

KSUC-P-002

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

ภาณุวัฒน์ ปากขำนิ^{1,*} ทนงศักดิ์ ทองศรีสุข¹ กัลยารัตน์ กำลังเหลือ¹ อัจฉราภรณ์ เชื้อช้าง¹ และ
วีระ บางแสง¹

¹ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ 36000

*Corresponding author: panuwatlae@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ และเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิจำแนกตามเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ปีการศึกษา 2561 เพศชายและเพศหญิง ทุกชั้นปี จำนวน 484 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยคือ แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิที่มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เพศชายและเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีความรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.35$, S.D. = 0.45) 2) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เพศชายและเพศหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเจตคติโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x} = 2.89$, S.D. = 0.72) และ 3) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เพศชายและเพศหญิงมีการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีการปฏิบัติตัวโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x} = 2.49$, S.D. = 0.81)

คำสำคัญ: พฤติกรรม การออกกำลังกาย นักศึกษา