

ประศักดิ์ สันติภาพ : พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร (PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR AND RELATED FACTORS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS IN FAJABHAT CHANDRAKASEM INSTITUTE BANGKOK)

อ. ที่ปรึกษา: อ. นพ. อานนท์ วรยิ่งยง, อ. ที่ปรึกษาร่วม: ศ. พญ. ทัสสนี นุชประยูร, 94 หน้า.

ISBN 974-17-5100-1

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทระเกษม กรุงเทพมหานคร ทำการศึกษาในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ จันทระเกษมจำนวน 638 คน เก็บข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองระหว่าง ธันวาคม 2546 ถึง กุมภาพันธ์ 2547

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 24.49, มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 56.92 และไม่มีการออกกำลังกายเลยร้อยละ 18.59 นักศึกษาชายออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 41.6 มากกว่านักศึกษาหญิงที่ออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 12.8, สายการเรียนพลศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 71.7 มากกว่าสายการเรียนอื่นๆ, ผู้มีผลการเรียน(เกรดเฉลี่ย)ดี(3.50 – 4.00)มีการออกกำลังกายเพียงพอน้อยที่สุดร้อยละ 17.4 การศึกษานี้ยังพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันมีความแตกต่างกันในเรื่อง ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเอง, ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเอง, แรงสนับสนุนทางสังคม, สายการเรียน, เพศ, ผลการเรียน, ดัชนีมวลกาย, การมีเพื่อนออกกำลังกาย, การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย, การมีสถานที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < 0.05$) ส่วน โรคประจำตัว, ภูมิแพ้, ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ, ความเพียงพอในการใช้จ่าย, ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p > 0.05$)กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ยังพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < 0.05$)ในพฤติกรรมการออกกำลังกาย, แรงสนับสนุนทางสังคม, ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเอง, ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเอง ต่อการออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง

ข้อเสนอแนะ : สถาบันควรเพิ่มสถานที่, ความสะดวกในการออกกำลังกาย และจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย, การเพิ่มทัศนคติ ที่เหมาะสมแก่นักศึกษาหญิงได้ปฏิบัติในเวลาว่างจากการเรียน

KEY WORD : PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR / UNDERGRADUATE STUDENTS

PRASAK SANTIPARP: PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR AND RELATED
FACTORS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS IN RAJABHAT
CHANDRAKASEM INSTITUTE BANGKOK. THESIS ADVISOR: DR. ARNOND
VORAYINGYONG. THESIS COADVISOR: PROF. DR. TASSANEE
NUCHPRAYOON, 94 PP. ISBN 974-17-5100-1

The survey of 638, 1st year undergraduate students of Rajabhat Chandrakasem Institute Bangkok was carried out during December 2003 to February 2004 to determine their physical activity behavior and related factors.

The result of the study revealed that only 24.5% of them had adequate physical activity behavior, mostly were those in the faculty of physical education. Male students had more physical activity than female students. 18.6% had no physical activity behavior, the rest had inadequate physical activity behavior. The study also showed that there were statistical significant difference ($p < 0.05$) between the following factors : self efficacy of exercise perception, self barrier of exercise perception, exercise social support, recent GPA, body mass index, having friends to exercise with, having exercise place in the institute and the physical activity behavior. We did not find the relationship between the physical activity behavior and physical illness, daily expense of students, socio-economic of family.

Male students showed more physical activity, exercise social support, self barrier of exercise perception, self efficacy of exercise perception than female students with statistical significance ($p < 0.05$).

The Institute should provide more space for indoor as well as outdoor physical activity and appropriate exercise program for female students and for those who had outside Institute activities.