

ชื่อเรื่อง	การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม 2560
ผู้วิจัย	สายใจ เฟ็งที
สาขาวิชา/คณะ	สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ปี พ.ศ.	2560

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 จำแนกตามตัวแปรเพศ และลำดับชั้นปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามปีการศึกษา 2560 จำนวน 500 คน แบ่งเพศชาย 124 คน เพศหญิง 376 โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sample) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าทีและการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการเซฟเฟ (Scheffe test) ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 ดังนี้

1.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมีความรู้มากเท่ากับ 0.81

1.2 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับเจตคติมากที่สุดเท่ากับ 4.58

1.3 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้งเท่ากับ 2.90

2. นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามปีการศึกษา 2560 เกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ในขณะที่ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. ผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม 2560 จำแนกตามระดับชั้นปี ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ในขณะที่ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

**Title** The study of exercise behavior of students in Rajabhat  
Maha Sarakham University 2017

**Researcher** Miss Sayjai Pengtee

**Department** Physical Education Department, Faculty of Education

**University** Rajabhat Maha Sarakham University

**Academic year** 2017

### **ABSTRACT**

This research aims to study and compare exercise behavior of students Rajabhat Maha Sarakham University, academic year 2017 Classified by gender and year rank the sample group used in the research was students Rajabhat Maha Sarakham University in the academic year 2017. 500 people, divided into 124 male, female 376 Stratified random sample the research instrument is the exercise behavior questionnaire. With confidence value of 0.89 data analysis by finding the frequency percentage standard deviation test the t-values and One-way analysis of variance test the differences in pairs Scheffe test the research found that.

1. Exercise behavior of Rajabhat Maha Sarakham University students in the academic year 2017 as follows.

1.1 Knowledge about exercise as a whole is at a high level of knowledge equal to 0.81.

1.2 The overall attitude about exercise was at the highest attitude level of 4.58.

1.3 The practice regarding exercise as a whole is often at the level of 2.90.

2. Male and female students of Rajabhat Maha Sarakham University, academic year 2017 about exercise and exercise behavior differ significantly with statistical significance at 0.05 While the knowledge of exercise is not different.

3. Fitness leaders students of Rajabhat Maha Sarakham University 2017  
classified by grade level knowledge about exercise and practice regarding exercise  
significantly at the level of 0.05 while the attitude about exercise is not different.