

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย สมมติฐานการวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับ

1. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ และแรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
3. เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

2. สมมติฐานการวิจัย

1. เพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน
2. คณะที่ศึกษาต่างกัน (ประกอบด้วย 3 คณะ คือ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ การกีฬาและสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์) ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ต่างกัน
3. โรคประจำตัวต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน
4. การรับรู้ข่าวสารต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน
5. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ต่างกัน
6. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ต่างกัน

7. แรงสนับสนุนทางสังคมต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ต่างกัน

3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1,2,3, และ 4 ปีการศึกษา 2550 ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จำนวน 3 คณะ ประกอบด้วย คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์ จำนวนทั้งหมด 1,190 คน (ข้อมูลจากฝ่ายทะเบียนและวัดผล, 2550)

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 ในจังหวัดยะลา ปีการศึกษา 2550 จำนวน 299 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างมีสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) โดยแบ่งตามคณะและชั้นปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ

นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ประกอบด้วยปัจจัย 4 ด้าน คือ

- | | |
|-------------------------------|--------------|
| 1. ด้านความรู้ | จำนวน 20 ข้อ |
| 2. ด้านเจตคติ | จำนวน 20 ข้อ |
| 3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม | จำนวน 15 ข้อ |
| 4. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย | จำนวน 22 ข้อ |

มีความเชื่อมั่น 0.65

ตอนที่ 3 : ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ประกอบด้วยปัจจัย 4 ด้าน คือ

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| 1. ด้านความรู้ | จำนวน 1 ข้อ |
| 2. ด้านเจตคติ | จำนวน 2 ข้อ |
| 3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม | จำนวน 1 ข้อ |
| 4. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย | จำนวน 2 ข้อ |

มีความเชื่อมั่น 0.65

4. วิธีการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขอนหนังสือแนะนำตัวผู้วิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ถึงรองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตยะลา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมกับติดตามและรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง การเก็บข้อมูลจะเก็บโดยกระจายตามสัดส่วนที่แบ่งไว้ ใช้สูตรของยามานะ (Yamane, 1973 : 727-728) ตามคณะ สาขาวิชา และชั้นปี เพื่อที่จะได้กลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายความคิด และครอบคลุมนักศึกษาทั้งสถาบัน เพื่อที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับนักศึกษาระดับชั้นอื่นๆ ด้วย

ดังตารางต่อไปนี้

ชั้นปี	คณะ			กลุ่มตัวอย่าง
	ศึกษาศาสตร์	วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ	ศิลปศาสตร์	
	กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มตัวอย่าง	
1	46	19	6	71
2	43	35	16	94
3	30	20	12	62
4	72	-	-	72
รวม	191	74	34	299

3. เมื่อได้รับแบบสอบถามคืน ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม เพื่อดำเนินการตามขั้นตอนวิจัยต่อไป

4. วิเคราะห์ข้อมูล ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิติ t-test และ F-test (One-way ANOVA) ตามลักษณะของตัวแปร

5. สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาจำนวน 299 คน ส่วนใหญ่ร้อยละ 58.9 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 31.4 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 รองลงมา ร้อยละ 24.1 ชั้นปีที่ 4 และร้อยละ 20.7 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 63.9 เป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ และร้อยละ 11.4 คณะศิลปศาสตร์ ร้อยละ 91.6 นักศึกษาไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 87.3 นักศึกษาออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย มีเพียง ร้อยละ 12.7 ส่วนใหญ่ร้อยละ 86.3 ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ร้อยละ 48.4 จากแหล่งข้อมูลการประชาสัมพันธ์ของสถาบันการศึกษาฯ ร้อยละ 45.3 จากโทรทัศน์ และน้อยที่สุด ร้อยละ 7.7 จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

5.1.2 นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 61.4 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 60 นักศึกษาร้อยละ 83.9 มีความรู้มากที่สุดใน การออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อสุขภาพควรปฏิบัติอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 85 และนักศึกษาร้อยละ 24.1 มีความรู้น้อยที่สุดใน การออกกำลังกายควรหลังจากรับประทานอาหารแล้ว อย่างน้อย 30 นาที ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 25

5.1.3 นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 62.0 มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาร้อยละ 44.8 มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนาน และร้อยละ 17.7 มีเจตคติไม่ดีต่อการออกกำลังกายทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น

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

5.1.5 นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ ร้อยละ 44 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 31.8 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ นักศึกษานิยมออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ เช่น ลูกวิ่งไฟฟ้า ตรีมเบล เป็นต้น ร้อยละ 31.4 นักศึกษาผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังจากการออกกำลังกาย และร้อยละ 22.7 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติน้อยที่สุด คือ นักศึกษาให้ข้อมูลที่ถูกต้องและแนะนำบุคคลอื่นให้หันมาออกกำลังกาย

5.1.6 ผลการทดสอบสมมติฐาน

1. เพศต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้
2. คณะที่ศึกษาต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้
3. โรคประจำตัวต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้
4. การรับรู้ข่าวสารต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้
5. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้
6. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้
7. แรงสนับสนุนทางสังคมต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ผู้ศึกษานำผลการศึกษามาอภิปรายผลได้ตามลำดับดังนี้

5.2.1 เพศต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า นักศึกษาจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิง มีอิสระในการดำเนินชีวิต การออกกำลังกาย ก็เช่นเดียวกัน โดยไม่มีการจำกัดว่าจะเป็นเฉพาะเพศชายเท่านั้นที่จะออกกำลังกาย เพศหญิงมีทักษะและมีความสามารถในการออกกำลังกายได้เกือบทุกประเภทและมีอัตราการออกกำลังกาย

กายมากกว่าเพศชาย อย่างไรก็ตามผลจากการศึกษาจะพบว่าเพศไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิราวรรณ เอ็มแฮมม (2545 : 71) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ใช้บริการของศูนย์เยาวชนเทศบาลยะลา และพบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

และผลการศึกษาของ วิภา ไชยณรงค์ (2543 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่อง แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเจ้าพระยาบรมราช จังหวัดสุพรรณบุรี และพบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของสุภัทรา พสุมาตร (2543 : 80) ซึ่งพบว่า บุคลากรในโรงพยาบาลอำนาจเจริญที่มีเพศแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน

5.2.2 คณะที่ศึกษาต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า นักศึกษาทุกคนมีกิจกรรมที่ต่างคนต่างต้องทำ ไม่ว่าจะศึกษาในคณะใด การออกกำลังกายมีความสำคัญในการดำเนินชีวิต ผลจากการศึกษาจะพบว่า นักศึกษาที่เรียนคณะศิลปศาสตร์ มีแนวโน้มในการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาที่เรียนในคณะอื่นๆ

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิราวรรณ เอ็มแฮมม (2545 : 71) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ใช้บริการของศูนย์เยาวชนเทศบาลยะลา และพบว่า ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

5.2.3 โรคประจำตัวต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาที่มีโรคประจำตัว แต่สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้ ก็สามารถเลือกประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกายได้ และสามารถที่จะพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ต่างกับนักศึกษาที่มีสภาพปกติได้เช่นเดียวกัน

ซึ่งผลของการศึกษาไม่สอดคล้องกับการศึกษาของมยุรี อินทนาศักดิ์ (2541:75-79) ที่ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาในเขตตำบลบางน้ำจืด อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร และพบว่า สุขภาพของเด็กนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียน

5.2.4 การรับรู้ข่าวสารต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีได้หลายรูปแบบ นักศึกษาสามารถบริโภคสื่อได้หลายลักษณะ และทุกคนสามารถที่จะเข้าถึงสื่อได้อย่างง่ายดาย หากมีความสนใจและต้องการที่จะเข้าถึงสื่อประเภทนั้นๆ โดยในปัจจุบันสื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความหลากหลายที่ต้องการกระตุ้นคนไทยมีการออกกำลังกาย เพื่อลดภาวะของการเป็นโรค ส่วนนักศึกษาที่ไม่มีการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ก็จะมีความรู้ความเข้าใจเนื่องจากการบรรจุการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาอยู่ที่นักศึกษาคนนั้นๆ มีความตระหนักในการออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด จึงทำให้ไม่มีความแตกต่างกัน

แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสุภัทรา พสุมาตร (2543 : 79) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลอำนาจเจริญ และพบว่าความถี่ของข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาล

5.2.5 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาที่ศึกษาในสถาบันการพลศึกษา จะมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายเป็นอย่างดี และมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาสนใจในการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามความรู้ไม่ใช่ตัวบ่งบอกว่าถ้ามีความรู้มากแล้ว จะมีการออกกำลังกายมากขึ้น หรือมีพฤติกรรมที่ดีในการออกกำลังกายอยู่ที่ความตระหนักและการเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย หรือมีความสนใจในการออกกำลังกายอยู่แล้ว แต่ผลการศึกษาในครั้งนี้ ไม่มีความแตกต่างกัน แต่มีแนวโน้มว่า นักศึกษาที่มีความรู้สูงจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่านักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่ำ

สอดคล้องการศึกษาของวิราวรรณ เอมแหยม (2545 : 71) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ใช้บริการของศูนย์เยาวชนเทศบาลยะลา ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ความรู้ในการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากประชาชนมีความรู้ระดับใดก็จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายคล้าย ๆ กัน

5.2.6 เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เจตคติมีความสำคัญที่จะเป็นแรงผลักดันภายในที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคล และแสดงออกมาในสิ่งที่ชอบและเห็นว่ามีประโยชน์ต่อตนเอง ผลจากการศึกษา จะพบว่านักศึกษามีเจตคติที่ดีจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่านักศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่ดี

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเพ็ญศรี จึงธนาเจริญเลิศและมุสดี ก่อเจดีย์ (2541: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี และพบว่าเจตคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนพยาบาลแตกต่างกัน

แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวิราวรรณ เอ็มแฮม (2545 : 71) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ใช้บริการของศูนย์เยาวชนเทศบาลยะลา ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกาย เนื่องจากประชาชนมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายคล้าย ๆ กัน ทำให้ไม่มีความแตกต่างระหว่างเจตคติ ประชาชนมีเจตคติที่จะต้องการมีสุขภาพที่ดี

5.2.7 แรงสนับสนุนทางสังคมต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า สิ่งแวดล้อมหรือบริบทที่อยู่ในรอบตัวนักศึกษา มีอิทธิพลที่จะทำให้นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงไปดรรูปแบบที่เห็นและหรือต้องการจะให้เป็น การที่บุคคลในสังคมหรือบุคคลใกล้ชิดให้การสนับสนุนและส่งเสริม จะช่วยเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการส่งเสริมหรือสนับสนุนในการออกกำลังกาย ฉะนั้น การได้รับการสนับสนุนจากสังคม จึงส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุภัทรา พสุมาตร (2543 : 79) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลอำนาจเจริญ และพบว่า การสนับสนุนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาล

5.3 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

5.3.1 ด้านความรู้

- ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดย สอดแทรกและบูรณาการการเรียนการสอนในวิชาต่าง ๆ

- จัดอบรมในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก แคนซ์ หรืออบรมทักษะการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

5.3.2 ด้านเจตคติ

- ควรจะสร้างเจตคติที่ดีและถูกต้องในเรื่องการออกกำลังกาย เช่น มีการประชาสัมพันธ์ ในเรื่องโรคร้ายต่าง ๆ ที่เกิดจากการที่สุขภาพไม่แข็งแรง หรือร่างกายไม่ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

- ประชาสัมพันธ์ หรือจัดบอร์ดที่กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย จะได้สร้างเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา

5.3.3 ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

- ควรมีการทำความเข้าใจและให้ความรู้กับผู้ปกครองของนักศึกษาในสถาบัน ฯ ในเรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา รวมทั้งสิทธิประโยชน์ที่ทางสถาบัน ฯ ให้กับนักศึกษาที่เล่นกีฬาและเป็นนักกีฬาของสถาบัน ฯ เช่น ยกเว้นค่าบำรุงการศึกษา การมอบ เกียรติคุณแด่นักกีฬาที่สร้างชื่อเสียงให้กับสถาบัน ฯ และผู้ปกครองที่เป็นแรงสนับสนุนในการเล่น กีฬาของนักศึกษา

- นำรุ่นพี่ที่เป็นนักกีฬามีชื่อเสียงและมีผลงานทั้งระดับสถาบัน ฯ ระดับจังหวัด เขต หรือระดับชาติ มาแนะนำ และเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากการเล่นกีฬา จะได้เป็นแรงบันดาลใจให้กับรุ่นน้องในการเล่นกีฬาต่อไป

5.3.4 ด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

- มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย เหมาะสมกับเพศ วัย ความสนใจ และความถนัดของนักศึกษา

- จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ประสบการณ์ในด้านกีฬาและนันทนาการ ได้แก่ การจัด ประกวดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การประกวดแอโรบิกแคนซ์ การประกวดออกกำลังกายด้วยยางยืด เป็นต้น

- มีการจัดการแข่งขันกีฬาให้กับนักศึกษาอย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่องทุกปี เช่น กีฬาคณะ กีฬาสีภายในสถาบัน ฯ กีฬาเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างคณะ หรือแม้กระทั่งกีฬาพื้นบ้าน เพราะนอกจากจะเกิดความสุขสนาน สร้างความสามัคคีแล้ว ยังเป็นการอนุรักษ์และเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมของไทย ให้คงอยู่ต่อไปอีกด้วย
- มีการประเมินโครงการที่จัดทุกครั้ง เพื่อนำผลมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมและตรงตามความต้องการของนักศึกษามากที่สุด
- สถาบัน ฯ ควรจัดสรรงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น ถูวิ่งไฟฟ้า ครัมเบล จักรยานไฟฟ้า เป็นต้น ให้เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา
- มีเจ้าหน้าที่คอยแนะนำและให้ความรู้ในเรื่องการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ถูกต้อง

5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

5.4.1 ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในสถาบันอื่นๆ หรือสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอื่นๆ แล้วมาเปรียบเทียบกัน หรือเปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จะทำให้ทราบข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่กว้างและหลากหลายขึ้น

5.4.2 นอกจากศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาแล้ว ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์ หรือบุคลากรในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา หรือหน่วยงานอื่นๆ ด้วย ข้อมูลที่ได้จะได้ครอบคลุมมากขึ้น และข้อมูลที่ได้ก็จะเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายของหน่วยงานที่รับผิดชอบ เช่น สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา เทศบาลนครยะลา เป็นต้น

5.4.3 การเก็บข้อมูลจากนักศึกษาควรดำเนินการตั้งแต่ต้นเทอม และผู้วิจัยควรเข้าไปทำความเข้าใจกับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเอง เพราะนักศึกษาจะได้สอบถามข้อสงสัยได้เอง และให้ข้อมูลตามความเป็นจริงมากที่สุด

5.4.4 ศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา หรือสถาบันอื่นๆ