

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยและผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอน ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยตารางแสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามตัวแปร เพศ คณะ โรคประจำตัว และการได้รับข้อมูลข่าวสาร

ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ประกอบด้วย ปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยด้านเจตคติ ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 3 เสนอผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

ตอนที่ 4 เสนอผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา กับแปร เพศ คณะ โรคประจำตัว การได้รับข้อมูลข่าวสาร ปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยด้านเจตคติ และปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยตารางแสดงจำนวน และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามตัวแปร เพศ คณะ โรคประจำตัว และการได้รับข้อมูลข่าวสาร รายละเอียดในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 299)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	123	41.1
หญิง	176	58.9
กำลังศึกษาอยู่ในชั้น		
ปีที่ 1	71	23.7
ปีที่ 2	94	31.4
ปีที่ 3	62	20.7
ปีที่ 4	72	24.1
คณะวิชา		
คณะศึกษาศาสตร์	191	63.9
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ	74	24.7
คณะศิลปศาสตร์	34	11.4
การมีโรคประจำตัว		
มี	25	8.4
ไม่มี	274	91.6
ปัจจุบันออกกำลังกาย		
ไม่ออกกำลังกาย	38	12.7
ออกกำลังกาย	261	87.3
การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		
ไม่ได้รับ	41	13.7
ได้รับข้อมูลข่าวสาร จาก	258	86.3
การประชาสัมพันธ์ของสถาบันการศึกษา	125	48.4
หนังสือพิมพ์	69	26.7
อินเทอร์เน็ต	71	27.6
โทรทัศน์	117	45.3
เพื่อน/ครู อาจารย์	106	41.1
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	20	7.7
วิทยุ	52	20.1
โปสเตอร์/แผ่นพับ	39	15.1

จากตารางที่ 4.1 พบว่านักศึกษาจำนวน 299 คน ร้อยละ 58.9 เป็นเพศหญิง และร้อยละ 41.1 เป็นเพศชาย ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 31.4 รองลงมาร้อยละ 24.1 ชั้นปีที่ 4 และร้อยละ 20.7 ชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ร้อยละ 63.9 เป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ และร้อยละ 11.4 คณะศิลปศาสตร์ นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 91.6 ไม่มีโรคประจำตัว และร้อยละ 87.3 ออกกำลังกาย มีเพียงร้อยละ 12.7 ที่ไม่ออกกำลังกาย การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา ร้อยละ 86.3 จากแหล่งข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของสถาบันการศึกษา ร้อยละ 48.4 รองลงมาจากโทรทัศน์ ร้อยละ 45.3 และจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขน้อยที่สุด ร้อยละ 7.7

ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตยะลา ประกอบด้วย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

2.1 ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตยะลา จำแนกตามรายข้อและโดยรวม ดังรายละเอียด ตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 แสดงระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อความ	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					ระดับความรู้
	ผู้ตอบถูก		ผู้ตอบผิด		SD	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. การออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อสุขภาพควรปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	240	80.3	59	19.7	0.40	สูง
2. การออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อสุขภาพควรปฏิบัติอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที	251	83.9	48	16.3	0.37	สูง
3. การออกกำลังกายควรหลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 30 นาที	72	24.1	227	75.9	0.43	ต่ำ
4. การอบอุ่นร่างกายไม่จำเป็นสำหรับการออกกำลังกาย	173	57.9	126	42.4	0.49	ปานกลาง
5. ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย	245	81.9	54	18.4	0.38	สูง
6. การออกกำลังกายที่ดีต้องปฏิบัติในสนามกว้างๆ เท่านั้น	173	57.9	126	42.4	0.49	ปานกลาง
7. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะส่งผลทำให้ความต้านทานโรคต่ำ	199	66.6	100	33.5	0.47	ปานกลาง

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ข้อความ	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					ระดับความรู้
	ผู้ตอบถูก		ผู้ตอบผิด		SD	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
8. การออกกำลังกายโดยวิธีการแอโรบิกเท่านั้นจะทำให้มีรูปร่างดี	157	52.5	142	46.5	0.40	ปานกลาง
9. โรคทุกชนิดสามารถหายได้ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	77	25.8	222	74.4	0.37	ต่ำ
10. การเดินถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดและประหยัดที่สุด	214	71.6	85	28.4	0.42	สูง
11. ในขณะที่มีอาการไข้ควรมีการออกกำลังกายเพราะจะทำให้อาการไข้หายเร็วขึ้น	81	27.1	218	73.2	0.44	ต่ำ
12. ความเครียดหายได้ด้วยการออกกำลังกาย	219	73.2	80	26.7	0.44	สูง
13. หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะเกิดอันตรายต่อเด็กในครรภ์	108	36.1	191	64.4	0.48	ต่ำ
14. การดื่มสุราก่อนออกกำลังกายจะทำให้กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตได้ดีขึ้น	146	48.8	153	51.4	0.50	ต่ำ
15. ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกาย	177	59.2	122	41.3	0.49	ปานกลาง
16. การออกกำลังกายจะทำให้มีสมาธิดีขึ้น	228	76.3	71	24.3	0.43	สูง
17. การออกกำลังกายทำให้บุคลิกภาพดี	241	80.6	58	19.4	0.40	สูง
18. ผู้หญิงขณะที่มีประจำเดือนไม่ควรออกกำลังกาย	137	45.8	162	54.2	0.50	ต่ำ
19. การออกกำลังกายถือว่าเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่สุด	241	80.6	58	19.4	0.40	สูง
20. การออกกำลังกายช่วยให้ไขมันในเลือดลดลง	215	71.9	84	28.1	0.45	สูง
รวม	N = 182 ร้อยละ 61.4		$\bar{X} = 61.4$		SD = 0.50	สูง

จากตารางที่ 4.2 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 61.4 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 60 นักศึกษาร้อยละ 83.9 มีความรู้มากที่สุดใน การออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อสุขภาพควรปฏิบัติอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 85 และนักศึกษาร้อยละ 24.1 มีความรู้น้อยที่สุดใน การออกกำลังกายควรหลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 30 นาที ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 25

2.2 ระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบ้านการพลศึกษา วิทยาเขต
ยะลา จำแนกตามรายข้อและโดยรวม ดังรายละเอียด ตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 แสดงระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อความ	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย						SD	ระดับ เจตคติ
	เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วย		ไม่แน่ใจ			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. การออกกำลังกายทำให้เกิดความ สนุกสนาน	134	44.8	27	9.0	138	46.2	0.95	ปานกลาง
2. การออกกำลังกายเป็นการผ่อนคลาย ความตึงเครียด	131	43.8	39	13.0	129	43.1	0.93	ปานกลาง
3. คารา/นักร้องมีอิทธิพลต่อความ สนใจในการออกกำลังกาย	96	32.1	118	39.5	85	28.4	0.78	ปานกลาง
4. การออกกำลังกายจะส่งผลทำให้ ร่างกายมีสัดส่วนสวยงาม	123	41.1	53	17.7	123	41.1	0.91	ปานกลาง
*5. ผู้ที่เป็นนักกีฬาไม่จำเป็นต้องออก กำลังกาย	119	39.8	85	28.4	95	31.8	0.84	ปานกลาง
*6. ผู้ที่ทำงานหนักไม่จำเป็นต้องออก กำลังกาย	104	34.8	105	35.1	90	30.1	0.80	ปานกลาง
*7. การออกกำลังกายทำให้ระบบ ขับถ่ายทำงานดีขึ้น	113	37.8	53	17.7	133	44.5	0.91	ปานกลาง
8. การแต่งกายที่เหมาะสม จำเป็น สำหรับการออกกำลังกายมาก	111	37.1	80	26.8	108	36.1	0.86	ปานกลาง
9. กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจ ในการออกกำลังกายอย่างมาก	123	41.1	78	26.1	98	32.8	0.86	ปานกลาง
10. การออกกำลังกายส่งผลทำให้ ประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตดีขึ้น	121	40.5	62	20.7	116	38.8	0.89	ปานกลาง
11. การออกกำลังกายสามารถรักษา โรคบางโรคได้ เช่น โรคเบาหวาน	108	36.1	89	29.8	102	34.1	0.84	ปานกลาง
*12. การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกาย เพิ่มความสูงขึ้น	98	32.8	112	37.5	89	29.8	0.79	ปานกลาง
13. การออกกำลังกายสามารถลดความ อ้วน และสร้างบุคลิกภาพที่ดี	115	38.5	63	21.1	121	40.5	0.89	ปานกลาง

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อความ	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย						SD	ระดับ เจตคติ
	เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วย		ไม่แน่ใจ			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
*14. การออกกำลังกายไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ	118	39.5	75	25.1	106	35.5	0.87	ปานกลาง
*15. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เกิดความเมื่อยล้า กระตุก และข้อต่อต่างๆเสื่อมเร็วขึ้น	111	37.1	102	34.1	86	28.8	0.81	ปานกลาง
16. การออกกำลังกายทำให้เกิดความสามัคคี	111	37.1	86	28.8	102	34.1	0.84	ปานกลาง
17. นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและจะออกกำลังกายต่อไปจนกว่าร่างกายจะไม่เอื้ออำนวย	104	34.8	89	29.8	106	35.5	0.84	ปานกลาง
*18. การออกกำลังกายไม่ใช่สิ่งจำเป็นในการรักษาสุขภาพ	105	35.1	91	30.4	103	34.4	0.83	ปานกลาง
*19. ผู้ชายที่มีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ ถือว่าเป็นคนที่มีสุขภาพดี	93	31.1	113	37.8	93	31.1	0.79	ปานกลาง
*20. หากได้วิ่งมาราธอนประมาณ 1 เดือน ก็จะพ้นจากการเป็นโรคหัวใจ	77	25.8	146	48.8	76	25.4	0.72	ปานกลาง
รวม	N = 185		ร้อยละ 62.0		$\bar{X} = 2.00$		SD = 0.37	ปานกลาง

* ข้อความเชิงลบ

จากตารางที่ 4.3 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 62.0 มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาร้อยละ 44.8 มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนาน และร้อยละ 17.7 มีเจตคติไม่ดีต่อการออกกำลังกายทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น

2.3 ระดับแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จำแนกตามรายชื่อและโดยรวม ดังรายละเอียด ตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 แสดงระดับแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อความ	แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย						SD	ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม
	มาก		ปานกลาง		น้อย			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. คนในครอบครัวสนับสนุนให้นักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬา	107	35.8	91	30.4	101	33.8	0.83	ปานกลาง
2. คนในครอบครัวมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาร่วมกับนักศึกษา	84	28.1	136	45.5	79	26.4	0.74	ปานกลาง
3. เพื่อนของนักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายทุกคน	80	26.8	137	45.8	82	27.4	0.74	ปานกลาง
4. มีเพื่อนคอยชักชวนให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกาย	99	33.1	113	37.8	87	29.1	0.79	ปานกลาง
5. สถาบันฯ ให้สิทธิพิเศษ โดยการยกเว้นค่าเล่าเรียนสำหรับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา และทำชื่อเสียงให้กับสถาบันฯ	76	25.4	140	46.8	83	27.8	0.73	ปานกลาง
6. สถาบันฯ มีการจัดโครงการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สำหรับนักศึกษา เช่น โครงการแอโรบิค โครงการกีฬาต้านยาเสพติด	77	25.8	131	43.8	91	30.4	0.75	ปานกลาง
7. สถาบันฯ มีการสนับสนุนอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	81	27.1	130	43.5	88	29.4	0.75	ปานกลาง
8. สถาบันฯ ส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้และความชำนาญในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อไปเผยแพร่ต่อชุมชนต่อไป	73	24.4	142	47	84	28.1	0.72	ปานกลาง
9. การเดินทางไปออกกำลังกายมีความสะดวก ปลอดภัย	78	26.1	142	47.5	79	26.4	0.73	ปานกลาง
10. บริเวณที่พักของนักศึกษามีสถานที่สำหรับการออกกำลังกายที่หลากหลายและประหยัด	91	30.4	117	39.1	91	30.4	0.78	ปานกลาง

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ข้อความ	แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย						SD	ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม
	มาก		ปานกลาง		น้อย			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
11. หน่วยงานรัฐและเอกชนมีการรณรงค์ตามสื่อต่างๆให้ประชาชนทั่วไปทุกเพศทุกวัยหันมาออกกำลังกาย	95	31.8	121	40.5	83	27.8	0.77	ปานกลาง
12. มีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย โดยการจัดการแข่งขันกีฬาระดับหมู่บ้าน ตำบล จังหวัด เป็นต้น	83	27.8	136	45.5	80	26.8	0.74	ปานกลาง
13. มีการมอบทุนการศึกษาสำหรับนักเรียน/นักศึกษาที่มีความสามารถด้านกีฬามากขึ้นและจริงจัง	85	28.4	126	42.1	88	29.4	0.76	ปานกลาง
14. สถานที่ที่ไปออกกำลังกายมีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	81	27.1	143	47.8	75	25.1	0.72	ปานกลาง
15. นักศึกษาใช้อุปกรณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	89	29.8	121	40.5	89	29.8	0.77	ปานกลาง
รวม	N = 151	ร้อยละ 51	$\bar{X} = 2.00$	SD = 0.50				ปานกลาง

จากตารางที่ 4.4 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 51 มีแรงสนับสนุนทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 35.8 ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมากที่สุด คือ คนในครอบครัว สนับสนุนให้นักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬา และร้อยละ 24.4 ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมน้อยที่สุด คือ ส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้และความชำนาญในเรื่อง การออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อไปเผยแพร่ต่อชุมชนต่อไป

ตอนที่ 3 เสนอผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตศึกษา

วิทยาเขตยะลา พบรายละเอียด ดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 แสดงระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อความ	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย						SD	ระดับ การปฏิบัติ
	ปฏิบัติประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติเลย			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. นักศึกษาออกกำลังกายจนเหนื่อย หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก	75	25.1	158	52.8	66	22.1	0.69	ปานกลาง
2. นักศึกษาอบอุ่นร่างกายก่อนการ ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาที	78	26.1	145	48.5	76	25.4	0.72	ปานกลาง
3. นักศึกษาออกกำลังกายจนเป็นส่วน หนึ่งของชีวิตประจำวัน	76	25.4	148	49.5	75	25.1	0.71	ปานกลาง
4. นักศึกษาหยุดออกกำลังกายเมื่อ รู้สึกว่าร่างกายผิดปกติ	81	27.1	152	50.8	66	22.1	0.70	ปานกลาง
5. นักศึกษาชวนเพื่อนออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	82	27.4	142	47.5	75	25.1	0.72	ปานกลาง
6. เมื่อบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ควรใช้น้ำแข็งประคบและหยุดการ เคลื่อนไหวส่วนที่บาดเจ็บ	87	29.1	129	43.1	83	27.8	0.75	ปานกลาง
7. นักศึกษาแต่งกายเหมาะสมกับ การออกกำลังกายและชนิดกีฬา	84	28.1	134	44.8	81	27.1	0.74	ปานกลาง
8. นักศึกษาผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุก ครั้งหลังจากการออกกำลังกาย	94	31.4	117	39.1	88	29.4	0.78	ปานกลาง
9. นักศึกษาออกกำลังกายอย่างน้อย วันละ 20-30 นาที	89	29.8	129	43.1	81	27.1	0.75	ปานกลาง
10. นักศึกษาออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	75	25.1	154	51.5	70	23.4	0.70	ปานกลาง
11. นักศึกษาสำรวจความปลอดภัย ของสถานที่ออกกำลังกายและ อุปกรณ์ก่อนออกกำลังกาย	85	28.4	145	48.5	69	23.1	0.72	ปานกลาง
12. นักศึกษาเลือกออกกำลังกายตาม ความสนใจและความถนัดของ ตัวเอง	82	27.4	140	46.8	77	25.8	0.73	ปานกลาง

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย						SD	ระดับ การปฏิบัติ
	ปฏิบัติประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่เคย ปฏิบัติเลย			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
*13. นักศึกษาคิมน้ำหลังจากออกกำลังกายเสร็จสิ้นทันที	81	27.1	148	49.5	70	23.4	0.71	ปานกลาง
14. นักศึกษาจะออกกำลังกายพร้อมกับเพื่อนๆเป็นประจำ	80	26.8	142	47.5	77	25.8	0.73	ปานกลาง
15. นักศึกษามักชวนบุคคลในครอบครัวหรือญาติพี่น้องออกกำลังกายเสมอ	89	29.8	142	47.5	68	22.7	0.72	ปานกลาง
*16. นักศึกษาอาบน้ำทันที หลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ	97	32.4	121	40.5	81	27.1	0.77	ปานกลาง
17. นักศึกษาให้ข้อมูลที่ถูกต้องและแนะนำบุคคลอื่นให้หันมาออกกำลังกาย	68	22.7	155	51.8	76	25.4	0.69	ปานกลาง
18. นักศึกษานิยมออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ เช่น ลูกวิ่งไฟฟ้า คริมเบล เป็นต้น	95	31.8	150	50.2	54	18.1	0.69	ปานกลาง
19. นักศึกษามักจะออกกำลังกายในเวลาเดียวกัน เช่น ช่วงเช้า หรือ เย็น	78	26.1	155	51.8	66	22.1	0.69	ปานกลาง
20. นักศึกษาติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	77	25.8	155	51.8	67	22.4	0.69	ปานกลาง
21. นักศึกษามีการตรวจสอบร่างกาย โดยการชั่งน้ำหนักอยู่เสมอ	80	26.8	156	52.2	63	21.1	0.69	ปานกลาง
*22. นักศึกษามักจะนำเรื่องต่าง ๆ มาคิดในขณะที่ออกกำลังกาย	81	27.1	156	52.2	62	20.7	0.69	ปานกลาง
รวม	N = 133		ร้อยละ 44		$\bar{X} = 1.98$		SD = 0.39	ปานกลาง

* ข้อความเชิงลบ

จากตารางที่ 4.5 นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ ร้อยละ 44 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 31.8 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ นักศึกษานิยมออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ เช่น ลูกวิ่งไฟฟ้า ครัมเบล เป็นต้น ร้อยละ 31.4 นักศึกษาผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังจากการออกกำลังกาย และร้อยละ 22.7 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติน้อยที่สุด คือ นักศึกษาให้ข้อมูลที่ถูกต้องและแนะนำบุคคลอื่นให้หันมาออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 เสนอผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา กับแปร เพศ คณะ โรคประจำตัว การได้รับข้อมูลข่าวสาร ปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยด้านเจตคติ และปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

สมมติฐานที่ 1 เพศต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน

ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ	\bar{X}	SD	t	p-value
ชาย	123	41	2.02	0.41	1.600	.111
หญิง	176	59	1.95	0.36		

จากตารางที่ 4.6 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชาย มีค่าเฉลี่ย 2.02 และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ย 1.95 เมื่อทดสอบโดยใช้สถิติ t-test พบว่า เพศต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาไม่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 2 คณะที่ศึกษาต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน

ตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

จำแนกตามคณะที่ศึกษา

คณะที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ	\bar{X}	SD	F	p-value
ศึกษาศาสตร์	191	64	1.97	0.41	.210	.811
วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ	74	25	1.99	0.33		
ศิลปศาสตร์	34	11	2.01	0.39		
รวมเฉลี่ย	299	100	1.98	0.39		

จากตารางที่ 4.7 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามคณะที่ศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เรียนคณะศิลปศาสตร์ มีค่าเฉลี่ย มากที่สุด เท่ากับ 2.01 และ นักศึกษาที่เรียนคณะศึกษาศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 1.97 เมื่อทดสอบโดยใช้สถิติ F-test พบว่า คณะที่ศึกษาต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาไม่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 3 โรคประจำตัวต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน

ตารางที่ 4.8 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

จำแนกตามโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ	\bar{X}	SD	t	p-value
มีโรคประจำตัว	25	8	1.88	0.37	-1.379	.169
ไม่มีโรคประจำตัว	274	92	1.99	0.39		

จากตารางที่ 4.8 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า นักศึกษาที่มีโรคประจำตัว มีค่าเฉลี่ย 1.88 และนักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว มีค่าเฉลี่ย 1.99 เมื่อทดสอบโดยใช้สถิติ t-test พบว่า โรคประจำตัวต่างกัน ไม่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 4 การรับรู้ข่าวสารต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน

ตารางที่ 4.9 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การรับรู้ข่าวสาร	จำนวน	ร้อยละ	\bar{X}	SD	t	p-value
ไม่ได้รับ	41	14	1.98	0.39	-.001	.999
ได้รับ	258	86	1.98	0.40		

จากตารางที่ 4.9 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามการรับรู้ข่าวสาร พบว่า นักศึกษาที่ไม่ได้รับข่าวสาร มีค่าเฉลี่ย 1.98 และนักศึกษาที่ได้รับข่าวสาร มีค่าเฉลี่ย 1.98 เมื่อทดสอบโดยใช้สถิติ t-test พบว่า การรับรู้ข่าวสารต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาไม่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 5 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน

ตารางที่ 4.10 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ระดับความรู้	จำนวน	ร้อยละ	\bar{X}	SD	F	p-value
ต่ำ (< 12.13)	85	28	1.96	0.36	.929	.396
ปานกลาง (12.13-14.97)	94	31	1.95	0.41		
สูง (> 14.97)	120	41	2.02	0.38		
รวมเฉลี่ย	299	100	1.98	0.39		

จากตารางที่ 4.10 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาที่มีระดับความรู้สูง มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 2.02 และนักศึกษาที่มีระดับความรู้ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 1.95 เมื่อทดสอบโดยใช้สถิติ F-test พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาไม่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 6 เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน

ตารางที่ 4.11 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
จำแนกตามเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ระดับเจตคติ	จำนวน	ร้อยละ	\bar{X}	SD	F	p-value
ไม่ดี (1.00-1.66)	59	20	1.73	0.21	34.093	.000
ปานกลาง (1.67-2.33)	185	62	1.97	0.41		
ดี (2.34-3.00)	55	18	2.27	0.24		
รวมเฉลี่ย	299	100	1.98	0.39		

จากตารางที่ 4.11 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาที่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายดี มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 2.27 และนักศึกษาที่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่ดี มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 1.73 เมื่อทดสอบโดยใช้สถิติ F-test

พบว่า เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาไม่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.12 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ

ระดับเจตคติ	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี
ไม่ดี (1.00-1.66)			
ปานกลาง (1.67-2.33)	.2466*		
ดี (2.34-3.00)	.5406*	.2939*	

จากตารางที่ 4.12 เมื่อนำทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ พบว่า นักศึกษาที่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายปานกลาง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่า นักศึกษาที่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่ดี และนักศึกษาที่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายดี ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่า นักศึกษาที่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายปานกลางและไม่ดี สมมติฐานที่ 7 แรงสนับสนุนทางสังคมต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน

ตารางที่ 4.13 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

จำแนกตามแรงสนับสนุนทางสังคม

ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม	จำนวน	ร้อยละ	\bar{X}	SD	F	p-value
น้อย (1.00-1.66)	73	24	1.63	0.23	128.102	.000
ปานกลาง (1.67-2.33)	151	51	1.96	0.32		
มาก (2.34-3.00)	75	25	2.37	0.25		
รวมเฉลี่ย	299	100	1.98	0.39		

จากตารางที่ 4.13 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามระดับแรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า นักศึกษาที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมมาก มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 2.37 และนักศึกษามีแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 1.63 เมื่อทดสอบโดยใช้สถิติ F-test พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.14 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามแรงสนับสนุนทางสังคม รายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ่

ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม	น้อย	ปานกลาง	มาก
น้อย (1.00-1.66)			
ปานกลาง (1.67-2.33)	.3284*		
มาก (2.34-3.00)	.7439*	.4155*	

จากตารางที่ 4.14 เมื่อนำทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ่ พบว่า นักศึกษาที่มีแรงสนับสนุนปานกลาง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่า นักศึกษาที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย และนักศึกษามีแรงสนับสนุนทางสังคมมาก มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่า นักศึกษาที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมปานกลาง และน้อย

ตอนที่ 5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ผลจากการให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามในส่วนของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ปรากฏว่ามีนักศึกษา แสดงความคิดเห็นเพียง 112 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4 สามารถสรุปปัญหา และข้อเสนอแนะได้ดังนี้ ดังตาราง 4.15

ตารางที่ 4.15 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	จำนวน (n=112)	ร้อยละ
ด้านความรู้		
1. ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละกี่วัน และแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณเท่าใด		
1.1 3 วัน/สัปดาห์ ใช้เวลา 30 นาที	81	72.3
1.2 5 วัน/สัปดาห์ ใช้เวลา 50 นาที	52	46.4
1.3 3-5 วัน/สัปดาห์ ใช้เวลา 30-50 นาที	39	34.8
1.4 ทุกวัน ใช้เวลา 30 นาที	22	19.6

ตารางที่ 4.15 (ต่อ)

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	จำนวน (n=112)	ร้อยละ
ด้านเจตคติ		
2. การออกกำลังกายแบบใดเหมาะสมกับตนเองที่สุด		
2.1 เดินเร็ว หรือ วิ่ง	93	83.0
2.2 เต้นแอโรบิค	72	64.3
2.3 เล่นกีฬาแบดมินตัน ฟุตบอล	50	44.6
2.4 วิ่งสลับเดิน	35	31.2
2.5 ว่ายน้ำ	16	14.3
3. ช่วงเวลาใดที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย		
3.1 ช่วงเย็น เวลา 17.00-18.00 น.	101	90.2
3.2 ช่วงเย็น เวลา 16.30 -18.00 น	98	87.5
3.3 ช่วงเช้า 06.00-07.00 น.	62	55.3
3.4 ช่วงเช้า 06.30 -07.30 น.	34	30.3
ด้านสนับสนุนทางสังคม		
4. สถานที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย และมีองค์ประกอบอะไรบ้าง		
4.1 บริเวณบ้านที่อาศัย รวบรวมมีเนื้อที่ สำหรับวิ่งเล่นได้	59	52.7
4.2 ศูนย์เยาวชน มีคนออกกำลังกายมาก	37	33.0
4.3 สนามกีฬา สามารถเล่นฟุตบอล เล่นแบดมินตันได้	26	23.2
4.4 ในบ้าน มีอุปกรณ์เล่น เช่น คริมเบล จักรยาน	11	9.8
ด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย		
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย		
5.1 ช่วยให้ร่างกายสดชื่น	95	84.8
5.2 ช่วยให้อึดกล้ามเนื้อแข็งแรง	74	66.1
5.3 ช่วยได้รับประทานอาหารได้มาก	55	49.1
5.4 ช่วยทำให้ไม่หมกมุ่นหาเสพติด	38	33.9

ตารางที่ 4.15 (ต่อ)

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	จำนวน (n=112)	ร้อยละ
6. แนวทางที่จะส่งเสริมให้นักศึกษาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น		
6.1 จัดตั้งชมรมคนรักกีฬา	69	61.6
6.2 จัดให้มีการแข่งขันกีฬาสี กีฬาคณะ	57	50.9
6.3 จัดให้มีอุปกรณ์การออกกำลังกายมากขึ้น	34	30.3
6.4 ส่งเสริมให้มีฟิตเนสบริการฟรี เช่นเดียวกับศูนย์เยาวชน	20	17.8
6.5 ตรวจสอบสภาพสมรรถนะทางร่างกายทุกภาคการศึกษา	13	11.6

จากตารางที่ 4.15 พบว่า นักศึกษาให้ข้อเสนอแนะในประเด็นดังนี้

ควรออกกำลังกาย 3 วัน/สัปดาห์ ใช้เวลา 30 นาที ร้อยละ 72.3 กิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด คือ เดินเร็ว หรือวิ่ง ร้อยละ 83.0 ช่วงเวลาที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย คือ เวลา 17.00-18.00 น. สถานที่สำหรับการออกกำลังกาย คือ บริเวณบ้านที่อาศัย รามเรียบมีเนื้อที่สำหรับวิ่งเล่นได้ ร้อยละ 52.7 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ร้อยละ 84.8 แนวทางที่ส่งเสริมให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกาย คือ จัดตั้งชมรมคนรักกีฬา ร้อยละ 61.6