



รายงานสืบเนื่อง



การประชุมวิชาการระดับชาติ

เครือข่ายด้านการจัดการชุมชน

27 กุมภาพันธ์ 2563

เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 5

ณ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่



รายชื่อกองบรรณาธิการและผู้ทรงคุณวุฒิ โครงการประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายด้านการจัดการชุมชน เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 5

กองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ปรีชา วงศ์ทิพย์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์สุดา พุฒजर	มหาวิทยาลัยศิลปากร
รองศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา เทพสิงห์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุทัย ปริญาสุทธีนันท์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุทิศ สังข์รัตน์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ดร.บุษกร โกมลตรี	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ดร.จตุพร เพชรบูรณ์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ ดร.ธงชัย ภูวนาถวิจิตร	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์ปรีชา วงศ์ทิพย์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงพันธ์ ต้นตระกูล	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ดร.อรยา พรเอี่ยมมงคล	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณภัทร วิตะกุล	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณรงค์ ศิขิรัมย์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงสุดา ภูสว่าง	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ดร.ปรีวิทย์ ไททยาชีวะ	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์ ดร.นรินทร์ สังข์รักษา	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกศราพร พรหมนิมิตกุล	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวนชื่น อัคระวงษ์ชา	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์สุดา พุฒजर	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภรัตน์ แสงฉัตรแก้ว	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สวรรยา ธรรมอภิพล	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมรินทร์ เทวตา	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ดร.สุนี คำนวลศิลป์	มหาวิทยาลัยศิลปากร
อาจารย์รัชกร วชิรสิโรดม	มหาวิทยาลัยศิลปากร
อาจารย์วันชัย เจือบุญ	มหาวิทยาลัยศิลปากร
รองศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา เทพสิงห์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุทัย ปริญาสุทธีนันท์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุทิศ สังข์รัตน์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์





ดร.บุษกร โกมลตรี
ดร.จตุพร เพชรบูรณ์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

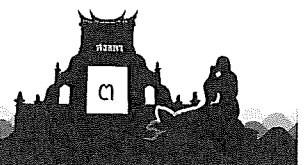




สารบัญ

ห้องประชุมพีพรรณ อาคารเรียนชั้น 1 คณะศิลปศาสตร์

ศึกษาความต้องการและพฤติกรรมการทำงานของพนักงานในช่วงวัยเจนเนอเรชั่นวายขององค์การบริหารการ พัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน) กรุงเทพมหานคร วรรณนิสา ภูแฮมศรี และ ทิพย์สุดา พุฒจร	3
ปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีผลต่อการใช้บริการร้านอาหารในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ณัฐธินิชา เลี่ยมณี รสรินทร์ สีนสมบุญ จักรภัทร ชูทอง และ เอมอร เจียรมาศ	15
กระบวนการกลายเป็นคนขายของของผู้ป่วยนอกที่เข้ารับการรักษาอาการผิดปกติทางจิตและโรคทางจิต กรณีศึกษา : สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร สุธีมา คงอนันต์ และ เกศราพร พรหมนิมิตกุล	27
การใช้บริการ Food Panda ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต หาดใหญ่	41
วนิดา วิจิตรจินดา อุสาขณีย์ สังข์สวัสดิ์ รัตชญา จิระรัตน์ และ เอมอร เจียรมาศ	
การปฏิสัมพันธ์ระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมในพื้นที่เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ศุภาวดี ชำทิพย์	51
การพัฒนาสื่อสร้างสรรค์เพื่อป้องกันอุบัติเหตุทางถนน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ยุวันดา อาจหาญ สิริกมล ประดิษฐ์ด้วง และ ธงชัย ภูวนาวิจิตร	65
ภาพลักษณ์ศาสนาพุทธในมุมมองความคิดของนักศึกษา ธัญชธรณ์ กตะศิลา และ ศุภรัตน์ แสงฉัตรแก้ว	83
การศึกษาจำนวนชาวของจังหวัดนครศรีธรรมราชที่ตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์รายวัน ปี พ.ศ. 2558-พ.ศ.2560 สุพรทิพย์ ป่านศรี และ สุภาวดี พรหมมา	93
พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัย ศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	103
พงษ์พันธุ์ วัฒนดิษฐ์ รชกร วชิรสิโรตม และ วงศ์ลัดดา วีระไพบุลย์	
แนวทางการพัฒนาเพื่อการคงอยู่ของอาชีพเกษตรกรสวนส้มบางมดอย่างยั่งยืน : กรณีศึกษาเขต บางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร กฤติญา กวินอัฒม์ และ ทิพย์สุดา พุฒจร	115
การปรับตัวเพื่อการคงอยู่ของอาชีพเกษตรกรในหมู่บ้านลาดสะแก ตำบลทุ่งน้อย อำเภอเมือง จังหวัด นครปฐม อภิญา เพ็ชรแดง และ ทิพย์สุดา พุฒจร	125
การดำรงอยู่ของวิถีชีวิตชุมชนริมคลองบางประทุน เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร รภัทร วรเดชาสิทธิ์ ปลายณัฐ ดิษฐผดุง และ ศุภรัตน์ แสงฉัตรแก้ว	137
ห้องประชุมลีลาวดี อาคารเรียนชั้น 1 คณะศิลปศาสตร์	
กระบวนการผลิตกล้วยเล็บมือนางอบแห้ง : กรณีศึกษาร้านคุณอีดจังหวัดชุมพร เกศกนก ศิริสมบุญณ์ และ นรินทร์ สังข์รักษา	151
กระบวนการผลิตมะพร้าวน้ำหอมออร์แกนิกเพื่อการส่งออกในเขตพื้นที่อำเภอดำเนินสะดวกเพื่อการ ส่งออก : กรณีศึกษาคุณประยูร วิสุทธิไพศาล จังหวัดราชบุรี จิตรลดา อรรถลัทธิกุล และ เกศราพร พรหมนิมิตกุล	163





สารบัญ (ต่อ)

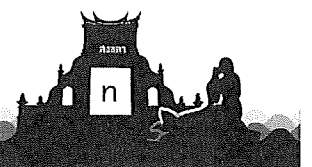
การจัดการความรู้กระบวนการพัฒนาผลิตภัณฑ์กล้วยฉาบวิสาหกิจชุมชนบ้านแม่หวาน ตำบลป่าเมี่ยง อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่	175
<i>พีรวิทย์ สุทธิรังษี อัสนา แสงทองอร่าม และ ณภัทร วิควะกุล</i>	
การพัฒนาตราสินค้าและบรรจุภัณฑ์ผลิตภัณฑ์วิสาหกิจชุมชนบ้านแม่หวานตำบลป่าเมี่ยง อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่	187
<i>ณัฐนันท์ พรหมไฉไล วันอาสา ศักดิ์เสรีพงศ์ และ ณภัทร วิควะกุล</i>	
มุมมองผู้ประกอบการสังคม : กรณีศึกษาชุมชนน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา	197
<i>พิชญานีน ณ สงขลา นพรัตน์ บุญนุ้ย อัญญา สวยงาม กัลยกร แซ่ซื่อ อติศักดิ์ ใจห้าว กานต์ ขจรสุวรรณ และ อุทัย ปริญญาสุทธินันท์</i>	
การบริหารจัดการเพื่อการพึ่งตนเองของวิสาหกิจชุมชนพรนิมิตร ตำบลลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม	209
<i>อภิขญา ไทยรัตน์ และ วันชัย เจือบุญ</i>	
การสร้างแผนที่ความรู้ของชุมชนแม่athom อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา	217
<i>กรกช ศรีโหม นุรณี หวันระโล๊ะ วรกานต์ ไพโรจน์พิสิทธิ์ ศิริจินดา ละเต็บชัน และ อุทัย ปริญญาสุทธินันท์</i>	
แนวทางการพัฒนาศักยภาพองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการจัดการขยะมูลฝอยชุมชน กรณีศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลวังกัฟง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์	231
<i>ทัศนวรรณ สุวรรณณณี สันติลา บุญช่วย และ สวรรยา ธรรมอภิพล</i>	
ความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์การบริหารส่วนตำบลแม่athom อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา	241
<i>อรุณรุ่ง อังคนานนท์ อารยา บุญแก้ว วันวิสา แซ่ลิว อมรเทพ สิงหวงศ์ และ อุทัย ปริญญาสุทธินันท์</i>	
“ชุมชนศึกษา Run for charity สุขใจพี่ให้น้อง” จิตสาธารณะของผู้จัดสมัครเล่น	255
<i>กานต์รวี บุญคง ณัฐกิตติ์ ศิริ ธนาเนศ วาจาสุจริต ศุภนาถ ทิพย์รักษ์ สุภัสษา ชำนิธระการ และ อุทัย ปริญญาสุทธินันท์</i>	
ห้องประชุมราชาวดี อาคารเรียนชั้น 2 คณะศิลปศาสตร์	
สภาพการณ์และผลกระทบจากขยะทะเลในการท่องเที่ยวหาดชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี	269
<i>มุกดา นิลสว่าง อริสา เป่าสูง และ นรินทร์ สังข์รักษา</i>	
การจัดการขยะมูลฝอยจากที่พักประเภทรีสอร์ท กรณีศึกษาเกาะทะเลภูเก็ตแลนด์รีสอร์ต จังหวัดประจวบคีรีขันธ์	283
<i>หัตถุทัย กลิ่นขำนิ สุรีพร ช้องต่อ และ สวรรยา ธรรมอภิพล</i>	
ทรัพยากรธรรมชาติ การใช้ประโยชน์ และปัญหาการใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนปากน้ำระยอง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง	293
<i>สุรินทร์ทิพย์ สันติเวส และ สวรรยา ธรรมอภิพล</i>	
ทรัพยากรธรรมชาติ การใช้ประโยชน์ และการเข้าถึงทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนคลองปรก จังหวัดสมุทรปราการ	301
<i>วรรณพร กำนารายณ์ วรรณภา ทองดี และ สวรรยา ธรรมอภิพล</i>	
ศักยภาพของชุมชนในการจัดตั้งตลาดน้ำคลองบางหลวง เขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร	311
<i>สุธัญญา ไช้สินวล และ ศุภรัตน์ แสงฉัตรแก้ว</i>	





สารบัญ (ต่อ)

ผลกระทบจากตลาดโคยกีที่มีต่อชุมชนวระเดช อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ธนโชติ พงศกรรุ่งโรจน์ และ ทิพย์สุดา พุฒจรรย์	321
การศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ กรณีศึกษาชุมชนท่าข้าม อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พิมพ์ศร สุวรรณ ยูทธชัย จันทร์แก้ว อีระเมธ วรรณกลัด และ ยูทธกาน ดิสกุล	331
การจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมกรณีศึกษานคนเดินตลาดเก่า เมืองปราณบุรี อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ รวีสรา สุดดี ศิริลักษณ์ ลิเนหะ และ เกศราพร พรหมนิมิตกุล	351
ศักยภาพการจัดการทรัพยากรการท่องเที่ยวของตลาน้ำบางน้ำผึ้ง อำเภอพระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ อัญญา ชูจันทร์ และ ศุภรัตน์ แสงฉัตรแก้ว	363
ห้องประชุมบุหงาส่าหรี อาคารบริหารชั้น 2 คณะศิลปศาสตร์	
แนวทางการส่งเสริมด้านสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี สุภาวดี ทับสี่ และ วันชัย เจือบุญ	373
แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลแม่หอม อำเภอ บางกล่ำ จังหวัดสงขลา วงศธร เล็กศิลา คมกฤษณ์ อุไรรัตน์ เจตพล มโนธรา ชลิวรรณ ขอบธรรม และ เอมอร เจียรมาศ	385
สูงวัย มีสุข : ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของผู้สูงอายุบ้านต้นแหวนหลวง ตำบลท่าวังพร้าว อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ กมลลักษณ์ แสนพรม รติมา สุขชาติ และ ปรีชา วงศ์ทิพย์	397
ความคาดหวังของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพ หมู่ที่ 5 ตำบลบางโตนด อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ธารารัตน์ วิถีพิสุทธิพงศ์ และ วันชัย เจือบุญ	407
การอบรมเชิงปฏิบัติการต่อความรู้ด้านสุขวิทยาส่วนบุคคลของครูและผู้ดูแลโรงเรียนบ้านปางแดง ตำบล ป่าเมี่ยง อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ กฤตพร สุดสงวน มุรินทร์ ทาแกง และ อรยา พรเอี่ยมมงคล	415
สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการ กรณีศึกษาพื้นที่เขตบางซื่อ จังหวัดกรุงเทพมหานคร วลัยทิพย์ พวงทอง	425
ความเชื่อและพิธีกรรมเกี่ยวกับการแข่งเรือในงานประเพณีแห่พระแข่งเรือขึ้นโขนชิงธง อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร พิมพ์พรรณ วงศ์ทวี อาภัสสะรา ถนนวนแก้ว และ สุนี คำนวลศิลป์	437
ความเชื่อและพิธีกรรมของประชาชนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีต่อการเสี่ยงโชคกลาง กรณีศึกษาวัดตะเคียน จังหวัด นนทบุรี ธนวัตร จารุพงศ์จิตรรัตน์	449
กระบวนการรักษาโรคของหมอพื้นบ้านในชุมชนบ้านห้วยหินดำ ตำบลวังยาว อำเภอด่านช้าง จังหวัด สุพรรณบุรี กัญญารัตน์ ทวีบุตร และ นรินทร์ สังข์รักษา	457
ภูมิปัญญาการผลิตและพัฒนาผลิตภัณฑ์ผ้าไหมพัสดร์ กรณีศึกษาร้านไหมพัสดร์ อำเภอห้วยหิน จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ ธนพร กัลยา นิตยา กุลศรี และ สุนี คำนวลศิลป์	469





สารบัญ (ต่อ)

ห้องประชุมกรรมการ อำนวยการบริหารชั้น 2 คณะศิลปศาสตร์

อิทธิพลของแรงสนับสนุนทางสังคมและคุณภาพชีวิตที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุเขต กรุงเทพมหานคร	481
ปทุมธานี นนทบุรี และสมุทรปราการ กัลยารัตน์ วีระธนชัยกุล	
กระบวนการสร้างระบบการบูรณาการแพทย์พื้นบ้าน แพทย์แผนไทย แพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อแก้ปัญหา ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กรณีศึกษาตำบลสะพานไม้แก่น อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา	499
กิตติศักดิ์ ชุมทอง อรุณา สุพัฒน์กุล เอกราช มะลิวรรณ และ วิไลลักษณ์ เกตุแก้ว ความรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคไข้เลือดออก อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช	513
สุภาพร สุทิน การศึกษาความคิดเห็นและพฤติกรรมการเสพกระท่อมของประชาชนจังหวัดนครศรีธรรมราช	525
สุภาวดี พรหมมา และ ปรีดา นัคเร การท่องเที่ยวเจดีย์บัวเงินบัวทองภูเขาพระยอดเสมียนจริง จังหวัดตรัง	537
นทีกานต์ สุเมธสิทธิกุล ความเป็นหุ้นส่วนการพัฒนาของประชาคมรักษ์ป่าต้นน้ำผาตำในชุมชนคลองหอยโข่ง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา	547
ธัญชนก มูลิกะเจริญ อุทัย ปริญญาสุทธินันท์ และ เกษตรชัย และหีม ความเป็นผู้ประกอบการสังคมของสถาบันการเงินชุมชนบ้านวังพา อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา	561
ภัทรภาพร แสงทวี อุทัย ปริญญาสุทธินันท์ และ เกษตรชัย และหีม ยุทธวิธีการปรับเปลี่ยนแรงงานสวนยางพาราในสถานการณ์ราคายางพาราตกผัน	577
อัครเทพ ศุภเจริญกุล อุทัย ปริญญาสุทธินันท์ เกษตรชัย และหีม และ บัญชา สมบูรณ์สุข	





พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

พงษ์พันธุ์ พิณดิษฐ์¹
รชกร วชิรลีโรดม
วงศ์ลัดดา วีระไพบุลย์

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะ
วิทยาการจัดการ สาขาวิชาการจัดการชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
จำแนกตัวแปรตามเพศ และระดับชั้นปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการ
ชุมชน ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 140 คน แบ่งเป็นเพศชาย 45 คน และเพศหญิง 95 คน ประกอบด้วย
นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 38 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 32 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 37 คน และชั้นปีที่ 4
จำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าความ
เชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการ
วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

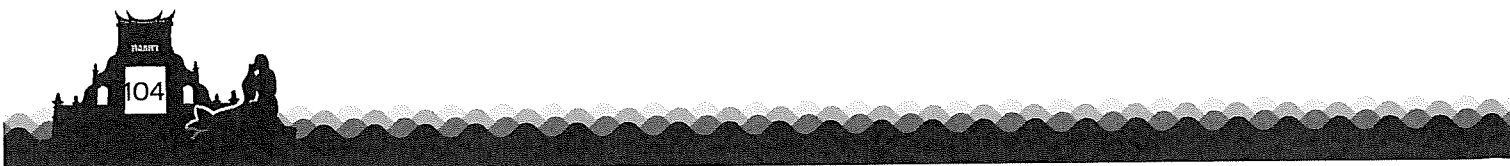
ผลการวิจัย พบว่า 1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชาการ
จัดการชุมชน ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมีความรู้มากเท่ากับ 3.57
ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเท่ากับ 3.34 และด้านเจตคติต่อ
การออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากเท่ากับ 3.44 และ 2. คะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
แตกต่างกันเมื่อเพศต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.02 และคะแนนปฏิบัติการออกกำลังกาย
แตกต่างกันเมื่อระดับการศึกษาต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.018

คำสำคัญ : ความรู้, การปฏิบัติ, เจตคติ, พฤติกรรม

¹ นักศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

² อาจารย์ประจำหลักสูตรการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

³ ดร. ประจำหลักสูตรการจัดการการท่องเที่ยว คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร





บทนำ

สุขภาพที่ดีเป็นความปรารถนาของทุกคน นอกจากการรับประทานอาหารที่ถูกต้องครบถ้วนแล้ว การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการเกิดโรค ถือเป็นยาวิเศษช่วยบำบัดรักษาฟื้นฟูสภาพร่างกาย ช่วยให้ผ่อนคลายจากความเครียด ความเหนื่อยล้า การออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายที่สุดและกำลังได้รับความนิยมมีหลายรูปแบบ เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬาตามความสนใจ เนื่องจากสามารถทำได้ง่าย ตามความสะดวก ไม่จำกัดสถานที่และไม่เสียค่าใช้จ่าย (Santiparadon, 2019) การออกกำลังกายมีประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการเสริมสร้างศักยภาพของคน ทั้งด้านร่างกายจิตใจ และสติปัญญา การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพ หรือฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Department of Health, 2019)

ปัจจุบันการออกกำลังกายของนักศึกษามีแนวโน้มที่ลดลง เนื่องจากมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบหลายอย่าง เช่น การเรียนหนังสือ การอ่านหนังสือ การทำกิจกรรมต่างๆ ทางมหาวิทยาลัยทำให้นักศึกษาไม่ได้ออกกำลังกาย และละเลยการดูแลสุขภาพมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เปลี่ยนไปจากเดิมส่งผลให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอลง มีภูมิคุ้มกันต่อโรคลดลงทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่าย และการออกกำลังกายสามารถทำได้ง่าย เช่น การเดินขึ้นลงบันได จะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง และมีสมรรถภาพดีขึ้น ร่างกายจะต้องเคลื่อนไหว เมื่อร่างกายเคลื่อนไหวจะช่วยให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงหัวใจได้ดี ซึ่งมีการศึกษาพบว่า แค่เดินขึ้น-ลงบันไดบ่อย ๆ ก็ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจลงได้ครึ่งหนึ่ง เพราะการเดินขึ้น-ลงบันไดบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ลดความดันโลหิตสูง จึงลดความเสี่ยงโรคหัวใจต่าง ๆ ลงได้ (Energy Regulatory Commission of Ratchasuda College, Mahidol University, 2019)

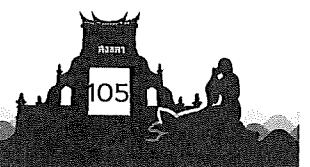
ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นความสำคัญของพฤติกรรมออกกำลังกายของ นักศึกษา สาขาการจัดการชุมชนมหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี เพื่อให้ นักศึกษามีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคมและจิตวิญญาณ มีสุขภาพแข็งแรงจากการมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง และปราศจากโรคภัย สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายด้านพฤติกรรม ด้านความรู้ และด้านทัศนคติของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็น นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 194 คน ประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2562 จำนวน 70 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ประจำปี





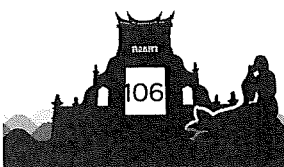
การศึกษา 2561 จำนวน 44 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 38 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ประจำปีการศึกษา 2559 จำนวน 42 คน รวมทั้งหมดจำนวน 194 คน โดยขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้ดำเนินการคำนวณขนาดของกลุ่มประชากรของ ทาโร ยามาเน (Yamane, 1973) โดยผลลัพธ์ที่ได้คือ 130.63 โดยงานวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 140 คน เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่มีความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ประมาณ 5%

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถามที่ได้ปรับจากงานวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ของ ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 6 ข้อคำถาม ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 30 ข้อคำถาม ประกอบด้วย ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการปฏิบัติ และด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย มีการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ชุด เมื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.941 โดยวิธีของ (Cronbach's Alpha Coefficient) จากนั้นจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างและดำเนินการวิเคราะห์ประมวลผลข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS (Statistical Package for Social Science) โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ทั้งนี้การแปลความหมายคะแนนด้านระดับความรู้ในการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ 4.21 - 5.00 มีความรู้มากที่สุด 3.41 - 4.20 มีความรู้มาก 2.61 - 3.40 มีความรู้ปานกลาง 1.81 - 2.60 มีความรู้น้อย และ 1.00 - 1.80 มีความรู้น้อยที่สุด ขณะที่คะแนนด้านการปฏิบัติ มี 5 ระดับ ได้แก่ 4.21 - 5.00 ปฏิบัติเป็นประจำ 3.41 - 4.20 ปฏิบัติบ่อย 2.61 - 3.40 ปฏิบัติบางครั้ง 1.81 - 2.60 ปฏิบัติน้อย และ 1.00 - 1.80 ปฏิบัติน้อยที่สุด และคะแนนด้านเจตคติ มี 5 ระดับ ดังนี้ 4.21 - 5.00 เห็นด้วยมากที่สุด 3.41 - 4.20 เห็นด้วยมาก 2.61 - 3.40 เห็นด้วย 1.81 - 2.60 เห็นด้วยน้อย และ 1.00 - 1.80 เห็นด้วยน้อยที่สุด

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษา เรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 140 ชุด ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วนำมาทำการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยวิธีทางสถิติโดยมีการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

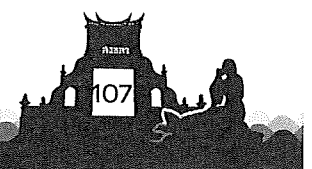
ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ปีที่กำลังศึกษา รายได้ต่อเดือน สถานที่ที่เลือกออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่เลือกออกกำลังกาย และเหตุผลที่ท่านเลือกออกกำลังกาย ทำการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดย การคำนวณหาค่าเฉลี่ยและร้อยละ





ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

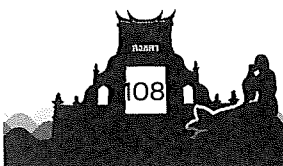
ข้อมูลพื้นฐาน	ความถี่	ร้อยละ
1.เพศ		
1.ชาย	45	32.00
2.หญิง	95	68.00
2.ปีที่ศึกษา		
1.ชั้นปีที่ 1	38	27.14
2.ชั้นปีที่ 2	32	22.86
3.ชั้นปีที่ 3	37	26.43
4.ชั้นปีที่ 4	33	23.57
3.รายได้ต่อเดือน		
1. ไม่เกิน 3,000 บาท	18	12.86
2. 3,001-5,000 บาท	54	38.57
3. 5,001-7,000 บาท	39	27.86
4. มากกว่า 7,000 บาท	29	20.71
4.สถานที่ออกกำลังกาย		
1. ฟิตเนส	14	10.07
2. สนามกีฬา	43	30.94
3. สวนสุขภาพ	24	17.27
4. บ้าน	41	29.50
5. อื่น ๆ	18	12.23
5.ช่วงเวลา que เลือกออกกำลังกาย		
1. ทุกวัน	9	6.43
2. สัปดาห์ละ 5-6 วัน	14	10.00
3. สัปดาห์ละ 3-4 วัน	40	28.57
4. สัปดาห์ละ 1-2 วัน	77	55.00
6.เหตุผลที่เลือกออกกำลังกาย		
1. ลดน้ำหนัก	53	37.86
2. รูปร่างที่ต้องการ	37	26.43
3. สุขภาพอนามัย	24	17.14
4. กิจกรรมยามว่าง	26	18.57





จากตารางที่ 1 อธิบายได้ว่าเป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 เพศหญิง จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00 ด้านระดับศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 27.14 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 2.86 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 26.43 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 23.57 ด้านรายได้พบว่ารายได้ต่อเดือนไม่เกิน 3,000 บาท จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 12.86 รายได้ 3,001-5,000 บาท จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 38.57 รายได้ 5,001-7,000 บาท จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 27.86 และมากกว่า 7,000 บาท จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 20.71

นอกจากนี้ข้อมูลเกี่ยวกับด้านสถานที่ที่เลือกออกกำลังกายพบว่านักศึกษาเลือกออกกำลังกายที่ฟิตเนส จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 10.07 สนามกีฬา จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 30.94 สวนสุขภาพ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 17.27 บ้าน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 20.50 และ ที่อื่น ๆ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 12.23 ด้านช่วงเวลา que เลือกออกกำลังกาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.43 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5-6 วัน จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 โดยมีเหตุผลที่เลือกออกกำลังกาย เพื่อลดน้ำหนัก จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 37.86 เพื่อรูปร่างที่ต้องการ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 26.43 เพื่อสุขภาพอนามัย จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 17.14 และเป็นกิจกรรมยามว่าง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 18.57)





ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย จำนวน 30 ข้อคำถาม ประกอบด้วย ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการปฏิบัติ และด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ดังนี้

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรม การออกกำลังกายด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D	แปลความ
1.ท่านแต่งกายเหมาะสมชนิดกีฬาเพื่อช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องตัว	3.57	1.06	มีความรู้มาก
2.ท่านสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา	3.75	1.07	มีความรู้มาก
3.ท่านมีการวอร์มร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	3.36	.99	มีความรู้ปานกลาง
4.ท่านออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกเพื่อดูแลสุขภาพ	3.57	1.03	มีความรู้มาก
5.ท่านออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมันส่วนเกินและลดน้ำหนัก	3.62	1.10	มีความรู้มาก
6.ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อลดปัญหาการเจ็บปวด	3.11	.98	มีความรู้ปานกลาง
7.ท่านคิดว่า การขาดความรู้ในการออกกำลังกายจะทำให้ผลของการออกกำลังกายไม่เกิดประสิทธิภาพ	3.65	.99	มีความรู้มาก
8.ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายจากแหล่งอื่น ๆ เช่น เฟสบุค ยูทูป หนังสือ ออกกำลังกาย เป็นต้น	3.60	1.04	มีความรู้มาก
9.ท่านออกกำลังกายเพื่อจุดประสงค์ในการลดน้ำหนัก	3.55	1.10	มีความรู้มาก
10.ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายเสร็จ	3.41	1.05	มีความรู้มาก
รวม	3.51	1.04	มีความรู้มาก

จากตารางที่ 2 พบว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ มีความรู้มาก ยกเว้น (3) ท่านมีการวอร์มร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง และ (6) ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อลดปัญหาการเจ็บปวด อยู่ในระดับมีความรู้ปานกลาง



ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ด้านการปฏิบัติ	\bar{x}	S.D	แปลความ
1.ท่านดูแลร่างกายเมื่อท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หอบ หัวใจเต้นเร็ว	3.36	1.04	ปฏิบัติบางครั้ง
2.เมื่อเกิดข้อเท้าพลิก เคล็ด ชัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกายท่านหยุดพักและประคบด้วยน้ำแข็ง	3.25	1.17	ปฏิบัติบางครั้ง
3.ท่านตรวจสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามก่อนออกกำลังกาย	3.46	1.03	ปฏิบัติบ่อย
4.ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม	3.67	1.01	ปฏิบัติบ่อย
5.ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	3.82	.92	ปฏิบัติบ่อย
6.ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที	3.33	1.09	ปฏิบัติบางครั้ง
7.ท่านออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารทันที	2.66	1.30	ปฏิบัติบางครั้ง
8.ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังออกกำลังกาย	2.76	1.30	ปฏิบัติบางครั้ง
9.ท่านเคารพกฎกติกาและการยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย	3.84	1.02	ปฏิบัติบ่อย
10.ท่านออกกำลังกายมากกว่า 1 ประเภท	3.56	1.02	ปฏิบัติบ่อย
รวม	3.37	1.09	ปฏิบัติบางครั้ง

จากตารางที่ 3 พบว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติในการออกกำลังกายระดับ ปฏิบัติบางครั้ง ยกเว้น (3)ท่านตรวจสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามก่อนออกกำลังกาย(4) ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม (5) ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก (9) ท่านเคารพกฎกติกาและการยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย (10) ท่านออกกำลังกายมากกว่า 1 ประเภท อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย



ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ของนักศึกษาศาสาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ
 มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ด้าน เจตคติต่อการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D	แปลความ
1.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอมีความจำเป็น อย่างยิ่ง	3.80	1.04	เห็นด้วยมาก
2.ท่านคิดว่าการเรียนพลศึกษาจะทำให้ทราบทักษะ พื้นฐานในการออกกำลังกาย	3.83	0.89	เห็นด้วยมาก
3.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ	2.96	1.22	เห็นด้วย
4.ท่านจะชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลัง กายเสมอ	3.47	0.96	เห็นด้วยมาก
5.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายใช้เวลานาน	3.31	1.09	เห็นด้วย
6.ท่านชอบออกกำลังกายเพราะทำให้มีโอกาสมพบบุคคล อื่นเพิ่มขึ้น	3.24	1.14	เห็นด้วย
7.ท่านคิดว่าผู้หญิงที่ออกกำลังกายมากจะทำให้รูปร่าง เหมือนผู้ชาย	2.70	1.27	เห็นด้วย
8.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายทำให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี	3.86	0.91	เห็นด้วยมาก
9.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายต่อหน้าบุคคลอื่นทำให้ ท่านรู้สึกประหม่า	3.33	1.01	เห็นด้วย
10.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายช่วยบรรเทาความเครียด	3.90	0.98	เห็นด้วยมาก
รวม	3.44	1.05	เห็นด้วยมาก

จากตารางที่ 4 พบว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 ระดับ เห็นด้วย ยกเว้น (1) ท่านคิดว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอมีความจำเป็นอย่างยิ่ง (2) ท่านคิดว่า
 การเรียนพลศึกษาจะทำให้ทราบทักษะพื้นฐานในการออกกำลังกาย (4)ท่านจะชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วม
 กิจกรรมการออกกำลังกายเสมอ (8) ท่านคิดว่าการออกกำลังกายทำให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี (10) ท่าน
 คิดว่าการออกกำลังกายช่วยบรรเทาความเครียด อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก



ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านการปฏิบัติและด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

N=140

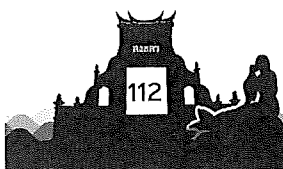
ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	Df	F	Sig
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	7.634	2.545	3	5.418	.002
	ภายในกลุ่ม	63.369	.470	135		
	รวม	71.029		138		
การปฏิบัติกรออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	3.234	1.078	3	2.228	.088
	ภายในกลุ่ม	65.307	.484	135		
	รวม	68.541		138		
เจตคติต่อการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.807	.602	3	1.356	.259
	ภายในกลุ่ม	59.974	.444	135		
	รวม	61.781		138		

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 5 พบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันเมื่อเพศต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.02 ในขณะที่การปฏิบัติการออกกำลังกายและเจตคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การปฏิบัติและเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมกรออกกำลังกาย จำแนกตามระดับการศึกษา

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	Df	F	Sig
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	.044	.044	3	.008	.928
	ภายในกลุ่ม	71.025	.518	137		
	รวม	71.029		140		
การปฏิบัติกรออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2.759	2.759	3	5.745	.018
	ภายในกลุ่ม	65.782	.480	137		
	รวม	68.541		140		
เจตคติต่อการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	.808	.808	3	1.815	.180
	ภายในกลุ่ม	60.973	.445	137		
	รวม	61.781		140		



จากตารางที่ 6 พบว่าการปฏิบัติการออกกำลังกายแตกต่างกันเมื่อระดับการศึกษาต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.018 ขณะที่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเจตคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า เหตุผลที่นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 37.86 รองลงมาคือ เพื่อรูปร่างที่ต้องการอยู่คิดเป็นร้อยละ 26.43 โดยนักศึกษาส่วนใหญ่จะออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและทำให้หุ่นดีเป็นส่วนใหญ่ ขณะที่นักศึกษามีการปฏิบัติในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 3.34 มีความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมีความรู้มาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.57 และมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับเห็นด้วยที่ค่าเฉลี่ยที่ 3.44 นอกจากนี้พบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันเมื่อเพศต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.02 โดยที่เพศชายมีความสนใจในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

จากผลการวิจัยพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล เป็นการแสดงออกภายนอกที่ผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้และสะท้อนให้เห็นถึง ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่มี ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ (Chareonphan, 2007) ว่าด้วยเรื่องของพฤติกรรมที่แสดงออก ใน 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านการปฏิบัติ และด้านเจตคติ ตามลำดับ และแสดงให้เห็นว่านักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ให้ความสำคัญกับการนำความรู้และทักษะในการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานมาใช้ และนำไปปฏิบัติ โดยนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานก็ควรออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักเพื่อหุ่นที่ดีขึ้น และเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ส่วนนักศึกษาที่มีน้ำหนักปกติจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น หรือสามารถนำเวลาที่ว่างไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อสุขภาพและการบรรเทาความเครียด ตามเจตคติของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

ควรนำผลวิจัยเสนอต่อผู้บริหารและคณาจารย์ ได้ศึกษาเพื่อนำผลการวิจัยไปปรับปรุงในการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาให้สอดคล้องเหมาะสมกับพฤติกรรมของนักศึกษาเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประโยชน์สูงสุดกับนักศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคณาจารย์ บุคลากร และบุคคลภายนอก



References

- Bloom, Benjamin S. (1975) *Taxonomy of Education Objective*. Hand Book 1: Cognitive Domin. New York: David Mckay
- Chareonphan, C. (2007). *Health behavior*. Maha Sarakham: Faculty of Public Health Sanitation Maha Sarakham University University. [in Thai]
- Department of Health. (2019). *Bureau of health Promotion*. Retrieved September,20 ,2019 from <http://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index> [in Thai]
- Energy Regulatory Commission of Ratchasuda Colledge, Mahidol University. (2019). *8 benefits of walking up and down stairs That not only helps reduce obesity*. Retrieved October,11 ,2019 from <https://health.kapook.com/view178071.html> [in Thai]
- Santiparadon, P. (2019). *wing-wing-wing-wing-wing Run for health*. Retrieved August,20 ,2019 from <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge-article-info.php?id=333> [in Thai]
- Yamane, T. (1973). *Statistics: an introductory analysis*. New York, Harper & Row.
- Chanchalak Yiammit. (2013). *on the Study of Exercise Behavior of Rambhai Barni Rajabhat University Students, Academic Year 2011*

