

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 500 คน เป็นเป็นนักศึกษาเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 24.8 และเป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 75.2 โดยที่นักศึกษา ระดับชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 31.6 ระดับชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 29.6 ระดับชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 24.8 และระดับชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 14 จากการวิเคราะห์ข้อมูล พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 ในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผลสรุปได้ดังนี้

1.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมีความรู้ดีมาก เท่ากับ 0.81

1.2 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับเจตคติมากที่สุด เท่ากับ 4.58

1.3 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง เท่ากับ 2.90

2. จากการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 ดังนี้

ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายนักศึกษาอยู่ในระดับมีความรู้มากค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.69 และนักศึกษาหญิงอยู่ในระดับมีความรู้มากค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.67

ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายนักศึกษาชาย อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.03 และนักศึกษาหญิง อยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69

ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายนักศึกษาอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 และนักศึกษาหญิงอยู่ในระดับดีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่าง นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 พบว่านักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05 ในขณะที่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 จำแนกตามระดับชั้นปีดังนี้

ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับความรู้ดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.60 ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับมีความรู้ดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.70 ชั้นปีที่ 3 อยู่ในระดับมีความรู้ดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.71 ชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับมีความรู้ดีมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.77

ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 ชั้นปีที่ 3 อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 ชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับมากค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78

ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับดีมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับดีมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ชั้นปีที่ 3 อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 ชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม 2560 จำแนกตามระดับชั้นปีโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่าด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงนำไปทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีการเชฟเฟ (Scheffe test) ส่วนด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 จำแนกตามระดับชั้นปีด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และคู่อื่น พบว่า ไม่แตกต่างกันส่วนด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายชั้นปีที่ 4 แตกต่างกับชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ส่วนชั้นปีที่ 3 แตกต่างกับชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากสรุปผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 ในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านผิดปกติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมีความรู้ดี มากเพราะมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามปีการศึกษา 2560 มีหลักสูตรที่เปิดสอนวิชา เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาทำให้ศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาสอดคล้องกับการวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ (2514 : 1-4) ที่ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของหลักสูตรสุขศึกษาและพลศึกษา มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพและ สมรรถภาพของมนุษย์ใหม่ความสมบูรณ์ความสมดุล และมีคุณภาพให้ผู้เรียนมีความสามารถในการเรียนรู้และเกิดพัฒนาเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ความสามารถของตนเอง เกิดวิธีการ เรียนรู้ด้วยพลังมีความสามารถในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์เกิดความตระหนักและ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองและสามารถตัดสินใจในชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดีและความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นไทยและทั้งนี้อาจ เนื่องมาจากนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยมีการประชาสัมพันธ์ เชิญชวนกันแพร่หลายตามสื่อต่างๆ โดยเน้นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งกาย และใจตลอดจนเพื่อเป็นการป้องกันโรคบางชนิด สอดคล้องการกีฬาแห่งประเทศไทย (2544 : 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตดีทั้งขนาดรูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่าสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิวัฒน์ กาญจนาน (2551 : 52) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการ

ออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 50.28

2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด เพราะการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพดีและผ่อนคลายความตึงเครียดได้ สามารถดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานได้ ต้องเกิดจากแรงจูงใจบนพื้นฐาน การมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะแสดงออกให้เห็นได้ พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสอดคล้องกับสุขภาพ ประเสริฐรัฐสินธุ์ (2534 : 100) กล่าวว่า เจตคติหมายถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะแสดงออกให้เห็นได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้น ๆ คนแต่ละคนมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากน้อยแตกต่างกัน เสียสติแม้จะเป็นสิ่งที่เป็นามธรรม (Abstractions) แต่สิ่งที่เป็นจริงจิงสำหรับบุคคลที่มีเจตคตินั้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของวัฒนา สุทธิพันธ์ (2548 : 110) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร พบว่าส่วนใหญ่มีเจตคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 50.50 และยังสอดคล้องจากงานวิจัยของวีระชาติ สมใจ (2548 : 48) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานกรรมการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 พบว่า ส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้งเพราะนักศึกษามีการนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ด้วย เช่นออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ก่อนการออกกำลังกาย อบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย สอดคล้องกับจรรยา มีสี (2536:19-25) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องถูกต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และผ่อนคลายร่างกายหลังจากออกกำลังกาย (Cool Down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อม เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อข้อต่อเส้นเอ็นให้อยู่ในสภาพที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวและยังสอดคล้องกับจินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ทำอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ กล้ามเนื้อและเอ็นยืดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องในอัตรา

การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดนาน 20-30 นาที ชั้นที่ 3 ชั้นการลดการออกกำลังกายชั่วคราว (Coo-down) เป็นไซ้ลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เสื่ออัตราการเต้นของหัวใจกับเข้าสู่ภาวะปกติ และยังคงคล้อย กับอนุลักษณะ เข้มกัลด (2549 : บทคัดย่อ) นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนมีความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามปีการศึกษา 2560 พบว่า นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 โดยที่เพศชายมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง เพราะร่างกายที่แตกต่างกันของเพศชายและเพศหญิง ซึ่งเพศหญิงมีข้อจำกัดหลายประการที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ จินดา บุญช่วย เกื้อกุล (2541 : 66) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เหตุผลต่อการออกกำลังกายเนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของทุกระบบของร่างกายของผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันโดยธรรมชาติ สอดคล้องกับผลการศึกษา เพนเดอร์ (1996: 213-219) ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การวางแผนการออกกำลังกาย น้อยกว่าเพศชายและยังสอดคล้องกับ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549 : 100) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตเพศชายมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายมากกว่านิสิตเพศหญิง และได้ให้เหตุผลว่านิสิตเพศชายต้องการออกกำลังกายเพื่อคงไว้ซึ่งการมีร่างกายที่แข็งแรง รวมทั้งการมีความเชื่อที่ว่าเพศชายต้องมีร่างกายที่ดูสมส่วน สมกับการเป็นชายชาตรี จึงจะเป็นที่สนใจของเพศหญิง

5. จากการเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 จำแนกตามระดับชั้นปี โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่าด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและ ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 โดยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 เพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นนักศึกษาที่เข้าศึกษาใหม่ยังไม่มีประสบการณ์จากการเรียนรู้มากพอ ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นนักศึกษาเก่าที่ได้เรียนวิชากีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

มาแล้วจึงมีความรู้มากกว่าจึงทำให้มีความรู้แตกต่างกัน ส่วนด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายชั้นปีที่ 4 แตกต่างกับชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ส่วนชั้นปีที่ 3 แตกต่างกับชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 เพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีกิจกรรมการเรียนมากจึงทำให้ไม่มีเวลาว่างมากพอในการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธวัชชัย แสนชมพู (2545: บทคัดย่อ) การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ พบว่าความคิดของสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายระหว่างระดับชั้นปีมีความแตกต่างกันและยังสอดคล้อง ปนัดดา จูภา (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดจะเชิงเทรา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีชั้นปีการศึกษาต่างๆมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ควรนำผลการวิจัยเสนอต่อผู้บริหารและคณาจารย์ ได้ศึกษาเพื่อนำผลการวิจัยไปปรับปรุงในการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาให้สอดคล้องเหมาะสมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประโยชน์สูงสุดจากนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 ในอาจารย์และประชาชนทั่วไปในชุมชนต่อไป
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านอื่น ๆ ต่อไป