



รายงานการวิจัย:

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัย
การกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2562

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุญชัย เลิศพิริยะชัยกุล

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

2562

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่องงานวิจัย	การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2562
คณะผู้วิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุญชัย เลิศพิริยะชัยกุล และคณะ
สังกัด	1-2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่
ปี	2562

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่1,2,3,4 ปีการศึกษา 2562 และบุคลากร ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ทั้ง 3 คณะ ประกอบไปด้วย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์จำนวนทั้งหมด 200 คน

ผลการศึกษา

ผลการทดสอบสมมุติฐานความแตกต่างทางเพศปรากฏว่าไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คณะที่ศึกษาต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน ผลการทดสอบสมมุติฐานปรากฏว่าไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเป็นการปฏิเสธ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิลาวรรณ เอมแหยม (2545:71) โรคประจำตัวต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกันผลการทดสอบสมมุติฐานปรากฏว่าไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเป็นการปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาที่มีโรคประจำตัวแต่สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้ก็สามารถเลือกประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกายได้และสามารถที่จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ต่างกับนักศึกษาที่มีสภาพดีได้เช่นเดียวกัน การรับรู้ข่าวสารต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกันผลการทดสอบสมมุติฐานปรากฏว่าไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเป็นการปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีได้หลายรูปแบบ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกันผลการทดสอบสมมุติฐานปรากฏว่าไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติเป็นการปฏิเสธสมมุติฐานที่ตั้งไว้ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตเชียงใหม่ จะมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของ วิลาวรรณ เอมแหยม (2545:71) เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกันผลการทดสอบสมมุติฐานปรากฏว่าต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติ เป็นการยอมรับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเจตคติมีความสำคัญที่จะเป็นแรงผลักดันภายในที่เกิดขึ้นกับตัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญศรี จิงธนาเจริญเลิศ และผุสดี ก่อเจติย์ (2541: บทคัดย่อ) แรงสนับสนุนทางสังคมต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกันผลการทดสอบสมมุติฐานปรากฏว่าต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการยอมรับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุภัทรา พสุมาตร (2543:79) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลอำนาจเจริญและพบว่าการสนับสนุนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาล