



ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
ปีการศึกษา 2558

นางสาววันดี เพื่อนเอี่ยม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
ธันวาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของสถาบันการพลศึกษา



THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND EXERCISE BEHAVIOR
OF THE FIRST YEAR STUDENTS INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION
CHONBURI CAMPUS IN ACADEMIC YEAR 2015

WANDEE PEUNEM

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR MASTER OF EDUCATION PROGRAM IN PHYSICAL EDUCATION
FACULTY OF EDUCATION
INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION CHONBURI CAMPUS
DECEMBER 2016

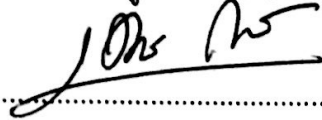
COPYRIGHT BY INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION

ชื่อเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558
ชื่อ-สกุลผู้วิจัย นางสาววันดี เผื่อนเอี่ยม
สาขาวิชา พลศึกษา
คณะ ศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ดร.สาโรจน์ สิงห์ชม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก


คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา




(นายเทพรักษ์ กันพุง)


รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตชลบุรี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สบสันต์ มหานิยม)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สาโรจน์ สิงห์ชม)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงไกร รอดปัญญา)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จิราวัฒน์ ขจรศิลป์)

วันดี เพื่อนเอี่ยม. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558.

ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตชลบุรี

อาจารย์ที่ปรึกษา : ดร.สาโรจน์ สิงห์ชม

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ
ความสัมพันธ์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ และ
นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของสถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตชลบุรี จำนวน 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5
ระดับ โดยสร้างขึ้นและนำไปหาความเที่ยงตรงทั้งฉบับ ได้ค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ..

ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ทุกคนอยู่ในระดับมาก ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า คณะศิลปศาสตร์และคณะศึกษาศาสตร์อยู่ในระดับมาก แต่คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง
2. การเปรียบเทียบด้านความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างเพศ พบว่าไม่แตกต่างกัน
3. การเปรียบเทียบด้านความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างคณะที่สังกัด พบว่า ด้านความรู้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อนำมาเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มีความรู้เรียงตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่จำแนกเป็นคณะที่สังกัด พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อวิเคราะห์เป็นรายคู่ พบว่า นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมาก เรียงตามลำดับ
4. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย

Vandee Pheanaim. (2560). THE Relationship Between Knowledge and Exercise Behavior of the First year Students Institute of Physical Education, Chonburi Campus in Academic Year 2015.

Advisor : Dr.Sarochar Singchom PH.D.

The purpose of this research were to study and relation study between knowledge and Exercise Behavior of the first year students Institute of Physical Education, Chonburi Campus in Academic Year 2015. The population were 198 questions. The statistic use for the data analysis were Mean standard deviation analysis of variance (ANOVA), Sheffe and Pearson's product moment correlation coefficient method.

The result of study revealed that

1. The knowledge of students in Faculty of Art, Faculty of Education and Faculty of Sports Science and Health were good and Exercise Behavior of the students of Faculty of Art, Faculty of Education were good. The students of Faculty of Sports Science and Health were average.

2. The comparison of knowledge and exercise behavior between men and female were not significantly different at statistical significance level of .05
The comparison of Exercise Behavior between men and female were not significantly different at statistical significance level of .05

The comparison of knowledge between all Faculty were at statistical significantly level of .05. The Priority of The first were the Faculty of Art the second were the Faculty of Education and the third were the Faculty of Sports Science and Health.

3. The comparison of Exercise Behavior were statistical significantly level of .05. The Priority of The first were the students of Faculty of Education, The second were the students of Faculty of Art, and the third were the students of Faculty of Sports Science and Health.

4. The relation of knowledge and of Exercise Behavior were at the statistically significant level of .01

Keywords : Exercise Behavior

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(ง)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(จ)
กิตติกรรมประกาศ.....	(ฉ)
สารบัญ.....	(ช)
สารบัญตาราง.....	(ฌ)

บทที่

1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
งานวิจัยในต่างประเทศ	14
งานวิจัยในประเทศ.....	15
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	19
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	20
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	20
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	21
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	23
การวิเคราะห์ข้อมูล	24

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	25
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	27
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบด้านความรู้และพฤติกรรมเกี่ยว กับการออกกำลังกาย.....	28
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบด้านความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	30
ตอนที่ 4 การหาความสัมพันธ์ของความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	33
 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	 34
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	34
สมมติฐานของการวิจัย.....	34
วิธีดำเนินการวิจัย.....	34
สรุปผลการวิจัย.....	35
อภิปรายผลการวิจัย	35
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	36
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	37
 บรรณานุกรม.....	 38
 ภาคผนวก.....	 41
ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	42
ข หนังสือขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถาม	44
ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล	47
ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	49
 ประวัติย่อผู้วิจัย	 54

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวนกลุ่มประชากรนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำแนกตามคณะที่สังกัด	20
ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี	27
ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ด้านความรู้เกี่ยวกับบอออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ	28
ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ด้านความรู้เกี่ยวกับบอออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะที่สังกัด.....	29
ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ	30
ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ	30
ตารางที่ 7 แสดงการเปรียบเทียบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะที่สังกัด	31
ตารางที่ 8 แสดงการวิเคราะห์ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างค่าเฉลี่ยแต่ละคู่ จำแนกตามคณะที่สังกัดด้วยวิธีของ Scheffé	31
ตารางที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะที่สังกัด	32
ตารางที่ 10 แสดงการวิเคราะห์ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างค่าเฉลี่ยแต่ละคู่ จำแนกตามคณะที่สังกัดด้วยวิธีของ Scheffé	32
ตารางที่ 11 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับบอออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย	33

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพหรือการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2550) มนุษย์เรารู้จักการออกกำลังกายและประโยชน์การออกกำลังกายมานานแล้วโดยเฉพาะในการป้องกันโรคและรักษาโรค ปัจจุบันการออกกำลังกายมีการพัฒนาตามยุค และสมัย ตามการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและวิวัฒนาการของกีฬานิตต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่หลายวิธีแล้วแต่ความเหมาะสมและความถนัดของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายมีให้เลือกอยู่หลายประเภทเลือกได้ตามวัย อายุ ความถนัดและพรสวรรค์ของผู้ที่จะเลือกเล่นกีฬา การบริหารร่างกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพ เพราะจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ กล้ามเนื้อได้ออกกำลังเกิดการสร้างซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่าง ๆ สมองจะทำงานได้ดีขึ้น และที่สำคัญที่สุดการบริหารร่างกายจะทำให้จิตใจสงบสดชื่น และกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีความสุข (กาญจนา คำดวง และคณะ. 2549 : 1) ความต้องการของการออกกำลังกายเป็นความต้องการทางธรรมชาติของมนุษย์ โดยธรรมชาติร่างกายต้องการความเคลื่อนไหวเพื่อช่วยในการเจริญเติบโตและรักษาสุขภาพ ความต้องการออกกำลังกายนั้นมิได้จำกัดขอบเขตไว้เพียงช่วงอายุใดอายุหนึ่งของชีวิต แต่จำเป็นต้องการออกกำลังกายตลอดชีวิตเพียงแต่การออกกำลังกายนั้นมิได้จำกัดการออกกำลังกายที่มีความสำคัญเฉพาะด้านเท่านั้น แต่การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน แม้ในคนป่วยการออกกำลังกายก็มีความจำเป็นต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูสภาพปกติเร็วยิ่งขึ้น วัยรุ่นต้องการออกกำลังกายเพื่อจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้มีการพัฒนายิ่งขึ้น ส่วนผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันรักษาโรคที่อาจเกิดขึ้น นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังมีความสำคัญกับการพัฒนาบุคคล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้สมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมการงานเป็นการพัฒนากำลังคนที่สำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญยิ่งต่อมวลมนุษยชาติที่จะช่วยพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก กล้ามเนื้อ ให้มีความแข็งแรง ทำงานได้ดีขึ้นนอกจากนี้ ยังมีการส่งเสริมพัฒนาทางอารมณ์ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจดีช่วยให้บุคคลแก่ช้ำและมีอายุยืน รวมทั้ง ยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจ โรคเบาหวาน นอกจากนี้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดการเสี่ยงของการเป็นโรคที่สำคัญ เช่นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคไขมันในเส้นเลือดสูงความดันโลหิตสูง

โรคเมเร็งลำไส้ใหญ่และการตายก่อนเวลาอันสมควร ซึ่งพบว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย มีความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบมากกว่าคนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถึง 2 เท่า (อัญนิกา งามเจริญ. 2548 : 5)

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพและถือว่ามี ความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การที่จะดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพ ร่างกายต้องการ สร้างเสริม การป้องกัน การรักษาสุขภาพหรือสุขภาพที่ดีให้คงไว้ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอ จะทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายสามารถได้รับการพัฒนา เพิ่มสมรรถภาพและมี ประสิทธิภาพในการทำงานต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ระบบการย่อยอาหาร และการขับถ่ายล้วนเป็นผลให้ ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ สมรรถภาพของร่างกายสูงสามารถประกอบกิจกรรมหรือ ทำงานต่าง ๆ ได้ดี มีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลานานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และสิ่งที่สำคัญอย่างมากต่อการ พัฒนาสุขภาพ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และตลอดจนทำให้บุคลิกภาพที่ดี มีจิตใจร่าเริง แจ่มใสเบิกบาน มี อารมณ์เยือกเย็น ทำให้ความคิดปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ อีกทั้งยังสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ (นุสรัน เฮาะมะ. 2551 : 2)

การพัฒนาเยาวชนของชาติโดยเฉพาะนักศึกษาให้มีความรู้ชีวิตที่ดีนั้น จำเป็นต้องมีการส่งเสริม ทั้งการศึกษาและสุขภาพควบคู่กันไปเพื่อให้มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และเพื่อให้มี สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แข็งแรง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ชัดว่า การออกกำลังกายเป็น พฤติกรรมที่สำคัญที่นักศึกษาส่วนใหญ่ละเลย ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่ด้วยกันหลายด้าน ประโยชน์ที่มีผลต่อร่างกาย เช่น ผลต่อระบบหัวใจ ผู้ที่ฝึกซ้อมกีฬาระยะเวลานาน ๆ สามารถหายใจเข้า ออกได้อย่างเต็มที่ อัตราการหายใจสภาวะปกติจะลดลง ผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตทำให้มีปริมาณเลือด เพิ่มขึ้น เมื่อออกกำลังกายเป็นประจำร่างกายต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิ ปริมาณเลือดดำไหลกลับสู่ หัวใจเพิ่มขึ้น เมื่อพอกจากปอดทำให้ ปริมาณเลือดแดงมีมากตามไปด้วย จึงสามารถเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ เพียงพอ เมื่อปริมาณเลือดเพิ่มเส้นเลือดจะขยายและหดตัวมากขึ้นทำให้การยืดหยุ่นดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เส้น เลือดแข็งตัวหรือเปราะ ความดันเลือดมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปริมาณเลือดเพิ่ม ทำให้ความต้านทาน ในเลือดน้อยลงด้วย หัวใจได้ทำการสูบฉีดเลือดดีขึ้น เป็นผลให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเป็นการป้องกัน โรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพหรือหัวใจวายได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬายังเป็นกิจกรรมที่ สนุกสนาน ท้าทายความสามารถและสร้างสุขภาพที่ดีกับคนทุกเพศทุกวัยล้วนต้องการออกกำลังกายเพราะ การออกกำลังกาย นอกจากจะทำให้ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีแล้ว ยังทำให้มีรูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส อารมณ์ที่ดีมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดี มีสัมพันธไมตรีที่ดี การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ก็จะส่งผลให้จิตแจ่มใสเบิกบานไม่โมโหง่าย ไม่ใจร้อน มี ความสุขุมรอบคอบ ยิ้มแย้มสดชื่นตลอดวัน และช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะสุขกับยาเสพติดที่เป็น ปัญหาสำคัญระดับประเทศชาติ ในปัจจุบันการใช้กิจกรรมกีฬามีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย เป็น ปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจของบุคคล อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้ก้าว หน้าต่อไป (สมนึก แก้ววิไล. 2552 : 1)

ผู้วิจัยเห็นว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสำคัญยิ่งต่อการทำให้ประชาชนมี พฤติกรรมสุขภาพที่ดี พยายามส่งเสริม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 เพื่อนำผลไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมนิสัยรักการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยปลูกฝังให้มีความรู้ เจตคติที่ดีและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี นอกจากนี้ยังมีผลต่อการพัฒนาการเรียนการสอนเพื่อ พัฒนาเยาวชน อันจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีและเป็นอนาคตของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558
3. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาทั้ง 3 คณะ ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 โดยแบ่งเป็นคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 93 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 62 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 31 คน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 23 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 14 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 9 คน และคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 82 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 68 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 14 คน รวมทั้งสิ้น 198 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่
 - 1.1 เพศ แบ่งออกเป็น
 - 1.1.1 เพศชาย
 - 1.1.2 เพศหญิง
 - 1.2 คณะที่สังกัด แบ่งออกเป็น
 - 1.2.1 คณะศึกษาศาสตร์
 - 1.2.2 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
 - 1.2.3 คณะศิลปศาสตร์

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.2 ความแตกต่างด้านความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 ทั้งเพศ และคณะที่สังกัด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคคลากรมีการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกาย การมีความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการมีความพร้อมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของตนเอง การปฏิบัติตัวหรือการทำกิจกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นประจำสม่ำเสมอ โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อครั้ง โดยพิจารณาจากพฤติกรรม 3 ด้าน ได้แก่ ความถี่ในการออกกำลังกาย ความแรงในการออกกำลังกาย และความนานของการออกกำลังกาย

2. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้ และความเข้าใจของของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เกี่ยวกับการออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วย หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ข้อควรปฏิบัติ และประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี หมายถึง นักศึกษาทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาใน สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นสถาบันการศึกษาที่ผลิตด้านบุคลากรด้านกีฬา มีการจัดการ ศึกษาด้านพลศึกษา สุขศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ และสาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง

4. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558

5. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

5.1 เพศ หมายถึง ลักษณะทางชีวภาพที่แบ่งนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำแนกเป็นเพศหญิงและเพศชาย

5.2 คณะที่สังกัด หมายถึง คณะที่นักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี กำลังศึกษาอยู่ในปัจจุบัน จำแนกเป็น 3 คณะ คือ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์

สมมติฐานของการวิจัย

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

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558
2. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
3. เป็นแนวทางในการรณรงค์ให้นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี มีความตื่นตัวในการออกกำลังกาย
4. ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักศึกษา
5. สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นพื้นฐานต่อการนำไปวิจัยในขั้นสูงต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดแบ่งหัวข้อตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 1.1 ความหมายของพฤติกรรม
 - 1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 หลักการออกกำลังกาย
 - 2.3 ขั้นตอนในการออกกำลังกาย
 - 2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.5 โทษของการไม่ออกกำลังกาย
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ความหมายของพฤติกรรม

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541 : 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมารวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและ กิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออก ได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย
2. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

บลูม (Bloom. 1964 : 65-197) อ้างอิงมาจาก สมชาย สุวรรณสาม. (2552). ได้กล่าวถึง พฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำอาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain)

พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

- 1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้
- 1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและคาดคะเน
- 1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์และแนวคิดต่างๆไปใช้
- 1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง
- 1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น
- 1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain)

พฤติกรรมด้านนี้หมายถึง ความสนใจความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า ปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอนดังนี้

- 2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้นและบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ
- 2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้าเป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วยการยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง
- 2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริงพฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วยการสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain)

เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกายซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกายซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญาหรือพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่ายแต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ดังนั้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรงหรือใช้เครื่องมือช่วย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

สรลรัตน์ พลอินทร์ (2542) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกของการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ที่มีความถี่ในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์และระยะเวลาที่ปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง โดยไม่หยุดพักและคำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดต่อสุขภาพ

ไชยา อังศุสุนทร (2543) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่างของร่างกายทำงานเป็นประจำเพื่อหวังให้การดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพอันอาจได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ

อดิศักดิ์ กรีเทพ (2543) ให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมจริงที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งเป็นการรายงานพฤติกรรม การออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริง อย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันประกอบด้วย ทางด้านการฝึกสมรรถภาพ การฝึกทักษะกีฬาของนักกรีฑา

จิตอารี ศรีอาคะ (2547 : 3) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่บุคคลตั้งใจปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างมีแบบแผน เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 30 นาที โดย

ปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้อย่างน้อย 3 ครั้ง /สัปดาห์ และมีพฤติกรรมดังกล่าวในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา สามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549 : 100) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านิสิตเพศหญิง และได้ให้เหตุผลว่านิสิตเพศชายต้องการออกกำลังกายเพื่อคงไว้ซึ่งการมีร่างกายที่แข็งแรงรวมทั้งการมีความเชื่อที่ว่าเพศชายจะต้องมีร่างกายที่ดูสมส่วน สวมกับเป็นชายชาตรี จึงจะเป็นที่สนใจของเพศหญิง ดังนั้นจึงทำให้นิสิตเพศชายมีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอยู่เสมอ

ดังนั้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคคลได้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย อย่างมีระบบโดยมีการปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกาย ได้แก่ การอบอุ่นร่างกายการออกกำลังกาย และการผ่อนคลายร่างกายมีการกระทำเกี่ยวกับการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที การเต้นของหัวใจมี 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ คือ เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณ ร้อยละ 50-65 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และระดับสูง คือเมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่าร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้นมนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตการนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้นการใช้พลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลงเป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกายและความต้านทานโรคลดลงอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้นประสิทธิภาพการปฏิบัติลดลง มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

จักรี เสริมทรัพย์ (2541 : 12) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายหมายถึงการที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน หรือทำงานปกติซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่น เหนื่อยมากขึ้นหายใจเร็วและแรงกล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกติ โดยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 15-30 นาที แต่ต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดอันตราย

สิวานี เช็ม (2542 : 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึก ให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสอารมณ์เบิกบาน สุขุม

รอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงมีภูมิต้านทานโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

จิตอารี ศรีอาคะ (2543 : 22-25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผน โดยมีการกำหนด ความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง และมีการกระทำเป็นประจำก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

ดังนั้น สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเลือดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ เช่น วิ่งเบา ๆ เดิน กายบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกต้านซ์ วายน้ำ ซีล็กเรียน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงมีภูมิต้านทานโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

หลักการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกายของบุคคลนั้น ต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักและวิธีการออกกำลังกาย รวมไปถึงการเตรียมความพร้อมในต่าง ๆ ของตนเอง จากความหมายและประเภทของการออกกำลังกายที่กล่าวแล้วชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายต้องเป็นไปอย่างมีระบบแบบแผน ดังนั้นการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้มีการกำหนดหลักการการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

วรงค์ดี เพียรชอบ (2533 : 37) จำแนกหลักการทั่วไปของการออกกำลังกายไว้ 9 ประการ คือ

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโอกาสปรับตัวได้
2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น เหนื่อยมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์
3. ควรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อมุ่งการแข่งขัน
4. การเลือกกิจกรรมง่ายโดยเป็นกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบสามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน
5. ในการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรจะปล่อยและทำใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้น ควรหลีกเลี่ยงไม่นำเอาความเคร่งเครียดจากการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรทำให้ถึงระดับเหนื่อยกว่าปกติ เหนือเริ่มออกและมีอัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ

7. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ

8. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึง ดัน สันหรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นคือเพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

9. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของมีเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

ในขณะที่ อุดมศักดิ์ ศรีแสงนาม (2538 : 15-20) ได้นำเสนอหลักการทั่วไปของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 4 ประการ คือ

1. ไม่เคร่งเครียด แต่มีความสนุกสนานและเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ในแต่ละสัปดาห์ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่างผสมผสาน
4. การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20-30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม (กรมอนามัย 2540) ได้กำหนดหลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. คำนึงถึงเป้าหมายสำคัญในการออกกำลังกาย มุ่งเพื่อสุขภาพของร่างกาย
2. ฝึกตามหลักทำงานให้หนักขึ้นคือค่อย ๆ เพิ่มขีดความสามารถในการออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป จนร่างกายสามารถปรับระบบการทำงานได้ดีตามไปด้วย
3. ฝึกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องกันทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20-30 นาที เพราะการฝึกบ้างหยุดบ้าง ทำให้ระบบการทำงานของร่างกายไม่ได้รับการกระตุ้นให้ทำงานอย่างสม่ำเสมอ จึงไม่ได้ผลต่อสมรรถภาพ
4. ฝึกแล้วพอใจผ่อนคลายความเครียด คือ การฝึกที่มีประโยชน์
5. เปลี่ยนกิจกรรมให้หลากหลาย เปลี่ยนรูปแบบของการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เบื่อหน่าย และได้ออกแรงทุกส่วนของร่างกาย
6. คำนึงถึงความปลอดภัย การออกกำลังกายที่ดีต้องสอดคล้องกับความถนัดและภาวะสุขภาพของผู้ฝึกควรอบอุ่นและผ่อนคลายร่างกายทุกครั้ง กิจกรรมไม่หนักมากจนเหนื่อยหอบ แต่ไม่เบาจนรู้สึกเหมือนไม่ได้ออกกำลังกาย
7. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับจุดประสงค์ในการฝึก เช่น ถ้าต้องการยืดเส้นยืดสาย ควรใช้กายบริหาร ถ้าฝึกความอดทนกิจกรรมควรหนักน้อยแต่ทำนาน เช่น วิ่งเหยาะ

8. สร้างกำลังใจในการฝึก เนื่องจากช่วงแรกร่างกายอาจปวดเมื่อยจากภารกิจในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในช่วง 6 สัปดาห์แรก ถ้าพยายามจูงใจตนเองให้ฝึกได้ถึง 6 สัปดาห์ ก็จะมีแนวโน้มฝึกต่อไปได้เรื่อย ๆ

9. เลือกกิจกรรมที่ฝึกตามลำพังหรือฝึกกับกลุ่มได้ ควรมีความยืดหยุ่นในการเลือกกิจกรรม เช่น ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เทนนิส ตะกร้อ แอโรบิก เป็นต้น

10. ติดตามความก้าวหน้า การฝึกที่ดีควรได้ผลลัพธ์ที่ดีตามความคาดหวัง ผู้ฝึกจึงควรชั่งน้ำหนักตัวและสังเกตความรู้สึกหรือสุขภาพโดยทั่วไป ถ้าฝึกแล้วตัวเบากระปรี้กระเปร่าสบายใจ แสดงว่าการฝึกนั้นเหมาะสม ถ้าฝึกแล้วรู้สึกยิ่งอ้วนขึ้นสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินแสดงว่าฝึกไม่ถูกวิธีต้องแก้ไขจากหลักการออกกำลังกายที่กล่าวมาข้างต้นสามารถประมวลได้ว่า หลักการออกกำลังกายคือ การออกกำลังกายที่เริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน แล้วเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ควรออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อมุ่งการแข่งขัน การเลือกกิจกรรมควรเลือกที่ความถนัด ความชอบ สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรทำให้ออกกำลังกายให้ถึงระดับ เหนื่อยกว่าปกติ เหงื่อเริ่มออกและมีอัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ การออกกำลังกายควรทำอย่างต่อเนื่องกันทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20-30 นาที

ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

ขั้นตอนในการออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด การอบอุ่นร่างกายใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ได้แก่ การเหยียด การสลับแข้งสลับขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะ ๆ

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายอย่างจริงจัง เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกายโดยใช้ออกซิเจนในอากาศด้วยการหายใจเข้าไป เพื่อทำให้เกิดพลังงานระดับหนึ่งในขณะออกกำลังกายการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเพียงใดจึงจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ขึ้นอยู่กับอายุของบุคคลนั้น การใช้ 220 ลบด้วยอายุของบุคคลนั้น อัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสมคือประมาณ ร้อยละ 65-80 ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนให้เย็นลง (Cool Down)

เมื่อได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมตามขั้นตอนที่ 2 แล้ว ควรจะค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายทีละน้อย แทนการหยุดการออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจเมื่อทราบถึงหลักการและขั้นตอนการออกกำลังกายแล้วเห็นได้ว่าการออกกำลังกายส่งผลโดยตรงและโดยอ้อมกับตัวบุคคลและสังคมอย่างมาก ดังนั้นทางกระทรวงสาธารณสุขซึ่งเป็นหนึ่งในหลายกระทรวงที่รับนโยบายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมของประชาชนให้ดียิ่งขึ้น ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายจึงจัดทำแผนนโยบายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้นและหวังผลเป็นอย่างดีให้ประชาชนมีสุขภาพดีถ้วนหน้าจากแนวคิดรวบยอดเกี่ยวกับการออกกำลังกายสรุปได้ว่า การออก

กำลังกายคือการใช้แรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว มีการเตรียมความพร้อมของตนเองในการออกกำลังกายโดยมีการกำหนด ความถี่ของการออกกำลังกาย ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ความนานหรือระยะเวลาของการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง โดยจะออกกำลังกายในรูปแบบใดหรือใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ ทั้งนี้การออกกำลังกายยังเกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

อวย เกตสิงห์ (2525) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยา ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้นช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้า น้อย
5. ต่อมไทรอยด์จะถูกให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการทำงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี
2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้วจิตใจร่าเริง เบิกบานก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่นการเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อมีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบ และยุติธรรม
3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่งมีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ คิดค้นวิธีเอาชนะคู่แข่งในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มา ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดีมีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

โทษของการไม่ออกกำลังกาย

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้กระดูกของวัยรุ่นมีความแข็งแรง คงทนและมีความหนา ทั้งนี้ เนื่องจากการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุพวกแคลเซียมในกระดูก วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็ก เปราะบาง และขยายด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร ทำให้เติบโตช้า แคระแกร็น

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ รูปร่างของมนุษย์ เมื่อกระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยและช้า กล้ามเนื้อปริมาณน้อยเพราะขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้วัยรุ่นมีรูปร่างผอมบางไม่แข็งแรง วัยรุ่นบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจมี ไขมันใต้ผิวหนังมาก ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน และมีกล้ามเนื้อน้อย และทำให้การตั้งตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้ทรวดทรงของวัยรุ่นไม่สมส่วน คือ มีรูปร่างผอมบาง หรือ อ้วน และไม่สมประกอบ เช่น ขาโก่งหรือเข้าชิดกัน ศีรษะเอียง หรือตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเกิดการเจ็บป่วยจะรักษาหายช้า และมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ซึ่งปัญหานี้จะผลกระทบจนถึงวัยผู้ใหญ่

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ การออกกำลังกายชนิดที่ใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และการออกกำลังกายแบบไม่หนักมาก แต่ใช้เวลานานติดต่อกันทำให้เพิ่มความอดทนโดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายจะมีข้อเสียเปรียบในการเรียนวิชาพลศึกษาหรือเล่นกีฬา และมีการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ ทำให้ปฏิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย จึงมักได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้ง่าย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

กรับ; และคาร์เตอร์ (Grubbs; & Carter. 2002 : 76-84) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคกับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 147 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้

อุปสรรคมีความสัมพันธ์กับกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีซึ่งการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามากที่สุดคือการที่มีรูปร่างที่ดี

บราวน์ (Brown. 2005 : 107-116) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 398 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า มีเพียงการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาของนักศึกษา

งานวิจัยในประเทศ

วิฑูรย์ ต้นสุวรรณรัตน์ (2545) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา” โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา จำนวน 371 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน แบบสอบถามเป็นมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับค่อนข้างดี ($X = 2.77$) และมีพฤติกรรมการเรียนในระดับค่อนข้างดี ($X = 2.67$) อีกทั้งพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กันทางบวกกับพฤติกรรมการเรียนในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 459$)

ประศักดิ์ สันติภาพ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ทำการศึกษาในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 638 คน เก็บข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองระหว่างธันวาคม 2546 ถึง กุมภาพันธ์ 2547

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 24.49 มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ร้อยละ 56.92 และไม่มีการออกกำลังกายเลย ร้อยละ 18.59 นักศึกษาชายออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 41.6 มากกว่านักศึกษาหญิงที่ออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 12.8 สายการเรียนพลศึกษา มีการออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 71.7 มากกว่าสายการเรียนอื่น ๆ ผู้มีผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย) ดีมาก (3.50-4.00) มีการออกกำลังกายเพียงพอที่น้อยที่สุด ร้อยละ 17.4 การศึกษานี้ยังพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันมีความแตกต่างกันในเรื่องทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเอง ทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม สายการเรียน เพศ ผลการเรียน ดัชนีมวลกาย การมีเพื่อนออกกำลังกาย การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายการมีสถานที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

นอกจากนี้ยังพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในพฤติกรรมการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม ทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเอง ทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเอง ต่อการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง

ข้อเสนอแนะ : สถาบันควรเพิ่มสถานที่ ความสะดวกในการออกกำลังกายและจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย การเพิ่มทัศนคติที่เหมาะสมแก่นักศึกษาหญิงได้ปฏิบัติในเวลาว่าง จากการเรียน

กัณหา สีมานพ. (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายการเล่นกีฬาและดูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและดูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชัยภูมิเขต 1 จำนวน 1,312 คนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1) ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักเรียน ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 95.4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.2 รองลงมาคือเพื่อความสนุกสนานร้อยละ 63.6 ส่วนผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 4.6 ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลามากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 17.1 รองลงมาคือไม่มีอุปกรณ์กีฬาร้อยละ 9.0 และไม่มีเพื่อนร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่บริเวณบ้าน / ใกล้บ้านมากที่สุดร้อยละ 72.5 รองลงมาคือสนามกีฬาของสถานศึกษาร้อยละ 42.9 และใช้ลานวัดและลานกีฬาร้อยละ 15.5 ตามลำดับด้วยเหตุผลคือสะดวกในการเดินทางร้อยละ 80.1 มีความปลอดภัยร้อยละ 50.4 และประหยัดร้อยละ 20.4 ตามลำดับ ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด คือ ช่วง 17.00-19.00 น.มากที่สุดร้อยละ 53.3 รองลงมาคือช่วงเวลา 15.00-17.00 น.ร้อยละ 29.5 และช่วงเวลา 6.00-8.00 น.ร้อยละ 15.6 ตามลำดับ กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนเข้าร่วมมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะ รองลงมาคือเดินเพื่อสุขภาพและกายบริหารตามลำดับ สำหรับกิจกรรมกีฬาได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล และตะกร้อ (ร้อยละ 99.0, 86.0, 52.6 ตามลำดับ) นักเรียนดูกีฬาเป็นประจำร้อยละ 94.7 ส่วนใหญ่ดูจากโทรทัศน์มากที่สุดร้อยละ 83.8 รองลงมาคือดูในสนามกีฬาร้อยละ 39.3

สุรพล มั่นภาวนา (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปรเพศ อายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติและการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศ และอายุ มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิงมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี และระดับอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศ อายุ มีพฤติกรรมในระดับดีทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มงคล แผงสาเคน (2548) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มีการออกกำลังกายเป็นประจำร้อยละ 62.4 ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 31 นาทีขึ้นไปร้อยละ 53.4 และ 21-30 นาที ร้อยละ 27.8 ความหนักในการออกกำลังกายอยู่ในระดับหนักมาก ร้อยละ 6.5 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 77.6 อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 15.6

ทัศนัท กาบแก้ว (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเอื้อทุกตัวแปร ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของ นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.246, 0.338, 0.260 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเป็นความสัมพันธ์เชิงบวกโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.378 ส่วนปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า

- 1) นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
- 2) นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีเพศ คณะที่ศึกษา และสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 3) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4) การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

5) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

6) การรับรู้ความสามารถแห่งตน เพศ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40

จารุณี ศรีทองมูม (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีในวันเสาร์และวันอาทิตย์จำนวน 366 คนตามกิจกรรมที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 กิจกรรม ได้แก่ เดิน วิ่ง โยคะ เต้นแอโรบิก ลีลาศและรำมวยจีน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีการทดสอบค่า F หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่า

1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีความสมบูรณ์ครบถ้วน อยู่ในระดับน้อย

2) ปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า เพศชายมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เชื้อชาติไทยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเชื้อชาติอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ และนักเรียนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าอาชีพค้าขาย/กิจการส่วนตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย และอิทธิพลของสถานการณ์ต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และปัจจัยแทรกแซงการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วีระชาติ สมใจ (2550) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

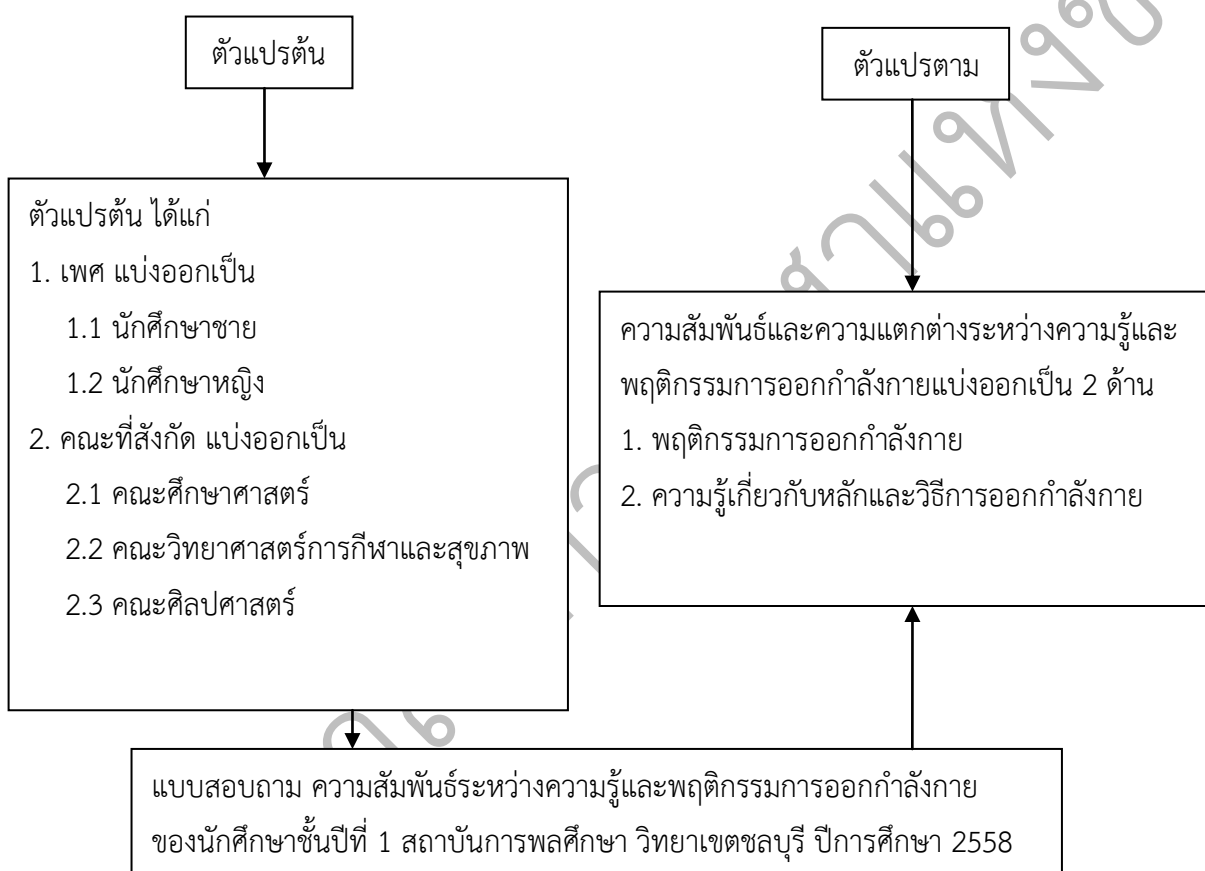
1) นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

2) นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานีมีเพศและระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

สุดกัญญา ปานเจริญ และปริทรรศน์ วันจันทร์ (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง การ

รับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = -0.44$, $p < .01$) ในขณะที่การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 40.60 ($p < .01$)

กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพ 2.1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ
4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
ปีการศึกษา 2558 โดยแบ่งเป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 93 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 62
คน นักศึกษาหญิง จำนวน 31 คน นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 23 คน เป็น
นักศึกษาชาย จำนวน 14 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 9 คน และนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 82 คน
เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 68 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 14 คน และ รวมทั้งสิ้น 198 คน

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มประชากรนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำแนกตาม
คณะที่สังกัด

คณะที่สังกัด	ประชากร		รวม
	นักศึกษาชาย	นักศึกษาหญิง	
ศึกษาศาสตร์	62	31	93
วิทยาศาสตร์การกีฬา	14	9	23
ศิลปศาสตร์	68	14	82
รวม	144	54	198

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (check list) จำนวน 2 ข้อ มีรายละเอียด ดังนี้

1. เพศ เป็นคำถามปลายปิดให้เลือกตอบ มีคำตอบ 2 ลักษณะ คือ เพศชายและเพศหญิง

2. คณะที่สังกัด เป็นคำถามปลายปิดให้เลือกตอบ มีคำตอบ 3 ลักษณะ คือ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด (Kert.1971 : 175-176)

เกณฑ์ในการแปลผล

5	คะแนน	หมายถึง	ผู้ตอบมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มากที่สุด
4	คะแนน	หมายถึง	ผู้ตอบมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มาก
3	คะแนน	หมายถึง	ผู้ตอบมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปานกลาง
2	คะแนน	หมายถึง	ผู้ตอบมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย น้อย
1	คะแนน	หมายถึง	ผู้ตอบมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย น้อยที่สุด

การแปลความหมายโดยใช้เกณฑ์การประเมินผลโดยอิงเกณฑ์ หาค่าเฉลี่ย

เมื่อทำการวิเคราะห์แปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2552 : ออนไลน์) ดังนี้

4.50-5.00	หมายถึง	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50-4.49	หมายถึง	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อยู่ในระดับมาก
2.50-3.49	หมายถึง	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อยู่ในระดับปานกลาง
1.50-2.49	หมายถึง	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อยู่ในระดับน้อย

1.00-1.49 หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด (Kert.1971 : 175-176)

เกณฑ์ในการแปลผล

5	คะแนน	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย มากที่สุด
4	คะแนน	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย มาก
3	คะแนน	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปานกลาง
2	คะแนน	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย น้อย
1	คะแนน	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย น้อยที่สุด

การแปลความหมายโดยใช้เกณฑ์การประเมินผลโดยอิงเกณฑ์ หาค่าเฉลี่ย

เมื่อทำการวิเคราะห์แปลผล (วิเชียร เกตุสิงห์. 2552 : ออนไลน์) ดังนี้

4.50-5.00	หมายถึง	พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50-4.49	หมายถึง	พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อยู่ในระดับมาก
2.50-3.49	หมายถึง	พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อยู่ในระดับปานกลาง
1.50-2.49	หมายถึง	พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อยู่ในระดับน้อย
1.00-1.49	หมายถึง	พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้สร้างแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องรวมทั้งหลักการ และวิธีการสร้างแบบสอบถาม เพื่อการวิจัย ตลอดจนกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย โดยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา
2. ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ให้ครอบคลุมตามความมุ่งหมายการวิจัย
3. กำหนดประเด็นและขอบเขตของคำถามให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในงานวิจัย
4. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามฉบับร่าง
5. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอกับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบและเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อนำไปปรับปรุงในส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์
6. ทำการปรับปรุงแบบสอบถามให้สมบูรณ์ตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาได้เสนอแนะ
7. นำแบบสอบถามไปหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) เพื่อความสมบูรณ์ของเครื่องมือ

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (Validity) จากแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)
2. นำข้อคำถามซึ่งได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ นำมาแก้ไขปรับปรุงตามที่ได้รับข้อเสนอแนะ
3. หาค่าความตรง (Reliability) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบกับกลุ่มที่ลักษณะคล้ายกลุ่มประชากร จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์ความเชื่อมั่นเป็นรายข้อ (Item Analysis) โดยใช้วิธีการของ Cronbach (1984, p.161 อ้างถึงใน กัลยา วาณิชยบัญชา, 2548) ได้ค่าความเชื่อมั่นของข้อคำถามรวมทั้งฉบับ 0.95

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้

1. ติดต่อสำนักงานรองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เพื่อขอหนังสือนำจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เพื่อขออนุญาตขอความร่วมมือไปยังผู้เชี่ยวชาญ ในการตรวจสอบแบบสอบถามหาค่าความเที่ยงตรง
2. ผู้วิจัยขอข้อมูลจำนวนนักศึกษา จากงานทะเบียนสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

3. ประสานงานกับสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลพร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดของการศึกษาวิจัย และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
4. ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถาม โดยนัดหมายรับแบบสอบถามกลับคืน
5. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามจากนักศึกษาด้วยตนเอง พร้อมตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษา ดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ซึ่งเป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ทั้งหมดหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3 ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี มาเรียงเรียงจัดทำหมวดหมู่แล้วนำเสนอเป็นหมวดหมู่
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test Independent) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 - 1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำแนก 3 คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ถ้าพบความแตกต่าง จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffe's Method) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 - 1.3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) โดยจะทำการทดสอบที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
 - 1.4 วิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัย นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้จำนวน (n) และร้อยละ (percentage)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ด้านความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ โดยใช้จำนวน (n) ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ด้านความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตาม คณะที่สังกัด โดยใช้จำนวน (n) ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐาน

4.1 สมมติฐานที่ 1 การเปรียบเทียบด้านความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศต่างกัน โดยใช้สถิติ t test

4.2 สมมติฐานที่ 2 การเปรียบเทียบด้านความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะที่สังกัดต่างกัน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA)

4.3 สมมติฐานที่ 3 การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson (Pearson's product moment correlation coefficient)

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	กลุ่มประชากรที่ศึกษา
μ	แทน	ค่าเฉลี่ยของประชากรที่ศึกษา
σ	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน T-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-distribution
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)
P	แทน	ความน่าจะเป็นสำหรับบอกนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	ระดับมีนัยสำคัญ

df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean of Square)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การนำเสนอข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยนำเสนอเป็นจำนวน (n) และ ร้อยละ (percentage)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบด้านความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดย จำแนกเป็น ชาย หญิง และคนที่สังกัด

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบด้านความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยการเปรียบเทียบระหว่างเพศ และคนที่สังกัด

ตอนที่ 4 การหาความสัมพันธ์ของความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	ข้อมูลทั่วไป	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
เพศชาย	144	71.20
เพศหญิง	54	28.80
รวม	198	100.00
คณะที่สังกัด		
ศึกษาศาสตร์	93	47.50
วิทยาศาสตร์ฯ	23	10.60
ศิลปศาสตร์	82	41.90
รวม	198	100.00

จากตาราง 2 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทั้งสิ้นจำนวน 198 คน สามารถจำแนกข้อมูลทั่วไปได้ดังนี้

เพศ พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 144 คิดเป็นร้อยละ 71.2 รองลงมาเป็นเพศหญิง จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 28.8

คณะที่สังกัด พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ที่มีจำนวนมากที่สุดคือ คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 47.5 รองลงมาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 10.6 และน้อยที่สุดคือ คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 41.9 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบด้านความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

เพศ	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย			พฤติกรรมออกกำลังกาย		
	ค่าเฉลี่ย (μ)	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (σ)	ผลการ วิเคราะห์	ค่าเฉลี่ย (μ)	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (σ)	ผลการ วิเคราะห์
- 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

จากตาราง 3 นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชาย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ($\mu = 3.58$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\sigma = 0.59$) และเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ($\mu = 3.55$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\sigma = 0.5$)

นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ($\mu = 3.81$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\sigma = 0.46$) และเพศหญิงมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ($\mu = 3.77$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\sigma = 0.45$)

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมออกกำลังกาย จำแนกตามคณะที่สังกัด

คณะที่สังกัด	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย			พฤติกรรมออกกำลังกาย		
	ค่าเฉลี่ย (μ)	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (σ)	ผลการ วิเคราะห์	ค่าเฉลี่ย (μ)	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (σ)	ผลการ วิเคราะห์
คณะศึกษาศาสตร์	3.31	0.55	มาก	3.77	0.49	มาก
คณะศิลปศาสตร์	3.97	0.39	มาก	3.90	0.42	มาก
คณะวิทยาศาสตร์	3.13	0.43	ปานกลาง	3.49	0.31	ปานกลาง
รวม	3.47	0.46	มาก	3.72	0.41	มาก

จากตาราง 4 การวิเคราะห์ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะที่สังกัด โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\mu = 3.47$, $\sigma = 0.46$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก โดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ คณะศิลปศาสตร์อยู่ในอันดับแรก มีค่าเฉลี่ย ($\mu = 3.97$, $\sigma = 0.39$) คณะศึกษาศาสตร์อยู่ในอันดับรองลงมา มีค่าเฉลี่ย ($\mu = 3.31$, $\sigma = 0.55$) ส่วนคณะวิทยาศาสตร์อยู่ในอันดับท้ายสุด มีค่าเฉลี่ย ($\mu = 3.13$, $\sigma = 0.43$)

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบด้านความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตาราง 5 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		

* $p < 0.05$

จากตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 นั้นหมายความว่า เพศไม่มีผลต่อความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตาราง 6 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

เพศ	n	สถิติพื้นฐาน		t	p value
		(μ)	(σ)		
- ชาย	144	3.81	0.46	0.63	0.42
- หญิง	54	3.77	0.45		

* $p < 0.05$

จากตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 นั้นหมายความว่า เพศไม่มีผลต่อพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตาราง 7 แสดงการเปรียบเทียบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะที่สังกัด โดยใช้ค่าสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	sig
ระหว่างกลุ่ม	2	22.67	11.33	48.79	0.000*
ภายในกลุ่ม	195	45.30	0.23		
รวม	197	67.97			

* $p < 0.05$

จากตาราง 7 การเปรียบเทียบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะที่สังกัด พบว่า คณะที่สังกัดต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ด้วยวิธีของ Scheffé ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 8

ตาราง 8 แสดงการวิเคราะห์ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างค่าเฉลี่ยแต่ละคู่ จำแนกตามคณะที่สังกัดด้วยวิธีของ Scheffé (n = 198)

คณะที่สังกัด	ศึกษาศาสตร์ ($\mu = 3.33$)	ศิลปศาสตร์ ($\mu = 3.97$)	วิทยาศาสตร์ฯ ($\mu = 3.13$)
ศึกษาศาสตร์ ($\mu = 3.33$)	-	-	-
ศิลปศาสตร์ ($\mu = 3.97$)	0.64	-	-
วิทยาศาสตร์ฯ ($\mu = 3.13$)	1.99 (NS)	0.84	.-

* $p < 0.05$, NS = not significant ($p > 0.05$)

จากตาราง 8 การวิเคราะห์ความแตกต่างด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจำแนกเป็นรายคู่ของคณะที่สังกัด พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาในคณะที่สังกัดต่างกันมีด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ โดยนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ ($\mu = 3.97$)

มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายดีกว่านักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ($\mu = 3.33$) และนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ ($\mu = 3.13$) นอกนั้นไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 9 แสดงการเปรียบเทียบด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะที่สังกัด โดยใช้ค่าสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	sig
ระหว่างกลุ่ม	2	2.93	1.47	7.27	0.001*
ภายในกลุ่ม	195	39.35	0.20		
รวม	197	42.28			

* $p < 0.05$

จากตาราง 9 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะที่สังกัด พบว่าคณะที่สังกัดต่างกัน มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ด้วยวิธีของ Scheffé ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 10

ตาราง 10 ผลวิเคราะห์ความแตกต่างด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างค่าเฉลี่ยแต่ละคู่ จำแนกตามคณะที่สังกัด ด้วยวิธีของ Scheffé ($n = 198$)

คณะที่สังกัด	ศึกษาศาสตร์	ศิลปศาสตร์	วิทยาศาสตร์ฯ
	($\mu = 3.77$)	($\mu = 3.90$)	($\mu = 3.49$)
ศึกษาศาสตร์ ($\mu = 3.77$)	-	-	-
ศิลปศาสตร์ ($\mu = 3.90$)	.046 (NS)	-	-
วิทยาศาสตร์ฯ ($\mu = 3.49$)	1.00*	1.47*	.-

* $p < 0.05$, NS = not significant ($p > 0.05$)

จากตาราง 10 การวิเคราะห์ความแตกต่างด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกเป็นรายคู่ของคณะที่สังกัด พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาในคณะที่สังกัดต่างกัน มีด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ โดยนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ($\mu = 3.77$) และคณะศิลป-ศาสตร์ ($\mu = 3.90$) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่านักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ ($\mu = 3.49$) นอกนั้น ไม่พบความแตกต่าง

ตอนที่ 4 การหาความสัมพันธ์ของความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 11 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

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

* $p < 0.01$

จากตาราง 10 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.01$ ($r = 0.525$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชายและนักศึกษานักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558
3. เพื่อเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้ง 3 คณะ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาชายและนักศึกษานักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มีความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของแต่ละคณะมีความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. ความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์กัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้

การศึกษาครั้งนี้ศึกษาจากประชากรซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 198 คน โดยจำแนกเป็น 3 คณะ คือ คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 93 คน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 23 คน และศิลปศาสตร์ จำนวน 82 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (check list) ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด (Kert.1971:175-176) ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) และตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ได้ค่าตารางค่าเฉลี่ย (μ) และค่าเบี่ยงเบนตามมาตรฐาน (σ) การหาค่าโดยการวิเคราะห์ด้วยเครื่องมือ (One-way ANOVA) ทดลองเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการ Scheffé และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยวิธีการ (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 กลุ่มประชากรได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปี การศึกษา 2558 จำนวน 198 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 144 คิดเป็นร้อยละ 71.2 เป็นเพศ หญิง จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 28.8 ศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 47.5 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 10.6 คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 41.9

1.2 นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ มาก

1.3 นักศึกษาทุกคนมีความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก

2. ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

2.1 การเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศ หญิงพบว่าไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$)

2.2 การเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษาทั้ง 3 คณะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์มีความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายดีกว่านักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์

2.3 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 พบประเด็นที่น่าสนใจใน การอภิปรายผล ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มีความรู้และพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย แตกต่างกัน

ผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้และพฤติกรรมการออก กายไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุพรรณณี อีระเจตกุล (2539) ที่ พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ เนื่องมาจากนักศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีอิสระในการดำเนินชีวิต การออกกำลังกายเหมือนกัน โดยไม่มีการจำกัดว่าจะเป็นเฉพาะเพศชายเท่านั้นที่จะออกกำลังกาย เพศหญิงมีทักษะและมีความ สามารถในการออกกำลังกายได้เกือบทุกประเภท รวมทั้งอยู่ในสภาวะแวดล้อมและการเรียนรู้ที่ไม่ แตกต่างกัน (นุสรัน เหาะมะ, 2551) แต่ไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549 : 100) ประศักดิ์ สันติภาพ (2546 : บทคัดย่อ) ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) วีระชาติ สมใจ (2550)

ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556 : 58) สมนึก แก้ววิไล (2552 : 63) ที่พบว่า นักศึกษาชายและ นักศึกษาหญิง มีความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

จากความสอดคล้องดังกล่าวผู้วิจัยเห็นว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้และ พฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 2 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของแต่ละคณะ มีความรู้ และพฤติกรรมการออก กกำลังกาย แตกต่างกัน

ผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า คณะที่สังกัดต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ มารินา ยากาเรียยา (2549 : 93) ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556 : 61) สมนึก แก้ววิไล (2552 : 63) ที่พบว่า คณะที่สังกัดต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ แต่ไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วีระชาติ สมใจ (2550) นุสรัน เฮาะ มะ (2551 : 95) ที่พบว่า คณะที่สังกัดต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

จากความสอดคล้องดังกล่าวผู้วิจัยเห็นว่าคณะที่สังกัดต่างกัน มีความรู้และพฤติกรรมการออก กกำลังกายแตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออก กกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

ผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ มารินา ยากาเรียยา (2549: 93) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้เนื่องมาจากนักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ยอมรับ ถึงวิธีการ ประโยชน์ และเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ทำให้เกิดความตระหนักในการ ที่จะมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อเทียบกับ คนที่ขาดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่เล็งเห็นความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จึงมีความความสัมพันธ์ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่าง กัน แต่ไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ทศนันท์ กาบแก้ว (2549) สมนึก แก้ววิไล (2552 : 63) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

จากความสอดคล้องดังกล่าวผู้วิจัยเห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. สถาบันการพลศึกษาควรส่งเสริมและจัดสิ่งอำนวยความสะดวกและจัดหาพื้นที่ให้เพียงพอ ต่อความต้องการให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
2. ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยสอด-แทรกและบูรณาการเรียนการสอนในวิชาต่าง ๆ

3. จัดอบรมในเรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ หรืออบรมทักษะการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ เป็นต้น
4. มีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ประสบการณ์ในด้านกีฬาและนันทนาการ ได้แก่ การจัดประกวดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
5. ควรมีการกำหนดนโยบาย โดยมุ่งเน้นการออกกำลังกายของนักศึกษา ให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของตนเอง ให้ได้รับรู้ถึงพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งปัจจุบันและอนาคต

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงแนวทางการส่งเสริมความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายให้กับนักศึกษา ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
2. ควรศึกษาการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

บรรณานุกรม

- กาญจนา คำด้วง และคณะ. (2549). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. รายงานการวิจัย สาขาการจัดการทั่วไป. มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- กัณหา สีมาพล. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นเกม และดูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาใน อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). **ร่างแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554).** กรุงเทพมหานคร : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลโรงพยาบาลน่าน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล สตรี. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จารุณี ศรีทองมูม. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไชยา อังศุสุนถม. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทัศนันท์ กาบแก้ว. 2549. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นุสรณ์ เฮาะมะ. (2551). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาส่งเสริมสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- ประศักดิ์ สันติภาพ. (2546). **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มงคล แผลงสาเคน. (2548). **รายงานวิจัย เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนบน**. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- มารีนา ยาการิยา. (2549). **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย: กรณีศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์นราธิวาส อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน. วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. (2533). **หลักและวิธีการสอน วิชาพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วิฑูรย์ ต้นสุวรรณรัตน์. (2545). **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา**.
- วีระชาติ สมใจ. (2550). **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). **สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชา ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2542). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยพยาบาลกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมชาย สุวรรณสาม. (2552). **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551**. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). **ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- สุวรรณา เขียงขุนทด และคณะ. (2557). **ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนภาคี เจริญ**. รายงานวิจัย. กรุงเทพมหานคร : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547**. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพรรณิ ชีระเจตกุล. (2539). **ความสัมพันธ์ระหว่าง มโนทัศน์สุขภาพ การรับรู้ ภาวะสุขภาพ กับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพยาบาลชุมชน. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุดกัญญา ปานเจริญ และปริทรรศน์ วันจันทร์. (2550). **“ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย”** วารสารสภากาการพยาบาล. 22(3) : 80-90.
- สิวานิ เชื้อม. (2542). **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- อดิศักดิ์ กริเทพ. (2543). **แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทศนคติต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑา ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อัญนิกา งามเจริญ. (2548). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ จังหวัดราชบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). **“ร่างกายกับการออกกำลังกาย”** วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 2 : 19.
- Grubbs L & Carter J. (2002). **The relationship of Perceived Benefits and Barriers to Reported Exercise Behaviors in College Undergraduates**. Fam Community Health. 25(2) : 76-84.
- Brown, SA. (2005). **Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity**. American Journal of Health Behavior. 29(2) : 107-116.

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาววันดี เพื่อนเอี่ยม
วัน เดือน ปีเกิด	6 เมษายน 2525
สถานที่เกิด	จังหวัดฉะเชิงเทรา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	111 หมู่ 1 ตำบลหนองไม้แดง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2545 วิทยาลัยพลศึกษา ชลบุรี ปวช. ประกาศนียบัตร วิชาชีพ พ.ศ. 2547 วิทยาลัยพลศึกษา ชลบุรี ปก.ศ สูง ประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง พ.ศ. 2550 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี วท.บ สาขาวิชาโปรแกรมวิทยาศาสตร์การกีฬา พ.ศ. 2559 ศษ.ม (พลศึกษา) สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต ชลบุรี สาขาวิชาพลศึกษา