

# พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

## PHYSICAL EXERCISE BEHAVIOR OF BURIRAM RAJABHAT UNIVERSITY UNDERGRADUATE STUDENTS

กรรัช มากเจริญ<sup>1</sup>



การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ร้อยละ 47 กิจกรรมออกกำลังกายส่วนใหญ่ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ 2) ศึกษาด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มหาวิทยาลัย ร้อยละ 69 ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จะไม่เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ร้อยละ 94 และจำนวน 390 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถาม วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ คือ เรื่องสุขภาพ แบบทดสอบ และแบบวัดในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยด้วยค่า “ที” และ ค่า “เอฟ” โดยผลการวิจัยพบว่า

1) กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 390 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 61 ซึ่งส่วนใหญ่สังกัดคณะครุศาสตร์ ร้อยละ 39 ช่องทางในการรับข่าวสารส่วนใหญ่มาจากเพื่อน ร้อยละ 32 ความถี่ที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 54 ระยะเวลาในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้เวลา 30-60 นาที

2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ และการปฏิบัติ ระหว่างเพศชายกับเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านเจตคติระหว่างเพศชายกับเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกัน

3) ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างระหว่างคณะทั้ง 6 คณะ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้ในการออกกำลังกาย เจตคติในการ ออกกำลังกาย การปฏิบัติในการออกกำลังกาย

<sup>1</sup> อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

## ABSTRACT

The purposes of this study were: 1) to investigate general information about physical exercise behavior of undergraduate students, Buriram Rajabhat University 2) to examine the effects of knowledge, attitude and practice of exercise on physical exercise behavior of undergraduate students, Buriram Rajabhat University, totaling 390 persons. The instrument used in this study was questionnaire. The collected data were statistically analyzed by using percentage, mean score, standard deviation, T-Test and F-Test. The research findings were as follows:

1) Basic information : 61 percent of the sample was female. 39 percent of the samples studied in the faculty of education. 32 percent of the sample received news from friends. 54 percent of the sample took an exercise 1-2 times per week. 47 percent of the samples took an exercise for 30-60 minutes. Running was the most popular exercise among the samples. 69 percent of the samples took an exercise in the evening at university. 94 percent of the samples took an exercise without any expenses, and 70 percent of the samples took an exercise for health.

2) The mean scores of the knowledge and practice of exercise between male and female was significantly different at .05 level. However, there was no difference in the mean scores of the attitude.

3) The mean scores of the knowledge, attitude and practice of exercise of the samples from 6 faculties was significantly different at .05 level.

**Keywords :** Physical Exercise Behavior / knowledge of exercise / attitude of exercise / practice of exercise

ในการจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้นั้น องค์ประกอบที่สำคัญนั้นคือประชากร ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงจะสามารถที่จะพัฒนาประเทศให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลได้อย่างเต็มกำลัง ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ว่า “การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรง เป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดีและสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะอำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์ สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่” สุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ประชากรจะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงในทุกด้าน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี โดยที่พฤติกรรมการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึ่งการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบ กระบวนการ และหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป แต่จากการศึกษาพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสมหรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย การที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา (พระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, 2522 ; ชาตรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2545)



สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการศึกษา ได้สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ.2550 พบว่า ในจำนวนประชากรที่มีอายุ 11 ปีขึ้นไป ในปี 2546 2547 และ 2550 พบว่าปัจจุบันประชาชนมีแนวโน้มของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ จากร้อยละ 29.0 เป็น 29.1 และ 29.6 ตามลำดับ โดยผู้ชายมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่าผู้หญิง สำหรับความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ พบว่า ในปี 2550 ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ คือ ออกกำลังกาย 3-5 วัน ร้อยละ 38.2 รองลงมา 6-7 วัน ร้อยละ 28.2 และน้อยกว่า 3 วัน ร้อยละ 21.6 ตามลำดับ สำหรับการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ มีน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 12.0 ซึ่งความถี่ในการออกกำลังกายไม่เปลี่ยนแปลงมากนักเมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา สำหรับระยะเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า ในปี 2550 ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เกินครึ่งใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายใกล้เคียงกัน ประมาณ 21-30 นาที และ 31-60 นาที ร้อยละ 31.0 และ 29.3 ตามลำดับ สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายมากกว่า 60 นาที มีร้อยละ 14.2 และผู้ที่ออกกำลังกายน้อยกว่า 10 นาที มีน้อยที่สุด เพียงร้อยละ 3.9 แต่มีข้อสังเกตว่า ในปี 2547 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ช่วง 31-60 นาที และ 60 นาทีขึ้นไป มีสูงถึงร้อยละ 33.6 และ 23.3 ตามลำดับ ซึ่งอาจเป็นเพราะในช่วงเวลานั้นมีการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจัง สำหรับช่วงวัยของประชากรที่ออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาผู้ที่ออกกำลังกายจำนวน 16.3 ล้านคน ตามกลุ่มอายุ 4 กลุ่ม พบว่า เป็นผู้ที่อยู่ในวัยเด็ก (11-14 ปี) ร้อยละ 18.4 เยาวชน (15-24 ปี) ร้อยละ 29.3 วัยทำงาน (25-59 ปี) ร้อยละ 40.3 และผู้สูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 12.0 เมื่อเปรียบเทียบอัตราการออกกำลังกายของประชากรในแต่ละกลุ่มช่วงวัย พบว่า ประชากรกลุ่มวัยเด็กออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งส่วนใหญ่อาจเป็นเพราะกลุ่มนี้อยู่ในวัยเรียน การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียน โดยมีอัตราการออกกำลังกายสูงถึงร้อยละ 73.1 รองลงมา เป็นกลุ่มเยาวชนและประชากรสูงอายุ คือ ร้อยละ 45.4 และ 28.0 ตามลำดับ ส่วนประชากรวัยทำงานมีอัตราการออกกำลังกาย

น้อยที่สุด คือ ร้อยละ 19.7 ทั้งนี้อัตราการออกกำลังกายของชายสูงกว่าหญิงในทุกกลุ่มช่วงวัย สำหรับระดับการศึกษาของประชากรที่ออกกำลังกาย ผลการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปในปี 2550 พบว่า ในจำนวนผู้ที่ออกกำลังกาย 16.3 ล้านคน เกือบครึ่งหนึ่งนิยมออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา (ร้อยละ 47.9) รองลงมาคือ เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก และออกกำลังกายประเภทอื่นๆ เช่น พิทเนสรำไม้พลอง โยคะ ไทเก๊ก จั๊ก เป็นต้น สำหรับสถานที่การออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ นิยมออกกำลังกายที่บริเวณบ้าน ร้อยละ 32.9 รองลงมา คือ สนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 25.7 และบริเวณสถานศึกษา ร้อยละ 9.6 โดยผู้ชายนิยมออกกำลังกายที่สนามกีฬาของสถานศึกษาและบริเวณบ้านในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน ร้อยละ 28.8 และร้อยละ 26.1 ตามลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการศึกษา , 2550)

ธนอมวงศ์ กลุขณ์เพชร (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 เขต จำนวน 1,750 คน เป็นชาย 1,096 คน และหญิง 654 คน โดยสัมภาษณ์หรือตอบแบบสอบถามผลการศึกษา พบว่าประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่อายุ 25-59 ปี ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ ร้อยละ 25.94 เป็นชาย ร้อยละ 16.44 และหญิง ร้อยละ 9.50 รองลงมาคือการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 21.06 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานครออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 61.19 เป็นชายร้อยละ 38.15 และเป็นหญิง ร้อยละ 23.04 กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีผู้นิยมออกกำลังกายมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะ ร้อยละ 32.51 คน และกายบริหาร ร้อยละ 24.97 ส่วนไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถ



แห่งตน เพศ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาด้านการกีฬา โดยระบุเป็นเป้าหมายหลักในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 ว่าคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาและได้มีการกำหนดเป้าหมายการยกระดับคุณภาพชีวิตให้คนไทยมีสุขภาพดีมีคุณภาพสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้ทำการศึกษา วิเคราะห์ และรวบรวมข้อมูลผลการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทย พบว่า ในเรื่องการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรจากปี พ.ศ. 2543-2546 นั้น มีอัตราการเจ็บป่วยเพิ่มจาก 1,714,000 คน เป็น 1,845,000 คน และได้มีการเพิ่มหลักประกันสุขภาพให้กับประชาชนจากร้อยละ 78 เป็นร้อยละ 96 ดังนั้น แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 มีแนวคิดพื้นฐานในการยึด “คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” เพื่อมุ่งสู่ “สังคมที่เข้มแข็ง มีคุณภาพ” และมีเป้าหมายหลักเพื่อ “ลดอัตราการเพิ่มของการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ใน 5 อันดับแรก คือ หัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดสมอง และมะเร็ง นำไปสู่การเพิ่มผลผลิตภาพแรงงาน และลดรายจ่ายด้านสุขภาพ ของคนลงในระยะยาว” และยังได้พยายามส่งเสริมให้คนไทยหันมาออกกำลังกายให้มากขึ้น ถูกวิธีมากขึ้น ให้เหมาะสมกับเพศวัย สภาพร่างกาย เวลา ระยะเวลา และถูกหลักการออกกำลังกาย ทั้งนี้เป็นไปตามยุทธศาสตร์ด้านสาธารณสุขใหม่ที่เน้นการป้องกันไม่ให้เกิดโรค มากกว่าตามไปรักษา และมุ่งเสริมสร้างสุขภาพของคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจมีความสัมพันธ์ทางสังคม และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เน้นการพัฒนา ระบบสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน และการฟื้นฟูสภาพร่างกาย และจิตใจ การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีประโยชน์ เพราะการออกกำลังกายทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนา และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น เช่น ระบบโครงสร้าง และกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย อีกทั้งยังช่วยให้ความดันโลหิตและไขมันในเลือดลดลง อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดี นอกจากนี้การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

ยังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำท่ายความสามารถ และสร้างสุขภาพที่ดีกับคนทุกเพศทุกวัย นอกการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกาย และสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว ยังทำให้มีรูปร่างสง่างาม มีบุคลิกภาพที่ดี จิตใจที่แจ่มใส มีสุขภาพะทางอารมณ์ที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดี มีสัมพันธไมตรีที่ดี และช่วยให้ไม่หันไปพึ่งพายาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศชาติ (ถนอมวงศ์ ฤกษ์พันธ์เชษฐ, 2544; นรินทร์ พลรัตน์ และคณะ, 2547; ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, 2549; กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550)

จากการศึกษางานวิจัย และการสำรวจข้อมูลในหลายๆ ด้าน พบว่า ทั้งรัฐบาล หน่วยงานของรัฐ และองค์กรทางเอกชน เล็งเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพของพนักงาน และบุคลากร ในหน่วยงานของตน เช่นเดียวกันกับมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ซึ่งทางมหาวิทยาลัยมีการกิจหลักในการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม ในกระบวนการผลิตบัณฑิตนั้น นอกเหนือจากการเรียนการสอน กิจกรรมนอกหลักสูตรต่างๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นักศึกษา มีความเจริญเติบโตทั้งด้านความรู้ ด้านสติ ด้านอารมณ์ และมีคุณสมบัติบัณฑิตอันพึงประสงค์ การส่งเสริมการออกกำลังกายก็เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้การผลิตบัณฑิตนั้นบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ เนื่องจากการออกกำลังกาย จะทำให้นักศึกษารู้จักการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด เมื่อสุขภาพของตนเองดีแล้ว ก็จะสามารถทำให้ตนเองมีประสิทธิภาพในการเรียน และทำกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น เนื่องมาจากการออกกำลังกาย (DiPiro, 2008; สารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, 2556)

จากความสำคัญของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เพื่อใช้เป็นข้อมูล และหาแนวทางในการพัฒนานโยบาย มหาวิทยาลัย ด้านสุขภาพะให้กับนักศึกษาต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ โดย



1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
2. เพื่อศึกษาด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาเป็นรายกลุ่ม

### สมมติฐานการวิจัย

ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติในการออกกำลังกาย และข้อมูลพื้นฐานที่แตกต่างกันของนักศึกษา มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาแต่ละกลุ่ม

### วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นที่ 1 การเตรียมการวิจัย

- 1.1 การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ศึกษาเอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสร้างแบบวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการการออกกำลังกาย
- 1.2 การกำหนดประชากร กลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ซึ่งประชากรจะเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2/2556 จำนวน 15,734 คน และกลุ่มตัวอย่างจะเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2/2556 ทำการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม Cluster Random Sampling จากทุกคนะ จำนวน 390 คน โดยแยกเป็นแต่ละคณะ
- 1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งใช้เป็นแบบสอบถาม แบบทดสอบ และแบบวัด เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ โดย ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวน 16 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 20 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบวัดเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 20 ข้อ ส่วนที่ 4 แบบวัดการปฏิบัติหรือพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 20 ข้อ และนำแบบสอบถาม แบบทดสอบ และแบบวัดดังกล่าวที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษา ระดับบัณฑิตศึกษาด้านสาขาสุขภาพและพลศึกษา หรือสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือสาขาการส่งเสริมสุขภาพ ตรวจสอบพิจารณาความเหมาะสม โดยค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม แบบทดสอบ และแบบวัด จะต้องมีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถึงจะมีคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหาที่สามารถนำไปใช้ได้

#### ขั้นที่ 2 การดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูล

- 2.1 การกำหนดแบบแผนการวิจัย การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มุ่งที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งเป็นด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
- 2.2 การดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูล ทำการสำรวจตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนดไว้ และดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลให้กับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำผลการสำรวจมาหาค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้านทั้งด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และเปรียบเทียบในแต่ละกลุ่มด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (f-test) เพื่อทดสอบว่านักศึกษาแต่ละกลุ่ม โดยมีการเปรียบเทียบในเรื่องเพศ คณะ และกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

#### ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

- 3.1 วิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อนำมาเปรียบเทียบ



### 3.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 วิเคราะห์คุณภาพ จากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบด้านความรู้ และแบบวัดด้านเจตคติ และการปฏิบัติ เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เพื่อหาความสัมพันธ์ โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

3.2.2 วิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยวัด ( $\bar{x}$ ) ค่าร้อยละ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

3.2.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ โดยเปรียบเทียบเรื่อง เพศ คณะ และกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (f-test) โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างเพศชายกับเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างคณะทั้ง 6 คณะ โดยการทดสอบค่าเอฟ (f-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 เปรียบเทียบ
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบค่าเอฟ (f-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

#### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จากการศึกษพบว่าข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 390 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 39 และเพศหญิง จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 61 โดยแบ่งเป็นคณะครุศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 39 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 17 คณะวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 19 คณะวิทยาการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 16 คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คิดเป็นร้อยละ 6 และคณะเทคโนโลยีการเกษตร คิดเป็น ร้อยละ 3 มาจากชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 24 ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 23 ชั้นปีที่ 3 คิดเป็น ร้อยละ 20 ชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 33 โดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 โดยนักศึกษามีน้ำหนักส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 45-49 กิโลกรัม และในช่วง 50-54 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 24 และมีส่วนสูงส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 160-164 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 23 โดยนักศึกษาส่วนใหญ่จะไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 96 ช่องทางในการรับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่มาจากเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 32 กิจกรรมที่นักศึกษาส่วนใหญ่ทำในเวลาว่างจะเป็นการเล่น Internet จำนวน 234 คน รองลงมาจะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำนวน 225 คน ความถี่ที่นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนใหญ่ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 54 ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนใหญ่ ใช้เวลา 30-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 47 กิจกรรมออกกำลังกายส่วนใหญ่ของนักศึกษาเป็นการวิ่ง จำนวน 282 คน และเดิน จำนวน 187 คน สถานที่ในการออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่ คือ มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 69 ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่ จะเป็นเวลาตอนเย็น คิดเป็นร้อยละ 69 ส่วนใหญ่ในการออกกำลังกายของนักศึกษา จะไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 94 และวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ของนักศึกษา คือ เรื่องสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 70

2. คะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ ของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนน ดังนี้ ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 11.29 ซึ่งคิด



เป็นร้อยละ 56 ของคะแนนเต็มด้านความรู้ ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความเจตคติของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 48.56 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 49 ของคะแนนเต็มด้านเจตคติ และค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 47.91 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 60 ของคะแนนเต็มด้านการปฏิบัติ

3. คะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างเพศชายกับเพศหญิง

ผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ระหว่างเพศชายกับเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ของเพศชายเท่ากับ 10.68 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 56 ของคะแนนเต็มด้านความรู้ ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ของเพศหญิงเท่ากับ 11.69 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 58 ของคะแนนเต็มด้านความรู้ ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติระหว่างเพศชายกับเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกัน โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติของเพศชายเท่ากับ 44.82 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 44 ของคะแนนเต็มด้านเจตคติ ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติของเพศหญิงเท่ากับ 49.90 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 50 ของคะแนนเต็มด้านเจตคติ ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติระหว่างเพศชายกับเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติของเพศชายเท่ากับ 47.62 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 60 ของคะแนนเต็มด้านการปฏิบัติ ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติของเพศหญิงเท่ากับ 49.17 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 61 ของคะแนนเต็มด้านการปฏิบัติ

4. คะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างคณะทั้ง 6 คณะ

ผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างคณะทั้ง 6 คณะ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคณะวิทยาศาสตร์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้สูงสุดเท่ากับ 14.26 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 71 ของคะแนนเต็มด้านความรู้ และคณะครุศาสตร์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 8.59 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 43 ของคะแนนเต็มด้านความรู้ ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติของกลุ่มตัวอย่างระหว่างคณะทั้ง 6 คณะ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยคณะวิทยาศาสตร์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติสูงสุดเท่ากับ 50.64 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 51 ของคะแนนเต็มด้านเจตคติ และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 41.39 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 41 ของคะแนนเต็มด้านเจตคติ ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนน

ด้านการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างระหว่างคณะทั้ง 6 คณะ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคณะวิทยาการจัดการมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติสูงสุดเท่ากับ 50.64 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 63 ของคะแนนเต็มด้านการปฏิบัติ และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 40.35 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 50 ของคะแนนเต็มด้านการปฏิบัติ

อภิปรายผลและสรุปผล

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างเพศชายกับเพศหญิง

ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงนั้น ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ และด้านการปฏิบัติระหว่างเพศชายและเพศหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนด้านเจตคตินั้น ไม่มีความแตกต่างกัน โดยคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งด้านความรู้และการปฏิบัติมีค่าเฉลี่ยของคะแนนคิดเป็นร้อยละมากกว่า 50 ของคะแนนเต็มทั้ง 2 ด้าน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 56 และร้อยละ 60 ตามลำดับ ส่วนด้านเจตคตินั้น มีค่าเฉลี่ยของคะแนนคิดเป็นร้อยละน้อยกว่า 50 ของคะแนนเต็ม ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 49 ซึ่งพฤติกรรม การออกกำลังกาย นักวิจัยได้ให้ความหมายไว้ 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายจากสรุปผลการวิจัยจะสังเกตเห็นข้อมูลว่าคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ด้านในเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าในเพศชาย โดยในเพศหญิงจะมีศึกษาค้นคว้า หรือการหาข้อมูล

ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากกว่า จึงส่งผลให้มีคะแนนเฉลี่ยในด้านความรู้สูงกว่าเพศชาย ส่วนในด้านเจตคติ นั้น ในเพศหญิงจะรู้จักการดูแลตนเอง และห่วงสุขภาพ รวมถึง ผิวพรรณของตนเองมากกว่าเพศชาย จึงทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านเจตคติสูงกว่าเพศชาย ส่วนในด้านการปฏิบัติ นั้น จากแนวคิดของพิศมัย เต็นดวงบริพันธ์ และจินตนา สรายุทธ พิทักษ์ ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทาง ด้านสุขภาพนั้น เมื่อแต่ละบุคคลมีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง สุขภาพในแนวทางที่ดี และถูกต้อง และมีเจตคติที่ดีในการ ดูแลสุขภาพ มีผลในการการนำความรู้ที่ไปปฏิบัติจนเป็นสุข นิสัย ซึ่งสอดคล้องกับกันทิมา หลวงทิพย์ และดาริณี ศรีนวล (2550) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของ บุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอเมืองสามชุก จังหวัด สุพรรณบุรี พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อการ ออกกำลังกาย คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และตำแหน่ง หน้าที่ที่แตกต่างกัน ส่งผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างคณะทั้ง 6 คณะ

ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างคณะทั้ง 6 คณะนั้น พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างคณะ ทั้ง 6 คณะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยเมื่อนำคะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้าน นำมาเทียบเป็นคณะ จะมีผลเป็นดังนี้

คณะครุศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยในด้านความรู้ อยู่ใน อันดับที่ 6 จาก 6 คณะ ส่วนคะแนนเฉลี่ยในด้านเจตคติ อยู่ในอันดับที่ 5 จาก 6 คณะ และคะแนนเฉลี่ยในด้านการ ปฏิบัติ อยู่ในอันดับที่ 4 จาก 6

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยใน ด้านความรู้ อยู่ในอันดับที่ 3 จาก 6 คณะ ส่วนคะแนนเฉลี่ย ในด้านเจตคติ อยู่ในอันดับที่ 3 จาก 6 คณะ และคะแนน

เฉลี่ยในด้านการปฏิบัติ อยู่ในอันดับที่ 5 จาก 6

คณะวิทยาศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยในด้านความรู้ อยู่ในอันดับที่ 1 จาก 6 คณะ ส่วนคะแนนเฉลี่ยในด้านเจตคติ อยู่ในอันดับที่ 1 จาก 6 คณะ และคะแนนเฉลี่ยในด้านการ ปฏิบัติ อยู่ในอันดับที่ 3 จาก 6

คณะวิทยาการจัดการ มีคะแนนเฉลี่ยในด้านความรู้ อยู่ในอันดับที่ 5 จาก 6 คณะ ส่วนคะแนนเฉลี่ยในด้านเจตคติ อยู่ในอันดับที่ 2 จาก 6 คณะ และคะแนนเฉลี่ยในด้านการ ปฏิบัติ อยู่ในอันดับที่ 1 จาก 6

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มีคะแนนเฉลี่ยในด้าน ความรู้ อยู่ในอันดับที่ 2 จาก 6 คณะ ส่วนคะแนนเฉลี่ยใน ด้านเจตคติ อยู่ในอันดับที่ 6 จาก 6 คณะ และคะแนนเฉลี่ย ในด้านการปฏิบัติ อยู่ในอันดับที่ 6 จาก 6

คณะเทคโนโลยีการเกษตร มีคะแนนเฉลี่ยในด้าน ความรู้ อยู่ในอันดับที่ 4 จาก 6 คณะ ส่วนคะแนนเฉลี่ยใน ด้านเจตคติ อยู่ในอันดับที่ 4 จาก 6 คณะ และคะแนนเฉลี่ย ในด้านการปฏิบัติ อยู่ในอันดับที่ 2 จาก 6

จากสรุปผลการวิจัยจะสังเกตเห็นข้อมูลว่าในคณะ ทั้ง 6 คณะนั้นมีคะแนนในด้านต่างๆ ที่สูง และต่ำที่มีความ แตกต่างกันแต่ละด้าน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของถนอมวรรณ อยู่ช้า (2536) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่พบว่า บุคลากร ที่สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่สำเร็จการศึกษาต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพที่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เถลิ้มพล สุทธจรรยา (2546) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร พบว่า สังกัดคณะของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับ งานวิจัยของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี (2546) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี ที่พบว่า กลุ่มวิชาชีพเป็นปัจจัย ที่ทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ดีเป็นอันดับที่ 2 จากปัจจัยทั้งหมด





**ข้อเสนอแนะ**

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

- 1.1 ในช่วงเวลาของการแจกแบบสอบถาม ทางผู้วิจัยได้กำหนดวัน เวลา และสถานที่แจกแบบสอบถามไว้อย่างชัดเจน แต่อาจไม่ได้จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามตามจำนวนที่กำหนดไว้ให้ช่วงวัน เวลา และสถานที่นั้นๆ จึงเสนอให้มีการกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการแจกเพิ่มเติมเพื่อการเก็บข้อมูลจะได้เป็นไปตามกำหนดเวลาที่ได้กำหนดไว้

- 1.2 ในบางคำถามของแบบสอบถาม แบบทดสอบหรือแบบวัดก็ตาม อาจมีคำถามที่ยาวจนเกินไป หรือจำนวนข้อในแบบสอบถามมากจนเกินไปจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนั้นใช้ระยะเวลานานเกินไป จึงควรปรับข้อความ และจำนวนข้อให้น้อยลง และกระชับมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรวิจัยและพัฒนาในการนำความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการออกกำลังกาย นำไปพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา

- 2.2 ในการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เพื่อหาแนวทางและนโยบายในการส่งเสริมปรับปรุง และพัฒนาในองค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายให้กับนักศึกษาต่อไป



## เอกสารอ้างอิง

- กุลธิดา เหมมาเพชร, คมกริช เซาว์พานิช, พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และวาสิฏฐี เทียมเท่าเกิด. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- กันทิกา หลวงทิพย์ และดาริณี สีนวล. (2550). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี.
- การท่องเที่ยวและกีฬา, กระทรวง. (2550). ร่างแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 พุทธศักราช 2550-2554. กรุงเทพฯ : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- คะนอง ธรรมจันทา. (2543). สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2546). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ. ถนนอมวงศ์ ถนนสุขุมวิท. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและดูกีฬาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ. มกราคม-ธันวาคม. 27 : 25-33.
- นิรันดร์ พลรัตน์ และคนอื่น ๆ. (2547). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 12 (1) : 65-71.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวใจ สุวรรณ. (2539). ทักษะการวัดความเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : พีระพัฒนา.
- พระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. (2522). พิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล. เห็นประกาศ วิทยาลัย. (2544). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิศมัย เตนดวงบริพันธ์. (2539). การสอนสุขศึกษา HEALTH TEACHING. กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. (2556). บุรีรัมย์. มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). รายงานการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ.2550. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : [www.nso.go.th](http://www.nso.go.th) [1 พฤศจิกายน 2556].
- Bloom, Benjamin S.. (1964). *Taxonomy of Education Objective: The classification of education goals Hand Book 1 : Cognitive Domain*. New York : David McKay.
- DiPiro JT. (2008). *Making the most of pharmacy school*. Am J Pharm Educ 2008 15 ; 72(1) : 15.
- Hildebrand, K.M., February. (1996). *Relationship between Motivation Factors and Exercise Participation of College Students*. Dissertation Abstracts International.
- Jones, M. & Nies, M.A.. (1996). *The Relationships of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women*. Public Health Nursing. 13(2) : 151-158.
- Pender, N.J.. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. 3rd ed. USA : Appleton & Lange.
- Yamane, Taro. (1973). *Statistics : An Introductory Analysis*. Third edition. New York : Harper and Row Publication.

