	4(2.2)	121(66.5)	57(31.3)	182(100)
รวม	187(29.3)	345(54.1)	106(16.6)	638(100)

Chi-square = 229.49, df = 4, p<0.001**

**มีนัยสำคัญทางสถิติ p<0.05

จากตารางที่ 4.18 พบว่า คะแนนทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน โดยกลุ่มที่มีทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายต่ำมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอมากที่สุด(ร้อยละ 69.5) กลุ่มที่มีทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายปานกลางมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 21.5 และกลุ่มที่มีทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายสูงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอที่น้อยที่สุด(ร้อยละ 2.2)

ตารางที่ 4.19 เปรียบเทียบทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายจากปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายในของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบัน ราชภัฏ จันทระเกษม กรุงเทพมหานครที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ($n = 187$)

ทัศนคติการรับรู้	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	paired t-test	df	p-value	95% CI
อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย						
จาก ปัจจัยภายใน	1.88	0.71				
ปัจจัยภายนอก	2.26	0.77	-8.29	186	<0.001**	-0.47 - -0.29

**มีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

จากตาราง ที่ 4.19 พบว่า คะแนนทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระเกษมที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ จากปัจจัยภายใน และภายนอก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยจากปัจจัยภายในมีคะแนนเฉลี่ย 1.88 ส่วนปัจจัยภายนอกมีคะแนนเฉลี่ย คือ 2.26

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.20 เปรียบเทียบทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา
ปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	unpaired			95% CI
			t-test	df	p-value	
เพศชาย	2.74	0.98	-6.87	635	>0.001**	-0.68--0.38
เพศหญิง	3.27	0.84				

**มีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < 0.05$

จากตารางที่ 4.20 พบว่า มีความแตกต่างกันในทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p\text{-value} < 0.001$) โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย 2.74 ส่วนเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย 3.27

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 4 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ
จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร ตามทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.21 แสดงจำนวน และร้อยละของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ
จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร ตามระดับของทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเอง
ต่อการออกกำลังกาย(n =638)

ทัศนคติการรับรู้	จำนวน(คน)	ร้อยละ
สมรรถนะตนเองจากปัจจัยภายใน		
ต่ำ(1.00 – 2.33)	268	42.0
ปานกลาง(>2.33 – 3.67)	242	37.9
สูง(>3.67 – 5.00)	128	20.1
Mean = 2.67, Median = 2.60, SD. = 1.02, Min = 1.00, Max = 5.00		
สมรรถนะตนเองจากปัจจัยภายนอก		
ต่ำ(1.00 – 2.33)	265	41.5
ปานกลาง(>2.33 – 3.67)	265	41.5
สูง(>3.67 – 5.00)	108	17.0
Mean = 2.68, Median = 2.67, SD. = 1.03, Min = 1.00, Max = 5.00		
สมรรถนะตนเองรวม		
ต่ำ(1.00 – 2.33)	255	40.0
ปานกลาง(>2.33 – 3.67)	264	41.4
สูง (>3.67 – 5.00)	119	18.6
Mean = 2.67, Median = 2.63, SD. = 0.99, Min = 1.00, Max = 5.00		

จากตารางที่ 4.21 พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระเกษม มีคะแนนทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง(ร้อยละ 41.4) มีคะแนนเฉลี่ย 2.67 เมื่อพิจารณาจากปัจจัยภายในส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ต่ำ(ร้อยละ

ละ 42.0) คะแนนเฉลี่ย 2.67 และปัจจัยภายนอกส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ต่ำและปานกลาง(ร้อยละ 41.5) คะแนนเฉลี่ย 2.68

ตารางที่ 4.22 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย(n = 638)

ทัศนคติการรับรู้	ออกกำลังกาย		ไม่ออก	รวม
	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	กำลังกาย	
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย				
ต่ำ(1.00 – 2.33)	5(1.9)	178(66.4)	85(31.7)	268(100)
ปานกลาง(>2.33 – 3.67)	75(31.0)	148(61.2)	19(7.9)	242(100)
สูง(>3.67 – 5.00)	107(83.6)	19(14.8)	2(1.6)	128(100)
รวม	187(29.3)	345(54.1)	106(16.6)	638(100)

Chi-square = 309.44, df = 4, p<0.001**

**มีนัยสำคัญทางสถิติ p<0.05

จากตารางที่ 4.22 พบว่า ทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน โดยกลุ่มที่มีทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายสูงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอมากที่สุดร้อยละ 83.6 กลุ่มที่มีทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายปานกลางมีพฤติกรรมการออกกำลังกายร้อยละ 31.0 และกลุ่มที่มีทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายต่ำมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 1.9

ตารางที่ 4.23 เปรียบเทียบทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานครที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ($n = 187$)

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	paired			95%	
			t-test	df	p-value	CI	
การรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย							
จากปัจจัยภายใน	3.72	0.73					
			0.72	186	0.47	-0.05 – 0.11	
จากปัจจัยภายนอก	3.69	0.81					

จากตารางที่ 4.23 พบว่า คะแนนทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายของ จากปัจจัยภายในและจากปัจจัยภายนอก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p\text{-value} = 0.47$) โดยทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายจากปัจจัยภายในมีค่าเฉลี่ย = 3.72, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.73 ใกล้เคียงกับทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย จากปัจจัยภายนอกมีค่าเฉลี่ย = 3.69, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.81

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.24 เปรียบเทียบทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาควิชาการศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	unpaired			95% CI
			t-test	df	p-value	
เพศชาย	2.98	1.02	9.68	635	>0.001**	0.57 – 0.87
เพศหญิง	2.26	0.79				

**มีนัยสำคัญทางสถิติ p-value<0.05

จากตารางที่ 4.20 พบว่า มีความแตกต่างกันในทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างระหว่างเพศชาย และ เพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(p-value<0.001) โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย 2.98 ส่วนเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย 2.26

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 5 ข้อมูลคะแนนการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายกับแรงสนับสนุนทางสังคม
ต่อการออกกำลังกาย,ทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย,ทัศนคติ
การรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบัน
ราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 4.25 เปรียบเทียบคะแนนการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายของนักศึกษา
ปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามแรงสนับสนุน
ทางสังคมต่อการออกกำลังกาย(n =637)

ตัวแปร	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	95% CI	Actual Range	
แรงสนับสนุนทางสังคม						
ต่อการออกกำลังกาย						
ต่ำ(0 - 1.66)	233	31.16	19.77	28.61 – 33.71	6 - 137	
ปานกลาง(>1.66 - 2.33)	292	47.17	26.98	44.06 – 50.28	6 - 135	
สูง(>2.33 – 3.00)	112	71.21	29.06	65.77 – 76.66	6 - 137	
		sum	mean			
ANOVA		square	df	square	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม		122792.73	2	61396.36	98.25	<0.001**
ภายในกลุ่ม		396191.42	634	624.91		
รวม		518984.15	636			

**มีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.25 พบว่า คะแนนการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายของกลุ่ม
ตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกาย กล่าวคือ กลุ่มที่มีแรงสนับสนุน
ทางสังคมต่อการออกกำลังกายสูงมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกาย
มากที่สุด คือ 71.21 กลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายปานกลางมีคะแนนเฉลี่ย
การประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกาย คือ 26.98 และกลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อ
การออกกำลังกายต่ำมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ
31.16

ตารางที่ 4.26 เปรียบเทียบคะแนนการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย(n = 638)

ตัวแปร	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	95% CI	Actual Range
ทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย					
ต่ำ(1 – 2.33)	177	69.63	32.57	64.80 – 74.46	6 - 137
ปานกลาง(>2.33 – 3.67)	279	42.42	21.60	39.87 – 44.96	6 - 135
สูง(>3.67 – 5.00)	182	26.92	13.73	24.91 – 28.93	6 – 100
ANOVA	sum square	df	mean square	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม	168533.35	2	84266.67	152.69	<0.001**
ภายในกลุ่ม	350452.92	635	551.89		
รวม	518986.27	637			

**มีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.26 พบว่า คะแนนการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายในทางตรงกันข้าม กล่าวคือกลุ่มที่มีทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายสูงมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ 26.92 กลุ่มที่มีทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายปานกลางมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกาย 42.42 และกลุ่มที่มีทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายต่ำมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 69.63

ตารางที่ 4.27 เปรียบเทียบคะแนนการประเมินการใช้พลังงานของออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ตามทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย(n = 638)

ตัวแปร	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	95% CI	Actual Range
ทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย					
ต่ำ(1 – 2.33)	255	27.27	14.83	25.44 – 29.10	6 - 137
ปานกลาง(>2.33 – 3.67)	264	47.02	20.93	44.48 – 49.56	6 - 135
สูง(>3.67 – 5.00)	119	81.43	30.38	75.91 – 86.94	15 - 137
ANOVA					
	sum square	df	mean square	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม	238959.89	2	119479.95	270.94	<0.001**
ภายในกลุ่ม	280026.38	635	440.99		
รวม	518986.27	637			

**มีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.27 พบว่า คะแนนการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย กล่าวคือ กลุ่มที่มีทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายสูงมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 81.43 กลุ่มที่มีทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายปานกลางมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกาย 47.02 และกลุ่มที่มีทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายต่ำมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินการใช้พลังงานในการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ 27.27