

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 และศรณัฏฐ์ 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 amoderate level ($\bar{X}$ =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

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นการพัฒนาสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญ โดยเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ช่วยกระตุ้นระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น กิจกรรมการออกกำลังกายสามารถทำได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ซึ่งในการเรียนในระดับอุดมศึกษา การพัฒนานักศึกษาให้มีเป้าหมายการศึกษาที่ดีได้นั้น ควรมีสมรรถภาพทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ และจิตใจ ประกอบกัน เมื่อมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่เหมาะสมแล้ว ก็จะสามารถส่งเสริมให้นักศึกษามีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2561)

การจัดการสอนของมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ได้ส่งเสริมการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในห้องเรียนและนอกห้องเรียน พร้อมทั้งจัดให้มีการสอนเกี่ยวกับพลศึกษา มีจุดมุ่งหมายให้เห็นถึงคุณค่า และประโยชน์ของการออกกำลังกาย การเสริมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกาย แนวทางการเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม และนำไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ โดยสาขาวิชาพลศึกษา คณะศิลปศาสตร์ ซึ่งนักศึกษาเป็นกำลังพื้นฐานของสังคม หากนักศึกษามีการออกกำลังกายเป็นประจำก็จะส่งเสริมให้นักศึกษามีสมรรถภาพทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ และจิตใจ และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และส่งเสริมให้นักศึกษาเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีพร้อมสำหรับการเรียนได้ (ไชยวัฒน์ นามบุญลือ, วรชิต พรหมน้อย, อภิรักษ์ คำเสนาะ, สโรชา อยู่ยงสินธุ์ และภาคภูมิ พันธุ์นิกุล, 2560) การศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ในการวางแผน ส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อให้นักศึกษามีสมรรถภาพทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ และจิตใจพร้อมสำหรับการเรียนในระดับอุดมศึกษาต่อไป

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ เพื่อที่จะได้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ และจิตใจ ของนักศึกษาและเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ และจิตใจ อันจะส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาพดี มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

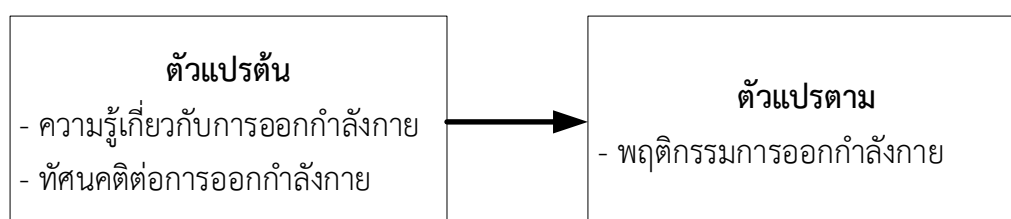
1. เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างด้านความรู้ ด้านทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาอิทธิพลด้านความรู้ และด้านทักษะ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ มีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ มีตัวแปรต้น คือ ความรู้ และทักษะ และตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ที่ลงทะเบียนเรียนภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2563 ซึ่งลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (รหัสวิชา 11-014-119) และรายวิชากิจกรรมพลศึกษา (รหัสวิชา 11-014-120) จำนวน 256 คน กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามสูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ (Yamane, T., 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และความคลาดเคลื่อนที่ $\pm 5\%$ ได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 157 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ แบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของนักศึกษา

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นข้อคำถามแบบมีตัวเลือกให้ตอบ ใช่ ไม่ใช่ หรือ ไม่ทราบ จำนวน 8 ข้อ คะแนนเต็ม 8 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ใช่	ให้คะแนนเท่ากับ	1	คะแนน
ไม่ใช่	ให้คะแนนเท่ากับ	0	คะแนน
ไม่ทราบ	ให้คะแนนเท่ากับ	0	คะแนน

ส่วนเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเป็น 4 ระดับ กำหนดไว้ดังนี้

6.01-8.00	หมายความว่าอยู่ในระดับ ดี
4.01-6.00	หมายความว่าอยู่ในระดับ ปานกลาง
2.01-4.00	หมายความว่าอยู่ในระดับ น้อย
0-2.00	หมายความว่าอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง

ตอนที่ 3 ทักษะต่อการออกกำลังกาย เป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มีข้อคำถามทั้งด้านบวกและด้านลบ จำนวน 7 ข้อ คะแนนเต็ม 28 คะแนน โดยผู้วิจัยได้กำหนดคะแนนของคำตอบแต่ละข้อดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนนเท่ากับ	4
เห็นด้วย	ให้คะแนนเท่ากับ	3
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนนเท่ากับ	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนนเท่ากับ	1

ส่วนเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเป็น 4 ระดับ กำหนดไว้ดังนี้

21.01-28.00	หมายความว่าอยู่ในระดับ ดี
14.01-21.00	หมายความว่าอยู่ในระดับ ปานกลาง
7.01-14.00	หมายความว่าอยู่ในระดับ น้อย
1.00-7.00	หมายความว่าอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มีข้อความทั้งด้านบวกและด้านลบ จำนวน 9 ข้อ คะแนนเต็ม 27 คะแนน โดยผู้วิจัยได้กำหนดคะแนนของคำตอบแต่ละข้อดังนี้

ปฏิบัติมาก	ให้คะแนนเท่ากับ	3
ปฏิบัติปานกลาง	ให้คะแนนเท่ากับ	2
ปฏิบัติน้อย	ให้คะแนนเท่ากับ	1
ไม่ปฏิบัติเลย	ให้คะแนนเท่ากับ	0

ส่วนเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเป็น 4 ระดับ กำหนดไว้ดังนี้

21.01-27.00	หมายความว่าอยู่ในระดับ ดี
14.01-21.00	หมายความว่าอยู่ในระดับ ปานกลาง
7.01-14.00	หมายความว่าอยู่ในระดับ น้อย
0.00-7.00	หมายความว่าอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง

ทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินแบบสอบถาม โดยคำนวณหาค่าความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับคำถาม (IOC: Index of Item Object Congruency) จากนั้นนำผลการพิจารณามาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา และปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องยิ่งขึ้น ใช้เกณฑ์การพิจารณาเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป โดยปรับปรุงข้อที่ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วจึงนำมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดระดับ (Cronbach, 1970) ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.701

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ และได้ปรับแก้เรียบร้อยแล้วไปเก็บสอบถามนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ที่ลงทะเบียนเรียนภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2563 ซึ่งลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (รหัสวิชา 11-014-119) และรายวิชารายวิชากิจกรรมพลศึกษา (รหัสวิชา 11-014-120) จำนวน 157 ชุด ใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 1 เดือน (เดือน

เมษายน พ.ศ. 2563) กรณีพบว่าแบบสอบถามไม่ถูกต้องและไม่สมบูรณ์ จะเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจนครบจำนวนที่กำหนดไว้ จำนวน 157 ชุด

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับทั้งหมด มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่

5.1) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าร้อยละ (Percentage) ของตัวแปรต้นและตัวแปรตาม

5.2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างด้านความรู้ ด้านทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson correlation Coefficient)

ผลการวิจัย

1. สถานภาพทั่วไปของนักศึกษา

รายวิชา นักศึกษาส่วนใหญ่ เรียนรายวิชากิจกรรมพลศึกษา (รหัสวิชา 11-014-120) จำนวน 121 คน (ร้อยละ 77.1) และรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (รหัสวิชา 11-014-119) จำนวน 36 คน (ร้อยละ 22.9)

คณะ นักศึกษาสังกัดคณะคณะวิศวกรรมศาสตร์ มากที่สุด จำนวน 67 คน (ร้อยละ 42.7) รองลงมาคือ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 36 คน (ร้อยละ 22.9) น้อยที่สุดคือ คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 12 คน (ร้อยละ 7.6) ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สถานภาพทั่วไปของนักศึกษา

สถานภาพทั่วไปของนักศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายวิชา		
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (รหัสวิชา 11-014-119)	36	22.9
กิจกรรมพลศึกษา (รหัสวิชา 11-014-120)	121	77.1
คณะ		
คณะแพทยศาสตร์	18	11.5
คณะวิทยาการจัดการ	24	15.3
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	36	22.9
คณะวิศวกรรมศาสตร์	67	42.7
คณะศิลปศาสตร์	12	7.6

รวม	157	100.00
-----	-----	--------

2. การศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

ระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ($\bar{X}=7.25$, S.D.=0.847) และนักศึกษามีทักษะต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=22.78$, S.D.=1.982) ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=18.82$, S.D.=3.995) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับด้านความรู้ ด้านทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย	Rank	Min-Max	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (คะแนนเต็ม 8 คะแนน)	0-8	4-8	7.25	0.847	ดี
ทักษะต่อการออกกำลังกาย (คะแนนเต็ม 28 คะแนน)	4-28	17-25	22.78	1.982	ดี
พฤติกรรมการออกกำลังกาย (คะแนนเต็ม 27 คะแนน)	0-27	8-27	18.82	3.955	ปานกลาง

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับดี ($\bar{X}=7.25$, S.D.=0.847) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. การออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่องเหมาะสมตามวัย ช่วยเสริมสร้าง ความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น และข้อต่อ	0.97	0.1581	-
2. ถ้าคนเราออกกำลังกายสม่ำเสมอวันละ 30 นาที อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจตีบ โรคอ้วน และอื่นๆได้	0.93	0.2561	-
3. การออกกำลังกายจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ กับวิธีการออกกำลังกาย/ระยะเวลา/ความต่อเนื่อง/ความหนัก/ ความเหมาะสมของวัย และสภาพร่างกาย	0.96	0.1923	-
4. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายที่	0.62	0.4859	-

เพิ่มขึ้นจากการทำกิจวัตรประจำวัน

5. ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1.การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย 2.กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา 3. หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะต้องผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	0.94	0.2450	-
6. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือการทำให้ร่างกายเย็นลงเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการออกกำลังกายจะต้องทำทุกครั้งก่อนหยุดการออกกำลังกายเพื่อลดและป้องกันการบาดเจ็บ	0.88	0.3272	-
7. การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ทำงานดีขึ้นและสามารถเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว มีผละกำลังที่ดีขึ้น	0.97	0.1762	-
8. การออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน หายจากอาการซึมเศร้า รู้สึกผ่อนคลายและหลับสนิท	0.98	0.1373	-
ระดับความรู้โดยรวม (คะแนนเต็ม 8 คะแนน)	7.25	0.8466	ดี

2.2 ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา

ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีทักษะคิดต่อการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับดี ($\bar{X}=22.78$, S.D.=1.982) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ระดับทักษะคิดต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา

ระดับทักษะคิดต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.67	0.486	-
2. คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีภูมิคุ้มกันโรค	3.35	0.715	-
3. คนที่อยากอายุยืนต้องออกกำลังกาย	3.15	0.579	-
4. คนที่ออกกำลังกายจะช่วยทำให้ รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าตื่นตัว	3.55	0.524	-
5. กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย	3.15	0.658	-
6. คนที่มีน้ำหนักมากไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้	3.13	0.757	-
7. การออกกำลังกายทำให้ปวดเมื่อยตามตัวรู้สึกไม่สบายตัว	2.79	0.707	-
ระดับทักษะคิดโดยรวม (คะแนนเต็ม 28 คะแนน)	22.78	1.982	ดี

2.3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=18.82$, S.D.=3.995) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	1.80	0.648	-
2. ทุกครั้งก่อนการออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกาย	2.00	0.801	-
3. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที	2.09	0.746	-
4. ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น	2.31	0.782	-
5. หลังการออกกำลังกายท่านทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1.97	0.792	-
6. ท่านสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.24	0.752	-
7. ท่านออกกำลังกายคนเดียว	1.68	0.871	-
8. ท่านออกกำลังกายกับเพื่อนๆ	2.28	0.750	-
9. จากการเรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ช่วยส่งเสริมทำให้ท่านออกกำลังกายและดูแลสุขภาพมากขึ้นมากขึ้น	2.46	0.537	-
พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม (คะแนนเต็ม 27 คะแนน)	18.82	3.955	ปานกลาง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ความรู้ มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกกับทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และทัศนคติ มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

	ความรู้	ทัศนคติ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย
ความรู้	-	0.186*	0.179*
ทัศนคติ		-	0.194*
พฤติกรรมการออกกำลังกาย			-

*p<0.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้ได้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี การที่นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและอันตรายที่เกิดจากการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดแนวทางในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม สามารถป้องกันอันตรายที่เกิดจากการออกกำลังกายได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อารีย์ วงแก้ว และพันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์ (2559) ที่พบว่า นักศึกษามีความรู้ด้านการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ดี และการที่นักศึกษามีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี นั้น แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความเข้าใจถึงผลที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายต่อร่างกาย และควรออกกำลังกายแบบใดที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ให้นักศึกษามีสมรรถภาพทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ และจิตใจ มีพร้อมสำหรับการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์ และณัฐ วัฒนพานิช (2563) ที่พบว่าการมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายจะช่วยให้มีสุขภาพที่ดี ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะขาดสภาพแวดล้อมที่เอื้อและส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกาย เนื่องจากปัจจุบัน สถานที่ออกกำลังกายหลายๆ ที่ได้ปิดให้บริการเพราะปิดปัญหาการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่สามารถแพร่ระบาดได้ง่าย ส่งผลให้การออกกำลังกายสามารถทำได้แค่ในพื้นที่จำกัดเท่านั้น เช่น ที่บ้าน หอพัก เป็นต้น นักศึกษาจึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ไม่มากเท่าที่ควร

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างด้านความรู้ ด้านทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

ความรู้ มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกกับทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย และทัศนคติ มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ วราภรณ์ คำรศ, ชินดา มัททวงกูร และ ชัยสิทธิ์ ทั่นศึก (2562) ที่พบว่า การรับรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่าหากนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น จะส่งผลให้มีทัศนคติในการออกกำลังกายที่ดีขึ้น ออกกำลังกายเหมาะสมและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มากขึ้นตาม ซึ่งก่อให้เกิดสมรรถภาพทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ และจิตใจ ส่งผลให้นักศึกษามี

สุขภาพดี มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (รหัสวิชา 11-014-119) และรายวิชารายวิชากิจกรรมพลศึกษา (รหัสวิชา 11-014-120) ที่ส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาให้นักศึกษามีความพร้อมทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ และจิตใจ สำหรับการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1) ควรมีการศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ทุกคณะในระดับปริญญาตรี เพื่อนำข้อมูลที่ได้พัฒนาการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (รหัสวิชา 11-014-119) และรายวิชารายวิชากิจกรรมพลศึกษา (รหัสวิชา 11-014-120) ที่สามารถจัดการเรียนการสอนได้ครอบคลุมทุกสาขาวิชา

2.1) ควรมีการศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ในเชิงคุณภาพ เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

- กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์ และณัฐ วัฒนพานิช. (2563). ทักษะที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย (Fitness center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*, 6(2), 369-387.
- ไชยวัฒน์ นามบุญลือ, วรชิต พรหมน้อย, อภิรักษ์ คำเสนาะ, สโรชา อยู่ยงสินธุ์ และภาคภูมิ พันธุ์นิกุล. (2560). สุขสมรรถนะของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. *วารสารศรีวนาลัยวิจัย*, 7(1), 57-68.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2561). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางการพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรารณ คำนวณ, ชนิตา มัททวงกูร และ ชัยสิทธิ์ ทนศักดิ์. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. *Chulalongkorn Medical Bulletin*, 1(4), 359-368.

อารีย์ วงแก้ว และพันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์. (2559). ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. *วารสารบัณฑิตวิทยาลัย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต*, 5(2), 1119-1127.

Cronbach, L., j. (1970). *Essentials of Psychological Testing*. (3rd ed.). New York : Harper and Row.

Yamane, T., (1973). *Statistics : An Introductory Analysis*. (3rd ed.). New York: Harper and Row.