

ชื่อวิทยานิพนธ์	ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
ผู้เขียน	นางสาวนุสรัน เฮาะมะ
สาขาวิชา	สร้างเสริมสุขภาพ
ปีการศึกษา	2551

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา 2) เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา 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. นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.9 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 31.4 เป็นนักศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ ร้อยละ 63.9 นักศึกษาร้อยละ 91.6 ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 87.3 และได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการประชาสัมพันธ์ของสถาบันการศึกษาฯ ร้อยละ 48.4

2. นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 61.4 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 60 นักศึกษาร้อยละ 83.9 มีความรู้มากที่สุดในการออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อสุขภาพควรปฏิบัติอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 85 และนักศึกษาร้อยละ 24.1 มีความรู้น้อยที่สุดใน การออกกำลังกายควรหลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 30 นาที ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 25

3. นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 62.0 มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาร้อยละ 44.8 มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนาน และร้อยละ 17.7 มีเจตคติไม่ดีต่อการออกกำลังกายทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น

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

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

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

Thesis Title	Factors Affecting Physical Exercise Behavior of Undergraduate Students at Institute of Physical Education - Yala Campus
Authors	Miss. Nusrun Hohmah
Field of Study	Health Promotion
Academic years	2008

ABSTRACT

This research was conducted to 1) examine factors affecting physical exercise behavior of undergraduate students, 2) compare the affecting factors and 3) explore the way of encouraging physical exercise behavior of the research subjects. The samples were 299 undergraduates in 2008 academic year. The major instrument was questionnaire on factors affecting physical exercise behavior of the samples. Frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test and F-test (One-way ANOVA) were used in analyzing process.

The research findings were as followed.

1. 58.9% of the subjects were female. 31.4% were sophomores. 63.9% belonged to the Faculty of Education. 91.6% had no congenital disease. 87.3% took physical exercise. 48.4% learned about physical exercise information from their institute.

2. 61.4% of the samples had an average level of physical exercise knowledge or 60% mean value. Most of them (83.9%) learned that at least 30 minutes should be spent for effective physical exercise or 85% mean value. Only 21.4% of the subjects knew that physical exercise should be performed at least 30 minutes after meals.

3. 62% of the subjects had an average level of attitude to ward physical exercise. 44.8% believed that physical exercise was enjoyable. Only 17.7% learned that physical exercise helped excretory system.

4. 51% of the samples showed an average level of social support. 35.8% were mostly supported to do physical exercise and sports by their families. 24.4% received the least social support in providing them with knowledge and expertise in doing physical exercise appropriately so as to distribute the knowledge to the community.

5. 44% of the subjects showed an average level of physical exercise behavior. The most popular behavior of 31.8% of the samples was using sports equipments such as treadmill and dumbbell. 31.4% did muscle relaxation after physical exercise. Behavior rarely performed by 22.7% of the samples included giving correct information and suggesting physical exercise doing to others.

6. Opinions and social encouragement affected the subjects' physical exercise behavior at the significant level of 0.05. On the other hand, variables like sex, year, faculty, congenital disease, information perception and exercise knowledge did not affect their physical exercise behavior with no significant level of 0.05.

Prince of Songkla University
Pattani Campus