

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558

วันดี เพื่อนเอี่ยม

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 2) เปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 3) เปรียบเทียบความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร คณะศึกษาศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำนวน 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้ค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 กลุ่มด้วย t test ทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 3 กลุ่ม ด้วย F test (one-way ANOVA) และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก
2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีเพศต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของแต่ละคณะที่สังกัดต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความรู้ / พฤติกรรมการออกกำลังกาย

Corresponding Author : วันดี เพื่อนเอี่ยม, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี.

E-mail : wande0909@gmail.com



The Relationship Between Knowledge and Exercise Behaviors of Institute of Physical Education Chonburi Campus The First Year Students In Academic Year 2015

Wandee Peuem

Faculty of Education, Institute of Physical Education Chonburi Campus

Abstract

The purposes of this research were to: (1) study knowledge and exercise behaviors of Institute of Physical Education Chonburi Campus the first year students in academic year 2015; (2) compare knowledge and exercise behaviors of Institute of Physical Education Chonburi Campus the first year students who were both male and female students in academic year 2015; (3) compare knowledge and exercise behaviors of Institute of Physical Education Chonburi Campus the first year students who studied in three faculties (Faculty of Education, Faculty of Arts and Faculty of Health and Sports Science) in academic year 2015; and (4) study the relationship between knowledge and exercise behaviors. The population consisted of 198 people who were Institute of Physical Education Chonburi Campus the first year students. Collecting data was a questionnaire which was created by the researcher. Validity was 0.95 that was analyzed by Instant Programs. They used for finding frequency, percentage, average, and standard deviation. Moreover, they tested the difference of two variables by using *t* test; they tested the difference of three variables by using *F* test (one-way ANOVA). They also analyzed Pearson's product moment correlation coefficient.

Research findings showed that

1. The first year students had knowledge and exercise behaviors at a good level.
2. The first year students who were different sex did not differ from knowledge and exercise behaviors.
3. The first year students who studied in different faculty had statistically significant difference of knowledge and exercise behaviors at 0.05 levels.
4. Knowledge about exercise had statistically significant between the positive relationship and exercise behaviors at 0.05 levels.

KeyWords: Knowledge / Exercise Behavior

Corresponding Author : Wandee Peuem Faculty of Education, Institute of Physical Education, Chonburi Campus
E-mail : wandee0909@gmail.com



บทนำ

การจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพหรือการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทย มีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550) การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญยิ่งต่อมวลมนุษยชาติที่จะช่วยพัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก กล้ามเนื้อ ให้มีความแข็งแรง ทำงานได้ดีขึ้นนอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมพัฒนาทางอารมณ์ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจดีช่วยให้บุคคลแก่ช้าและมีอายุยืน รวมทั้งยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจ โรคเบาหวาน นอกจากนี้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคที่สำคัญ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคกระดูกงอและกระดูกหัก การตายก่อนเวลาอันสมควร ซึ่งพบว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายมีความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบมากกว่าคนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถึง 2 เท่า (อัญนิงามเจริญ, 2548: 5)

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพและถือว่ามีค่าจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การที่จะดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพ ร่างกาย

ต้องมีการสร้างเสริม การป้องกัน การรักษาสุขภาพหรือสุขภาพที่ดีให้คงไว้ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ จะทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายสามารถได้รับการพัฒนา เพิ่มสมรรถภาพและมีประสิทธิภาพในการทำงานต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ระบบการย่อยอาหาร และการขับถ่ายล้วนเป็นผลให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์สมรรถภาพของร่างกายสูงสามารถประกอบกิจกรรมหรือทำงานต่างๆ ได้ดี มีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลานานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และสิ่งที่สำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาสุขภาพ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และตลอดจนทำให้บุคลิกภาพที่ดี มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน มีอารมณ์เยือกเย็น ทำให้ความคิดปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ อีกทั้งยังสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ (นุสรณ์ เฮามะ, 2551: 2)

การพัฒนาเยาวชนของชาติโดยเฉพาะนักศึกษาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น จำเป็นต้องมีการส่งเสริมทั้งการศึกษาและสุขภาพควบคู่กันไปเพื่อให้มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และเพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แข็งแรง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ชัดว่า การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่สำคัญที่นักศึกษาส่วนใหญ่ละเลย ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่ด้วยกันหลายด้าน ประโยชน์ที่มีผลต่อร่างกาย เช่น ผลต่อระบบหัวใจ ผู้ที่ฝึกซ้อมกีฬาระยะเวลานานๆ สามารถหายใจเข้าออกได้อย่างเต็มที่ อัตราการหายใจสภาวะปกติจะลดลง ผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตทำให้มีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เมื่อออกกำลังกายเป็นประจำร่างกายต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิ ปริมาณเลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้น เมื่อพอกจากปอดทำให้ ปริมาณเลือดแดงมีมากตามไปด้วย



จึงสามารถเลี้ยงกล้ำเนื้อได้เพียงพอ เมื่อปริมาณเลือดเพิ่มเส้นเลือดจะขยายและหดตัวมากขึ้นทำให้การยืดหยุ่นดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเพราะความดันเลือดมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปริมาณเลือดเพิ่ม ทำให้ความต้านทานในเลือดน้อยลงด้วยหัวใจได้ทำการสูบฉีดเลือดดีขึ้น เป็นผลให้กล้ำเนื้อหัวใจแข็งแรงเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพหรือหัวใจวายได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬายังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำความสามารถและสร้างสุขภาพที่ดีกับคนทุกเพศทุกวัยล้วนต้องการออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีแล้ว ยังทำให้มีรูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส อารมณ์ที่ดีมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดี มีสัมพันธไมตรีที่ดี การออกกำลังกายและเล่นกีฬาก็จะส่งผลให้จิตแจ่มใสเบิกบานไมม่โหม่งงายไมม่ใจร้อน มีความสุขุมรอบคอบ ยิ้มแย้มสดชื่นตลอดวัน และช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดีไม่ม่่วสมกับยาเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศชาติในปัจจุบันการใช้กิจกรรมกีฬามีความสำคัญต่อการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจของบุคคล อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไป (สมนึก แก้ววิไล, 2552: 1)

ผู้วิจัยเห็นว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสำคัญยิ่งต่อการทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี พยายามส่งเสริม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 เพื่อนำผลไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมนิสัยรักการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยปลูกฝังให้มีความรู้

เจตคติที่ดีและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี นอกจากนี้ยังมีผลต่อการพัฒนาการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาเยาวชน อันจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีและเป็นอนาคตของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558
2. เปรียบเทียบความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558
3. เปรียบเทียบความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558
4. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มีความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของแต่ละคณะ มีความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1



วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1. ขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามประเมินความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มีขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (check list) เพศ และคณะที่สังกัด

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือกแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ขั้นที่ 2. การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) จะได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ 0.95

2. นำแบบสอบถามที่ได้ผ่านการตรวจคุณภาพ ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยต่อไป

กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 198 คน แบ่งเป็น 3 คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 93 คน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 23 คน และคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 82 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ ผลการวิเคราะห์ค่าความยากง่าย 0.80 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 รวมทั้งหมด จำนวน 42 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามจากนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม ถึง 30 พฤศจิกายน 2558 ได้ข้อมูลครบถ้วนคิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 กลุ่มด้วย t-test ทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 3 กลุ่ม ด้วย F-test (one-way ANOVA) และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)



ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

เพศ	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย			พฤติกรรมการออกกำลังกาย		
	ค่าเฉลี่ย (μ)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	ผลการวิเคราะห์	ค่าเฉลี่ย (μ)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	ผลการวิเคราะห์
- ชาย	3.58	0.59	มาก	3.81	0.46	มาก
- หญิง	3.55	0.56	มาก	3.77	0.45	มาก
รวม	3.56	0.57	มาก	3.79	0.45	มาก

ตารางที่ 2 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะที่สังกัด

คณะที่สังกัด	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย			พฤติกรรมการออกกำลังกาย		
	ค่าเฉลี่ย (μ)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	ผลการวิเคราะห์	ค่าเฉลี่ย (μ)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	ผลการวิเคราะห์
คณะศึกษาศาสตร์	3.31	0.55	มาก	3.77	0.49	มาก
คณะศิลปศาสตร์	3.97	0.39	มาก	3.90	0.42	มาก
คณะวิทยาศาสตร์ฯ	3.13	0.43	ปานกลาง	3.49	0.31	ปานกลาง
รวม	3.47	0.46	มาก	3.72	0.41	มาก

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

เพศ	n	สถิติพื้นฐาน		t	p value
		(μ)	(σ)		
- ชาย	144	3.58	0.59	1.56	0.305
- หญิง	54	3.55	0.56		

*p < 0.05

ตารางที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p value
- ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.525	.000*
- พฤติกรรมการออกกำลังกาย		

*p < 0.05



การอภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผล

1. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรม การออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$) ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีอิสระในการดำเนินชีวิต การออกกำลังกายเหมือนกัน โดยไม่มีการจำกัดว่าจะเป็นเฉพาะเพศชายเท่านั้นที่จะออกกำลังกาย เพศหญิงมีทักษะและมีความสามารถในการออกกำลังกายได้เกือบทุกประเภท รวมทั้งอยู่ในสภาวะแวดล้อมและการเรียนรู้ที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ (นุสรณ์ เฮาะมะ, 2551: บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรม การออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า คณะที่สังกัดต่างกัน มีความรู้และพฤติกรรม การออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ชาญลักษณ์ เขียมมิตร, 2556: 61) (สมนึก แก้ววิไล, 2552: 63)

2. ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 นักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ย่อมรู้ถึงวิธีการ ประโยชน์ และเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ทำให้เกิดความตระหนักในการที่จะมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อเทียบกับคนที่ขาดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่เล็งเห็นความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จึงมีความสัมพันธ์ทำให้มีพฤติกรรม การออกกำลังกายแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ (ณัฏฐา ลิปตานนท์, 2550: 75 ธนชาติ บุญเต็ม, 2552: บทคัดย่อ พวงผกา อินทรสุวรรณ, 2554: 73) อุบล ประมาณเมือง, 2556: บทคัดย่อ) อนงค์ลักษณ์ วงศ์ตรี, 2557: บทคัดย่อ) ที่พบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกาย

สรุปผลการวิจัย

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรม การออกกำลังกาย ($\mu = 3.72$, $\sigma = 0.41$) อยู่ในระดับมาก
2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีเพศต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรม การออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของแต่ละคณะที่สังกัดต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรม การออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายดีกว่า นักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์ การกีฬาและสุขภาพ
4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ประชากรร้อยละ 45 เห็นว่าสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ยังมีระบบสนับสนุนในการออกกำลังกายน้อย ดังนั้นควรจัดหาสถานที่และจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอต่อความต้องการแก่นักศึกษา นอกจากนี้



ควรจัดเตรียมเอกสารและเอกสารต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ รวมทั้งควรจัดกิจกรรมการฝึกอบรมความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า ประชากรร้อยละ 57 ยังมีความรู้ความเข้าใจในเกี่ยวกับการออกกำลังกายน้อย ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยสอดแทรกและบูรณาการเรียนการสอนในวิชาต่างๆ

3. จัดอบรมในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ หรืออบรมทักษะการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ เป็นต้น

4. มีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะประสบการณ์ในด้านกีฬาและนันทนาการ ได้แก่ การจัดประกวดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

5. ควรมีการกำหนดนโยบาย โดยมุ่งเน้นการออกกำลังกายของนักศึกษาให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของตนเอง ให้ได้รับรู้ถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งด้าน ร่างกาย และจิตใจ จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งปัจจุบันและอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้โดยได้รับความอนุเคราะห์และช่วยเหลืออย่างสูงจากอาจารย์ ดร.สาโรจน์ สิงห์ชม ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่กรุณาให้คำปรึกษาถ่ายทอดความรู้ ติดตามการทำวิทยานิพนธ์อย่างใกล้ชิด ช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ จนกระทั่งทำให้งานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากขึ้น ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านพลศึกษาและสุขศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ที่กรุณาตรวจแก้ไข และให้คำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพ ทั้งให้ข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์อย่างยิ่งเพื่อให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่ครบถ้วนในการทำวิทยานิพนธ์จนเสร็จสมบูรณ์

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ทุกท่าน ที่มีส่วนในการวางรากฐานการศึกษาให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยทำให้ปริญญานิพนธ์ลุล่วงไปได้ด้วยดี



บรรณานุกรม

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). รายงานแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554). กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- ชาญลักษณ์ เขียมมิตร. (2556). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาพลศึกษา). คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนชาติ บุญเต็ม. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร มหาบัณฑิต (สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ). คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ณัฏฐา ลิปตานนท์. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาพลศึกษา). คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นุสรณ์ เฮาพะมะ. (2551). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาส่งเสริมสุขภาพ). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พวงผกา อินทสุวรรณ. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลนทเวช. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาพลศึกษา). คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.บัณฑิต (สาขาพลศึกษา). คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาบริหารธุรกิจ). คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- อัญญิกา งามเจริญ. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ). คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

**Academic
Journal Institute
of Physical Education**