

หัวข้อ	การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
ชื่อผู้เขียน	อ.ดร.นนชัย ศานติบุตร และ อ.ปฐมพร สมบัติทวี
คณะ	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
ปีการศึกษา	2559

---

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

**วิธีดำเนินการวิจัย** เลือกตัวอย่างจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) แบ่งเป็นคณะและชั้นปี ตั้งแต่ชั้นปี 1-4 จำนวน 445 คน ปีการศึกษา 2558 โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบเนื้อหาความตรง (Content Validity) โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบราก (Cronbach's Alpha Coefficient) และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

**ผลการวิจัย** จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาเหตุผลของการออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 44.5 สำหรับกีฬาที่นิยม ออกกำลังกายมากที่สุด คือ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 39.6 โดยช่วงเวลาในการออกกำลังกายมากที่สุด คือช่วงเย็น ตั้งแต่เวลา 16:00-20:00 น ส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาออกกำลังกาย 15-20 นาที โดยเลือกใช้ศูนย์ออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยที่จัดให้ เช่น สนามแบดมินตัน ห้องฟิตเนส และสระว่ายน้ำ ส่วนผลของการวิเคราะห์ด้านความรู้และด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง

**สรุปผลการวิจัย** นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ยังขาดความรู้ที่ถูกต้อง และทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เพราะฉะนั้นมหาวิทยาลัยควรเพิ่มเติมนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมให้กับนักศึกษาเพื่อสร้างพฤติกรรมและปรับทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมการออกกำลังกาย / ความรู้ / ทัศนคติ / นักศึกษา