**การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม**

**การออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์**

**Study of Relationship between Knowledge, Attitudes and Exercise Behavior of Undergraduate Students at**

**Princess of Naradhiwas University**

ชนิตา พรหมทองดี1\* เดชดนัย จุ้ยชุม2 และศรณ์วรงค์ สุวรรณมาศ3

1,2 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส 96000

\*E-mail: chanita.p@pnu.ac.th

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับด้านความรู้ ด้านทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2563 จำนวน 157 คน เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค เท่ากับ 0.701 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า 1) นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี (****=7.25, S.D.=0.847) และนักศึกษามีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี (****=22.78, S.D.=1.982) ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง (****=18.82, S.D.=3.995) และ 2) ความรู้ มีความสัมพันธ์กันในทิศกันทางบวกกับทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และทัศนคติ มีความสัมพันธ์กันในทิศกันทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

*คำสำคัญ:* ความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

**Abstract**

 This research aimed to 1) study level of knowledge, attitude and exercise behavior and 2) study relationship between knowledge, attitudes and exercise behavior of Undergraduate Students at Princess of Naradhiwas University. The samples of the study are 157 students final semester in 2020 academic year. The research instruments used in this study were measure of knowledge, attitude and exercise behavior, cronbach‘s alpha coefficient was 0.701. The data of this study was analyzed by using mean (****), percentage and Pearson correlation Coefficient

The results showed that: 1) Students had knowledge of exercise at a good level (****=7.25, S.D.=0.847) and attitude to exercise a good level (****=22.78, S.D.=1.982), exercise behavior at amoderate level (****=18.82, S.D.=3.995) and 2) Knowledge were positively correlated with attitude and exercise behaviors statistically significant at a level of 0.05, Attitude was positively correlated with exercise behavior statistically significant at a level of 0.05.

*Keywords:* Knowledge, Attitudes, Exercise Behavior