

ชื่อผู้แต่ง นุสรณ์ เฮาะมะ, พงษ์พัชรินทร์ พุฒวัฒน์และชิตชนก เชิงเขาว์
ชื่อเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา
ปี พ.ศ. 2553

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา และเพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ในปีการศึกษา 2550 จำนวน 299 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปจากคอมพิวเตอร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ F-test (One-way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 58.9 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 31.4 เป็นนักศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ ร้อยละ 63.9 นักศึกษาร้อยละ 91.6 ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 87.3 และได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการประชาสัมพันธ์ของสถาบันการศึกษา ร้อยละ 48.4

2. นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 61.4 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 60 นักศึกษาร้อยละ 83.9 มีความรู้มากที่สุดในการออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อสุขภาพควรปฏิบัติอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 85 และนักศึกษาร้อยละ 24.1 มีความรู้น้อยที่สุดในการออกกำลังกายควรหลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 30 นาที ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 25

3. นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 62.0 มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาร้อยละ 44.8 มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ทำให้เกิดความสนุกสนาน และร้อยละ 17.7 มีเจตคติไม่ดีต่อการออกกำลังกายทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น

4. นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 51 มีแรงสนับสนุนทางสังคมโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 35.8 ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมากที่สุด คือ คนในครอบครัวสนับสนุนให้นักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬา และร้อยละ 24.4 ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมน้อยที่สุด คือ ส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้และความชำนาญในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อไปเผยแพร่ต่อชุมชนต่อไป

5. นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 44 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 31.8 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ นักศึกษานิยมออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ เช่น ลูกวิ่งไฟฟ้า ดรัมเบล เป็นต้น ร้อยละ 31.4 นักศึกษาผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังจากการออกกำลังกาย และร้อยละ 22.7 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติน้อยที่สุด คือ นักศึกษาให้ข้อมูลที่ต้องการและแนะนำบุคคลอื่นให้หันมาออกกำลังกาย

6. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ได้แก่ เจตคติ และแรงสนับสนุนทางสังคม มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตัวแปรด้าน เพศ ชั้นปี คณะ โรคประจำตัว การรับรู้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่ได้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05