

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม
การออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์
Study of Relationship between Knowledge, Attitudes and Exercise
Behavior of Undergraduate Students at
Princess of Naradhiwas University

ชนิตา พรหมทองดี^{1*} เดชดนัย จัวยง² และศรณรงค์ สุวรรณมาศ³

^{1,2} คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส 96000

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

บทคัดย่อ

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

ผลการวิจัย พบว่า 1) นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ($\bar{X}=7.25$, S.D.=0.847) และนักศึกษามีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=22.78$, S.D.=1.982) ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=18.82$, S.D.=3.995) และ 2) ความรู้ มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกกับทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และทัศนคติ มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความรู้ ทักษะ 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 (\bar{X}), percentage and Pearson correlation Coefficient. The results showed that: 1) Students had knowledge of exercise at a good level (\bar{X} =7.25, S.D.=0.847) and attitude to exercise a good level (\bar{X} =22.78, S.D.=1.982), exercise behavior at a moderate level (\bar{X} =18.82, S.D.=3.995) and 2) Knowledge was 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