

สัปดาห์วิจัย

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑



อาจารย์ ดิยาพร ธรรมสนิท
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



สถาบันวิจัยและพัฒน

มีบทสังเคราะห์งานวิจัยในสาขาพลศึกษา ที่น่าสนใจมาฝาก ฉบับนี้ไปงานวิจัยเรื่อง **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี** เป็นผลงานวิจัยของ อาจารย์ดิยาพร ธรรมสนิท และคณาจารย์สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีงบประมาณ 2558 ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวมีแนวคิดมาจากการพัฒนาศักยภาพ การเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตให้กับเยาวชนผู้ด้อย ผู้พิการ และผู้สูงอายุ หรือการพัฒนาระบบการป้องกัน และแก้ไขปัญหาสาเหตุ

ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะดำเนินการวิจัย โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ทั้งนี้ผลการวิจัยที่ได้จะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย การพัฒนาพื้นที่สำหรับการออกกำลังกายให้เหมาะสมต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2557 ถึง เดือนกันยายน 2558 โดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 370 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบสำหรับนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย



จากผลการวิจัย พบว่า

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพแรงสั่นสะเทือนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง

2. นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ที่มีเพศ คณะที่ ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

4. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสั่นสะเทือนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้แก่ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ ศึกษา และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 18.6

กล่าวโดยสรุป นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และส่วนใหญ่จะเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิงแต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น และส่วนใหญ่จะศึกษาอยู่ในคณะครุศาสตร์ ซึ่งสถานที่ในการออกกำลังกายเป็นที่สนามกีฬา ส่วนช่วงเวลาในการออกกำลังกายมักจะเป็นช่วงเย็นหลังเลิกเรียน



นอกเหนือจากผลการวิจัยดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยมีแนวคิดหรือข้อเสนอแนะ เพื่อการขยายผล หรือต่อยอดงานวิจัย ที่คาดว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อไปคือ การที่จะให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในระดับดีมากยิ่งขึ้นอย่างต่อเนือง และสามารถทำให้เกิดเป็นวัฒนธรรมขององค์กรได้ ควรมีการกำหนด นโยบาย โดยมุ่งเน้นการออกกำลังกายของนักศึกษา ให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อการดูแลสุขภาพ ของตนเอง ให้ได้รับรู้ถึงพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจจะทำให้มีคุณภาพชีวิต ที่ดีทั้งปัจจุบันและอนาคต

ข้อมูลจาก

อาจารย์ติยาพร ธรรมสนิท หัวหน้าโครงการวิจัย หมายเลขติดต่อ 082-4665806
อาจารย์บัณฑิต ปั้นบำรุงกิจ, อาจารย์ ดร.ปวิวิษตัญญ์ โพธิ์ภาค
และนายธีรชัย วัฒนากลาง (คณะวิจัย)
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ขอเชิญนักวิจัยที่สนใจ ร่วมส่งบทความสิ่งสร้างสรรค์งานวิจัยเพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ในสารวิจัยรำไพพรรณี
ได้ที่ E-mail : Research_rbru2010@hotmail.com โทรศัพท์มือถือ : 086-4402639

