การศึกษาทัศนคติของนักศึกษาในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

A STUDY OF STUDENTS ATTITUDE TOWARDS EXERCISE AND PHYSIQUE ANXIETY DURING VIRUS COVID-19 PANDEMIC IN UPPER NORTH EAST AREA

ชยานนท์ อวิคุณประเสริฐ[1*] ปนัสดา อวิคุณประเสริฐ[2] วณิชยา พันธ์จูม[3]
นฤมล สมจี[3] กมลรักษ์ คนไว[3] และ ปวีณา บุทธิจักร์[3]
Chayanon Awikunprasert[1*] Panatsada Awikunprasert[2] Vanichaya PhanJum[3]
Naruemon Somjee[3] Kamonruk Konwai[3] and Pawena Buttijak [3]

(Received: June 30, 2021; Revised: August 22, 2021; Accepted: November 26, 2021)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ของนักศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 393 คน (เพศชาย จำนวน 137 คน และเพศหญิง จำนวน 256 คน) มาจากสถาบันการศึกษาที่ทำการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือในการศึกษา คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติในการออกกำลังกาย (ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85) และแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง (ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.80) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (F-test) เมื่อพบความแตกต่างก็ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ Least-Significant Different (LSD) ผลการศึกษาพบว่า ด้านทัศนคติในการออกกำลังกายของเพศหญิงและเพศชายไม่แตกต่างกัน และทั้งหญิงและชายมีทัศนคติในการออกกำลังกายในเกณฑ์ระดับมาก เปรียบเทียบระหว่างสถาบันศึกษาพบว่า ทัศนคติในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันและอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ผลการวิเคราะห์ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง พบว่าเพศชายมีค่าความวิตกกังวลมากกว่าเพศหญิง (p-value = 0.008) และทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในเกณฑ์ระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างระหว่างสถาบันศึกษาพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ส่งผลให้นักศึกษามีกิจกรรมทางกายลดน้อยลง ควรส่งเสริมให้หันมาใส่ใจในการทำกิจกรรมทางกาย เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างต่อไป

คำสำคัญ: ทัศนคติในการอกกำลังกาย ความวิตกกังวลในรูปร่าง ไวรัสโควิด-19

---

[1] อาจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการกีฬา คณะวิทยาการจัดการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยนครพนม
[2] อาจารย์ประจำภาควิชารังสีเทคนิค คณะแพทย์ศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
[3] นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการกีฬา คณะวิทยาการจัดการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยนครพนม
* Corresponding author, E-mail: chayanona@yahoo.com

Abstract

The purpose of this research is to study student attitudes towards exercise and anxiety about his/her physique during the coronavirus 2019 (COVID-19) situation in the upper Northeastern region. Subjects contained of 393 people (137 males and 256 females) from four higher educational institutions were randomly selected. The exercise attitude questionnaire (confidence value of .85) and anxiety about physique questionnaire (confidence value of .80) were used. The data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, and one-way analysis of variance (F-test). Least-Significant Different (LSD) was used to compare the difference between two means with statistical significance at .05. The results showed that there was no difference in attitudes towards exercise among this is, both of them have high level of attitude to exercise. The comparison between different attitudes to exercise among educational institutions revealed that the attitudes to exercise were not different and at high level. The results also demonstrated that males had higher levels of anxiety than females (p-value =.008) and both of them had high levels of anxiety about of them physique. When comparing student level of anxiety about body shape among different educational institutions, it was found that there were significant differences. In conclusion, the attitudes on exercise an effect on anxiety about body shape; namely, students have less physical activity during COVID-19 pandemic situation. Students should be encouraged to have more physical activities, in order to reduce anxiety about their body shape.

Keywords: Attitude towards Exercise, Physique Anxiety, Virus COVID-19

1. บทนำ

การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมอย่างมาก ทำให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงจิตใจและอารมณ์แจ่มใส รู้จักอดทน เสียสละ มีความรักใคร่สามัคคี รู้จักให้อภัย มีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่ากีฬาเป็นสิ่งมีที่มีประโยชน์อย่างมากซึ่งในปัจจุบันมีกีฬาหลายชนิดที่ได้รับความนิยม เช่น ฟุตซอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล บาสเกตบอล และกีฬาชนิดอื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งล้วนแต่เป็นกีฬาที่ให้ประโยชน์ต่อผู้เล่นรวมทั้งผู้ชมอีกด้วยให้มีแรงผลักดันในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ทำให้ให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ดังนั้นการจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพหรือการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556) จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรน่า (COVID-19) ที่แพร่กระจายอยู่ในประเทศไทยได้สร้างความวิตกกังวลให้กับประชาชนจำนวนมากเนื่องจากได้รับผลกระทบโดยตรง แม้ว่ารัฐบาลได้เร่งดำเนินการในเรื่องต่างๆ เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับประชาชนที่มีต่อการบริหารจัดการและการควบคุมการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรน่า (COVID-19) อย่างไรก็ตามคนในสังคมจำนวนไม่น้อยยังวิตกกังวลกับ

การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรน่า (COVID-19) จากสถานการณ์ดังกล่าวจะลดลงหรือหมดไปเมื่อไรนั้น ยังไม่สามารถบอกได้ แต่หากทุกคนหันมาดูแลสุขภาพออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกัน จะเป็นแนวทางหนึ่งในการป้องกันการติดเชื้อโรค (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) การให้ประชาชนปรับเปลี่ยนทัศนคติการออกกำลังให้เหมาะสม และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคของประชาชนทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานซึ่งเป็นเป้าหมายในการพัฒนาประเทศ การที่จะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรจะต้องมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬา จะต้องให้มีความรู้ความเข้าใจหรือให้ประชาชนทั่วไปเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา การปรับเปลี่ยนทัศนคติในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี โดยที่พฤติกรรมการออกกำลังกายจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค อีกทั้งการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบกระบวนการและหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป (อลงกรณ์ ศรีเลิศ และ ศราวุฒิ แสงคำ, 2559)

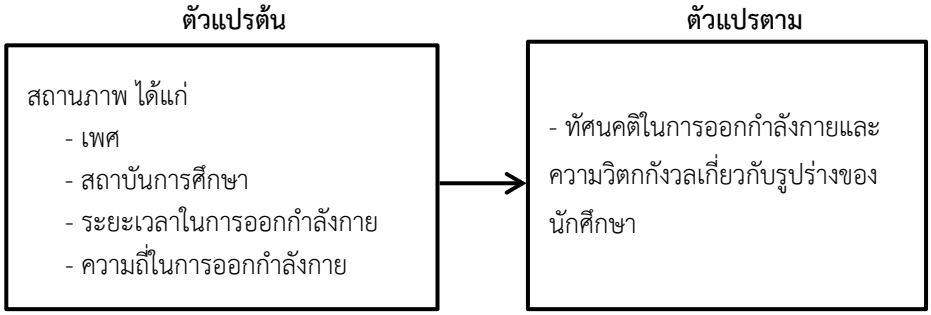
สาเหตุหนึ่งของความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมขึ้นอยู่กับทัศนคติและประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลเคยได้รับ เช่น สภาพแวดล้อมจากกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกายที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดประสบการณ์และอารมณ์เกี่ยวกับรูปร่างของบุคคลนั้นในเวลาที่แตกต่างกัน อาจทำให้บางคนรู้สึกวิตกกังวลเป็นอย่างมาก นั่นเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กับการรับรู้และความรู้สึกของแต่ละบุคคล ความสัมพันธ์ของเพศ และอายุ กับความวิตกกังวลรูปร่างจากสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉพาะความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมและประเภทการออกกำลังกาย พบว่าคนที่มีความวิตกกังวลด้านรูปร่างจากสังคมสูง มีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมประเภทเสริมสร้างสมรรถภาพ (Blood, 2005) สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ได้สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร ในปี พ.ศ.2558 พบว่าประเทศไทยประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจำนวน 12.9 ล้านคน แบ่งเป็นเพศชาย 7.2 ล้านคน เพศหญิง 5.6 ล้านคน เมื่อจำแนกตามพื้นที่ในกรุงเทพฯ มีจำนวน 2.2 ล้านคน ภาคกลางมีจำนวน 3.1 ล้านคน ภาคเหนือมีจำนวน 2.4 ล้านคน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวน 3.1 ล้านคน และภาคใต้มีจำนวน 1.9 ล้านคน และเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า การศึกษาในระดับปริญญาตรี มีที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจำนวน 2.1 ล้านคน เมื่อจำแนกตามพื้นที่ในกรุงเทพฯ มีจำนวน 6.9 แสนคน ภาคกลางมีจำนวน 5 แสนคน ภาคเหนือมีจำนวน 3.3 แสนคน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวน 2.7 แสนคน และภาคใต้มีจำนวน 3.1 แสนคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558)

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่ศึกษาทัศนคติของนักศึกษาในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน เพราะเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและให้ความสนใจด้านรูปร่างเป็นอย่างมาก และเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพในการออกกำลังกาย และจากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 และลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ต่อไป

2. วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาทัศนคติในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงสถานการณ์ไวรัสโควิด-19 ของนักศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างได้จากวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยการคัดเลือกจาก 4 สถาบันการศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน จำนวนนักศึกษาทั้งหมด 393 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยอ้างอิงจากตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane (Yamane, 1967) และเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

โดยแยกเป็นรายละเอียดตามขนาดของกลุ่มประชากรในแต่ละสถาบันการศึกษาดังต่อไปนี้

- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร จำนวน 50 คน
- มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี จำนวน 100 คน
- มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จังหวัดเลย จำนวน 100 คน
- มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จำนวน 150 คน

รวมทั้งสิ้น 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถามทัศนคติในการออกกำลังกาย และแบบสอบถามแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง (Pasokchat & Vongjaturapat, 2017) โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติในการออกกำลังกาย

รายการ	ประมาณค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			รวม	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3			
1. ท่านสนใจศึกษาวิธีการและรูปแบบการออกกำลังกาย ในช่วงสถานะการณ์ไวรัสโคโรน่า (COVID-19)	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
2. ท่านคิดว่าหน่วยงานภาครัฐควรให้คำแนะนำหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องในช่วงสถานการณ์ไวรัสโคโรน่า (COVID-19)	1	0	1	2	0.7	ใช้ได้
3. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีระบบภูมิคุ้มกันโรคระบาดไวรัสโคโรน่า (COVID-19)	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติในการออกกำลังกาย (ต่อ)

รายการ	ประมาณค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			รวม	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3			
4. การออกกำลังกายทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
5. ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะทำให้ติดเชื้อไวรัสโคโรน่า (COVID-19) ง่ายขึ้น	1	0	0	1	0.4	ใช้ได้
6. ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงดีไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	1	-1	1	2	0.7	ใช้ได้
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สดชื่นและคลายเครียด	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
8. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วนและมีความคล่องตัว	1	-1	1	3	1.0	ใช้ได้
9. ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
10. การออกกำลังกายทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็นและไม่มีผลต่อโรคไวรัสโคโรน่า (COVID-19) ที่จะเข้าสู่ร่างกาย	1	-1	1	2	0.7	ใช้ได้

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง

รายการ	ประมาณค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			รวม	ค่าIOC	แปลผล
	1	2	3			
1. ฉันรู้สึกสบายใจกับภาพลักษณ์ของรูปร่างหรือสัดส่วนของฉัน	1	0	1	2	0.7	ใช้ได้
2. ฉันไม่เคยกังวลใจในการเลือกใส่เสื้อผ้าที่อาจทำให้ดูผอมหรืออ้วนเกินไป	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
3. ฉันหวังว่าจะไม่รู้สึกอึดอัดเกี่ยวกับรูปร่างหรือสัดส่วนของฉัน	1	0	1	2	0.7	ใช้ได้
4. บางครั้งฉันเบื่อความคิดตนเองเมื่อนึกว่าคนอื่นจะประเมินน้ำหนักหรือลักษณะกล้ามเนื้อของฉันไปในทางลบ	1	0	0	1	0.4	ใช้ได้

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง (ต่อ)

รายการ	ประมาณค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			รวม	ค่าIOC	แปลผล
	1	2	3			
5. เวลาฉันส่องกระจกฉันรู้สึกดีกับรูปร่างหรือสัดส่วนของฉัน	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
6. การที่ฉันมีรูปร่างหรือสัดส่วนไม่สวยทำให้ฉันรู้สึกกังวลใจในสังคมบางแห่ง	1	-1	1	2	0.7	ใช้ได้
7. ฉันรู้สึกกังวลใจกับรูปร่างหรือสัดส่วนของฉันเมื่ออยู่ในคนหมู่มาก	1	-1	1	2	0.7	ใช้ได้
8. ฉันสบายใจกับรูปร่างที่เหมาะสมเมื่อปรากฏต่อผู้อื่น	1	0	1	2	0.7	ใช้ได้
9. ฉันรู้สึกภูมิใจเมื่อรู้ว่าคนอื่นกำลังประเมินรูปร่างหรือสัดส่วนของฉัน	1	1	1	2	1.0	ใช้ได้
10. ฉันภูมิใจถ้าต้องแสดงรูปร่างหรือสัดส่วนต่อผู้อื่น	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
11. โดยปกติฉันรู้สึกผ่อนคลายเมื่อมีผู้อื่นมองรูปร่างหรือสัดส่วนของฉัน	1	1	1	2	1.0	ใช้ได้
12. เวลาใส่ชุดว่ายน้ำฉันมักจะรู้สึกภูมิใจเกี่ยวกับรูปร่างหรือสัดส่วนของฉัน	1	1	0	2	0.7	ใช้ได้

แบบสอบถามทัศนคติในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง มีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกและทางลบ ประกอบด้วย 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ประเมินผลดังนี้

ระดับคะแนนแบบสอบถาม

มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

ค่าระดับคะแนน	ระดับความวิตกกังวลรูปร่าง
ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 4.51-5.00 หมายถึง	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 3.51-4.50 หมายถึง	มาก
ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 2.51-3.50 หมายถึง	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 1.51-2.50 หมายถึง	น้อย
ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 1.00-1.50 หมายถึง	น้อยที่สุด

การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยและคณะได้ทำหนังสือขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลผ่านกองพัฒนานักศึกษาของสถาบันการศึกษาทั้ง 4 แห่ง เพื่อเข้าเก็บข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยและคณะได้นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง จากแบบสอบถามที่แจกไปทั้งหมด 400 ชุด ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ 393 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.2

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามทัศนคติในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง ของกลุ่มประชากรตัวอย่าง มาแจกแจงค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกาย และสถาบันที่แตกต่างกัน โดยใช้การทดสอบค่าที (T-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) และทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีการ Least-Significant Different (LSD)

4. ผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทัศนคติในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโควิด-19 ของนักศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน จาก 4 สถาบันการศึกษา จำนวน 393 คน เป็นเพศชาย 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.9 เพศหญิง 256 คน คิดเป็นร้อยละ 65.1 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

(n=393)

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	137	34.9
หญิง	256	65.1
รวม	**393**	**100**

จากตารางที่ 1 พบว่าจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายมีจำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.9 เพศหญิงมีจำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 65.1

ตารางที่ 2 จำนวน จำแนกตามเพศและระยะเวลาในการออกกำลังกาย/ครั้ง

(n=393)

เพศ/ระยะเวลา	< 30 นาที	31-60 นาที	> 60 นาที
ชาย	30	114	53
หญิง	64	91	31

จากตารางที่ 2 พบว่าเมื่อจำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย/ครั้ง จำนวนนักศึกษาเพศหญิงออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาทีมากกว่าเพศชาย แต่ระยะเวลา 31-60 นาที และมากกว่า 60 นาทีนั้นนักศึกษาเพศชายออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

ตารางที่ 3 จำนวนคนและร้อยละ จำแนกตามความถี่ในการออกกำลังกาย

(n=393)

ความถี่ในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1 วัน/สัปดาห์	60	15.3
2 วัน/สัปดาห์	84	21.4
3 วัน/สัปดาห์	67	17.0
4 วัน/สัปดาห์	39	9.9
5 วัน/สัปดาห์	121	30.8
มากกว่า 5 วัน/สัปดาห์	22	5.6
รวม	**393**	**100**

จากตารางที่ 3 เมื่อจำแนกตามความถี่ในการออกกำลังกาย พบว่า ที่ความถี่ 5 วัน/สัปดาห์ มีจำนวนนักศึกษาออกกำลังกายมากที่สุด คือ 121 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8 และความถี่มากกว่า 5 วัน/สัปดาห์ มีจำนวนจำนวนนักศึกษาออกกำลังกายน้อยที่สุดคือ 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6

ตารางที่ 4 จำนวนคนจำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย/ครั้ง และความถี่ในการออกกำลังกาย

(n=393)

ระยะเวลา/ความถี่	1	2	3	4	5	>5
< 30 นาที	7	14	10	18	54	1
31-60 นาที	42	50	35	12	48	18
> 60 นาที	11	20	22	9	19	3

จากตารางที่ 4 เมื่อจำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย/ครั้ง และความถี่ในการออกกำลังกาย พบว่าโดยรวมนักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ย 5 วัน/สัปดาห์ โดยใช้เวลาในการออกกำลังกาย ที่ 31-60 นาที/ครั้ง

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับทัศนคติในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโควิด-19

ทัศนคติในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงสถานการณ์ไวรัสโคโรน่า2019 (COVID-19)	$\bar{X}$	S.D.	ระดับปัจจัย
ทัศนคติในการออกกำลังกาย	3.58	0.50	มาก
ความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง	3.81	0.64	มาก

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม ด้านทัศนคติในการออกกำลังกาย ($\bar{X}$=3.58, S.D. = 0.50) และแบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโควิด-19 ($\bar{X}$=3.81, S.D.= 0.64) มีระดับปัจจัยอยู่ในเกณฑ์มาก

ตารางที่ 6 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านทัศนคติในการออกกำลังกายและด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโควิด-19 จำแนกตามเพศ

(n=393)

ทัศนคติในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง	มหาวิทยาลัยขอนแก่น		มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี		มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย		มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติจังหวัดสกลนคร		p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ทัศนคติในการออกกำลังกาย	3.45	0.47	3.56	0.53	3.72	0.50	3.71	0.46	0.086
ความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง	4.06	0.49	3.45	0.71	3.93	0.51	3.54	0.71	0.000*

*p < 0.05 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นผลการเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ด้านทัศนคติในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศไม่พบความแตกต่าง แต่ทางด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 7 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทัศนคติในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโควิด-19 จำแนกตามสถาบันการศึกษา

ทัศนคติในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง	ชาย		หญิง		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ทัศนคติในการออกกำลังกาย	3.53	0.50	3.61	0.51	-1.423	0.156
ความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง	3.93	0.59	3.74	0.65	2.686	0.008*

*p < 0.05 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าผลการเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างตามสถาบันการศึกษาด้านทัศนคติในการออกกำลังกายไม่พบความแตกต่าง แต่ทางด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโควิด-19 จำแนกตามนักศึกษาในสถาบันการศึกษาเป็นรายคู่

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง	$\bar{X}$	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี	มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติจังหวัดสกลนคร
		4.06	**3.45**	**3.93**	**3.54**
มหาวิทยาลัยขอนแก่น	4.06	-	.044*	.050*	.046*
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี	3.45	-	-	.128	.187
มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย	3.93	-	-	-	.191
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติจังหวัดสกลนคร	3.54	-	-	-	-

*p < .05 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตารางที่ 8 พบว่า นักศึกษาในสถาบันการศึกษาที่มีความวิตกกังวลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ได้แก่ ระหว่างมหาวิทยาลัยขอนแก่น กับมหาวิทยาราชภัฏอุดรธานี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ที่เหลือไม่พบความแตกต่างกันจำนวนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

5. สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโควิด-19 ของนักศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน จาก 4 สถาบันการศึกษา จำนวน 393 คน ประกอบด้วย เพศชาย 137 คน และเพศหญิง 256 คน

จากผลการศึกษาพบว่า

1. จากการเปรียบเทียบด้านทัศนคติในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ พบว่าเพศหญิงมีทัศนคติในการออกกำลังกายมากกว่าเพศชาย แต่ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และทั้งหญิงและชายมีทัศนคติในการออกกำลังกายในเกณฑ์ระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อลงกรณ์ ศรีเลิศ และศราวุฒิ แสงคำ (2559) ที่ได้ศึกษาทัศนคติ พฤติกรรมปัจจัยที่มีผลการออกกำลังกายจากนักศึกษา วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จำนวน 118 คน พบว่าเพศหญิงมีทัศนคติในการออกกำลังมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ อารีย์ วงศ์แก้ว (2557) ที่ได้ศึกษาความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จำนวน 266 คน พบว่าเพศชายมีทัศนคติในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นเพศจึงไม่ใช่ปัจจัยที่สามารถบ่งชี้ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างชัดเจน

2. จากการเปรียบเทียบด้านทัศนคติในการออกกำลังกาย จำแนกตามสถาบันการศึกษา พบว่าทัศนคติในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับมากยกเว้นมหาวิทยาลัยขอนแก่นอยู่ในระดับปานกลางแต่เมื่อหาค่าเฉลี่ยพบว่าทุกสถาบันอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย

ของ บุศรินทร์ ชลานุภาพ (2552) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ นักศึกษาซึ่งมีทั้งหมด 5 สถาบัน ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร และมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 400 คน พบว่านักศึกษาทั้ง 5 สถาบันการศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีทัศนคติในการดูแลสุขภาพของนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของสกุลรัตน์ ศรีโรจน์ และยุพาพร มาพะเนาว์ (2558) ได้ทำศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติในการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 จำนวน 3 สถาบัน คือ มหาวิทยาขอนแก่น มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จำนวน 63 คน พบว่า ด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์ทั้ง 3 สถาบันการศึกษา นิสิตแพทย์มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ดังนั้น ทัศนคติในการออกกำลังกายของนิสิต-นักศึกษา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถาบันการศึกษาแต่ในช่วงวัยดังกล่าวมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในเชิงบวกระดับมาก ถึงแม้จะอยู่ในช่วงสถานการณ์ไวรัสโควิด-19 ระบาด แต่ทัศนคติในการออกกำลังกายก็ไม่ได้ลดน้อยลง

3. จากการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง จำแนกตามเพศ พบว่าเพศชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมากกว่าเพศหญิง ซึ่งพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 พบว่าสอดคล้องกับงานวิจัย McCreary และ Saucier (2009) ได้ทำการศึกษาการเปรียบเทียบพลังขับเคลื่อนของกล้ามเนื้อร่างกายและความวิตกกังวลในการเข้าสังคมของเพศชายและเพศหญิง พบว่าทั้ง 3 ด้าน เพศชายมีความแปรปรวนมากกว่าเพศหญิง โดยเฉพาะในด้านกล้ามเนื้อมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายในการเข้าสังคม และการเปรียบเทียบน้ำหนักและกล้ามเนื้อเพศหญิงพบความแปรปรวนมากกว่าเพศชาย แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Rettke (2015) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบในการออกกำลังกายต่อระดับความวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายในการเข้าสังคม กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัย McKendree จำนวน 100 คน ประกอบด้วย ชั้นปีที่ 1 เท่ากับ 38% ชั้นปีที่ 2 เท่ากับ 27% ชั้นปีที่ 3 เท่ากับ 22% และชั้นปีที่ 4 เท่ากับ 2% โดยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายจำนวน 22 ข้อ ผลการศึกษาพบว่าเพศหญิงและเพศชายมีมุ่งมองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ แต่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายในการเข้าสังคมในระดับสูง ดังนั้น เมื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างระหว่างเพศจึงพบว่าเพศไม่มีความเกี่ยวข้องเนื่องจากปัจจัยแวดล้อมทางสังคม และมุมมองการใช้ชีวิตของแต่ละสังคมมีความแตกต่างกัน

4. จากการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง จำแนกตามสถาบันการศึกษา พบว่าความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ยกเว้นมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานีที่อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง แต่เมื่อหาค่าเฉลี่ยพบว่าทุกสถาบันอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Atalay และ Gencoz (2012) ได้ทำศึกษาปัจจัยสำคัญของความวิตกกังวลทางสังคม การออกกำลังกายและความพึงพอใจของร่างกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศตุรกี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักศึกษาจำนวน 118 คน ซึ่งมี 4 สถาบันการศึกษาได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคนิคตะวันออกกลาง มหาวิทยาลัยเทคนิคอิสตันบูล มหาวิทยาลัย Hacettepe และมหาวิทยาลัย Bilkent พบว่าความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางร่างกายอยู่ในเกณฑ์ระดับมากทั้ง 4 สถาบันการศึกษา แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของประวีณา ธาดาพรหม (2550) ได้ทำการศึกษาภาพลักษณ์ทางร่างกายและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จำนวน 341 คน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เขตปทุมวัน โรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัย เขตสัมพันธวงศ์ โรงเรียนทวีธาภิเศก เขตบางกอกใหญ่

โรงเรียนทวีธาภิเศก บางขุนเทียน และโรงเรียนธนบุรีวรเทพีพลารักษ์ เขตธนบุรี เขตบางขุนเทียน ในเขตกรุงเทพมหานคร เพศหญิง และชาย อายุระหว่าง 13–18 ปี พบว่านักเรียนมัธยมตอนต้นและมัธยมตอนปลายเพศชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมีระดับความคิดเห็นอยู่ในเกณฑ์ปานกลางและเพศหญิงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมีระดับความคิดเห็นอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ดังนั้น บริบทของสังคมในแต่ละประเทศและช่วงวัยอาจจะมีผลต่อทัศนคติเกี่ยวกับความวิตกกังวลในรูปร่างของตนเอง ยิ่งในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองของนิสิต-นักศึกษากลุ่มตัวอย่างก็ยังอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

6. ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบข้อมูลในส่วนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน เพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการศึกษาต่อไป และในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาทัศนคติในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโควิด-19 ของนักศึกษาในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย และประชาชนทั่วไป เพื่อเป็นประโยชน์ และเป็นแนวทางในการสนับสนุนการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์ไวรัสโควิด-19 ต่อไป

7. เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). *แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559*. เข้าถึงได้จาก http://www.tica.or.th.

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19).* เข้าถึงได้จาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/.

บุศรินทร์ ชลานุภาพ. (2552). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร การศึกษาเฉพาะบุคคล*. (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

ประวีณา ธาดาพรหม. (2550). *ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน*. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สกุลรัตน์ ศรีโรจน์ และยุพาพร มาพะเนาว์. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์โรงพยาบาลกาฬสินธุ์. *ศรีนครินทร์เวชสาร,* 30(3), 292-298.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). *รายงานการสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ.2558*. วันที่สืบค้น 7 ตุลาคม 2564, จาก file:///C:/Users/Administrator/Downloads/Documents/6.%20%C.pdf

อลงกรณ์ ศรีเลิศ และศราวุฒิ แสงคำ. (2559). *ทัศนคติพฤติกรรมปัจจัยที่มีผลการออกกำลังกายในบุคลากรวิทยาลัยนอร์ทเทิร์นและบุคคลกรโรงเรียนไฮเทคโนโลยีตาก*.ตาก: วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น.

อารีย์ วงศ์แก้ว. (2557). *ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

Atalay A. & Gencoz, T. (2012). Critical factors of social physique anxiety: exercising and body image satisfaction. Middle East Technical University, Turkey. *Behavior Change*, 25(3), 178–188.

Blood S. K. (2005). Body work: The social construction of women's body image. London, England: Routledge.

McCreary D. R. & Saucier, D. M. (2009). Drive for muscularity, body comparison, and social physique anxiety in men and women. *Body Image*, 6(1), 24–30.

Pasokchat D. & Vongjaturapat, N. (2017). A Thai version of the multidimensional body-Self relations questionnaire-appearance scales (MBSRQ-AS): Confirmatory factor analysis and validation. *In The oral presented at the 4th international seminar on sport and exercise psychology conference*. Seoul: Korea.

Rettke A. (2015). Effects of Exercise on Levels of Social Physique Anxiety. *McKendree Journal*, 10(3), 329-335.

Yamane Taro. (1967). Statistics: An introductory analysis, 2nd Edition, New York: Harper and Row.