**บทที่ 4**

**ผลของการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่มุ่งเน้นพฤติกรรมและปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งมีลำดับเนื้อหาดังนี้

1. สถานภาพทั่วไปของนักศึกษา   
 2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา  
 3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา

**1. สถานภาพทั่วไปของนักศึกษา**

จากการตอบแบบสอบถามของนักศึกษาเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคือ นักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ทั้ง 10 สาขา ได้แก่ การตลาด การจัดการทั่วไป การบัญชี ภาษาอังกฤษธุรกิจ การจัดการอุตสาหกรรม เทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ บริหารธุรกิจหลักสูตรภาษาจีน ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล จำนวน 330 คน ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ดังตารางที่ 4.1

**ตารางที่ 4.1 สถานภาพทั่วไปของนักศึกษา**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **สถานภาพทั่วไปของนักศึกษา** | | **จำนวน** | **ร้อยละ** |
| **เพศ** | ชาย | 146 | 44.24 |
| หญิง | 184 | 55.76 |
| **ช่วงอายุ** | 17-18 ปี | 44 | 13.33 |
| 19-20 ปี | 88 | 26.67 |
| 21-22 ปี | 181 | 54.85 |
| 23 ปีขึ้นไป | 17 | 5.15 |
| **ระดับการศึกษา** | ชั้นปีที่ 1 | 65 | 19.70 |
| ชั้นปีที่ 2 | 62 | 18.79 |
| ชั้นปีที่ 3 | 84 | 25.45 |
| ชั้นปีที่ 4 | 119 | 36.06 |

**ตารางที่ 4.1 ข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง** | | **จำนวน** | **ร้อยละ** |
| **คณะวิชาที่ศึกษา** | คณะบริหารธุรกิจ | 209 | 63.33 |
| คณะศิลปศาสตร์ | 121 | 36.67 |
| **สาขาวิชาที่ศึกษา** | การตลาด | 29 | 8.79 |
| การจัดการทั่วไป | 36 | 10.91 |
| การบัญชี | 47 | 14.24 |
| ภาษาอังกฤษธุรกิจ | 19 | 5.76 |
| การจัดการอุตสาหกรรม | 12 | 3.64 |
| เทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ | 65 | 19.70 |
| บริหารธุรกิจหลักสูตรภาษาจีน | 5 | 1.52 |
| ภาษาจีน | 55 | 16.67 |
| ภาษาญี่ปุ่น | 35 | 10.61 |
| ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล | 27 | 8.18 |

จากตารางที่ 4.1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.76 ที่เหลือได้แก่ เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 44.24 ในด้านอายุผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 21-22 ปี คิดเป็นร้อยละ54.85 รองลงมาได้แก่ ช่วงอายุ 19-20 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.67 ช่วงอายุ 17-18 ปี คิดเป็นร้อยละ 13.33 และช่วงอายุ 23 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 5.15 ตามลำดับ ในด้านระดับศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาในชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 36.06 รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 25.45 ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 19.70 และชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 18.79 ตามลำดับ ในด้านคณะวิชาที่ศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ศึกษาที่คณะบริหารธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 63.33 ที่เหลือได้แก่ คณะศิลปศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 36.67 ในด้านสาขาวิชาที่ศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ศึกษาที่เทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 19.70 รองลงมาได้แก่ ภาษาจีน คิดเป็นร้อยละ 16.67 การบัญชี คิดเป็นร้อยละ 14.24 การจัดการทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 10.91 ภาษาญี่ปุ่น คิดเป็นร้อยละ 10.61 การตลาด คิดเป็นร้อยละ 8.79 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล คิดเป็นร้อยละ 8.18 ภาษาอังกฤษธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 5.76 การจัดการอุตสาหกรรม คิดเป็นร้อยละ 3.64 และบริหารธุรกิจหลักสูตรภาษาจีน คิดเป็นร้อยละ 1.52 ตามลำดับ

**2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา**

จากการตอบแบบสอบถามของนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ จำนวน 330 คน ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ดังตารางที่ 4.2

**ตารางที่ 4.2 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **พฤติกรรมการออกกำลังกาย** | | **จำนวน** | **ร้อยละ** |
| **วันที่เลือก**  **ออกกำลังกาย** | วันจันทร์ | - | 39.09 |
| วันอังคาร | - | 43.03 |
| วันพุธ | - | 40.30 |
| วันพฤหัสบดี | - | 29.09 |
| วันศุกร์ | - | 45.76 |
| วันเสาร์ | - | 46.67 |
| วันอาทิตย์ | - | 42.12 |
| ทุกวัน | - | 16.06 |
| **ช่วงเวลาในการ**  **ออกกำลังกาย** | เช้า | 67 | 20.30 |
| กลางวัน | 55 | 16.67 |
| เย็น | 188 | 56.97 |
| ทุกช่วงเวลา | 20 | 6.06 |
| **จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์** | 1-2 วัน | 127 | 38.48 |
| 3-4 วัน | 137 | 41.52 |
| 5-6 วัน | 32 | 9.70 |
| ทุกวัน | 34 | 10.30 |

จากตารางที่ 4.2 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ เลือกออกกำลังกายวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.67 รองลงมาได้แก่ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 45.76 วันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 43.03 วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 42.12 วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 40.30 วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 39.09 วันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 29.09 และออกกำลังกายทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 16.06 ตามลำดับ ช่วงเวลาในการออกกำลังกายส่วนใหญ่คือ ช่วงเย็น คิดเป็นร้อยละ 56.97 รองลงมาได้แก่ ช่วงเช้า คิดเป็นร้อยละ 20.30 ช่วงกลางวัน คิดเป็นร้อยละ 16.67 และทุกช่วงเวลา คิดเป็นร้อยละ 6.06 ตามลำดับ จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ส่วนใหญ่คือ 3-4 วัน คิดเป็นร้อยละ 41.52 รองลงมาได้แก่ จำนวน 1-2 วัน คิดเป็นร้อยละ 38.48 ออกกำลังกายทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 10.30 และจำนวน 5-6 วัน คิดเป็นร้อยละ 9.70 ตามลำดับ

**ตารางที่ 4.3 สถานที่ออกกำลังกายจำแนกตามสถานภาพด้านเพศ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **สถานที่ออกกำลังกาย** | **ชาย** | | **หญิง** | |
| **จำนวน** | **ร้อยละ** | **จำนวน** | **ร้อยละ** |
| ที่พักอาศัย | 40 | 27.40 | 65 | 35.33 |
| สวนสาธารณะ | 52 | 35.62 | 57 | 30.98 |
| ฟิตเนส | 22 | 15.07 | 34 | 18.48 |
| ศูนย์เยาวชน | 19 | 13.01 | 21 | 11.41 |
| มหาวิทยาลัย | 13 | 8.90 | 7 | 3.80 |

จากตารางที่ 4.3 พบว่าสถานที่ออกกำลังกาย เมื่อจำแนกสถานภาพด้านเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ปรากฏผลดังนี้

เพศชาย เลือกออกกำลังกายที่สวนสาธารณะมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.62 รองลงมาได้แก่ ที่พักอาศัย คิดเป็นร้อยละ 27.40 ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 15.07 ศูนย์เยาวชน คิดเป็นร้อยละ 13.01 ตามลำดับ และสถานที่ออกกำลังกายที่เลือกออกกำลังกายน้อยที่สุดได้แก่ มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 8.90

เพศหญิง เลือกออกกำลังกายที่ที่พักอาศัยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.33 รองลงมาได้แก่ สวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 30.98 ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 18.48 ศูนย์เยาวชน คิดเป็นร้อยละ 11.41 ตามลำดับ และสถานที่ออกกำลังกายที่เลือกออกกำลังกายน้อยที่สุดได้แก่ มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 3.80

**ตารางที่ 4.4 ช่องทางการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ช่องทางการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย** | **จำนวน** | **ร้อยละ** |
| อินเทอร์เน็ต | 202 | 61.21 |
| โทรทัศน์ | 63 | 19.09 |
| สื่อสิ่งพิมพ์ | 24 | 7.27 |
| การบอกต่อ | 41 | 12.42 |

จากตารางที่ 4.4 พบว่า นักศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ รับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ตมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.21 รองลงมาได้แก่ โทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 19.09 การบอกต่อ คิดเป็นร้อยละ 12.42 และสื่อสิ่งพิมพ์ คิดเป็นร้อยละ 7.27 ตามลำดับ

**3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา**

จากการตอบแบบสอบถามของนักศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ จำนวน 330 คน ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ดังตารางที่ 4.5

**ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยภาพรวม**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย** |  | **S.D.** |
| 1. ด้านสุขภาพ | 4.49 | 0.53 |
| 2. ด้านการป้องกันโรค | 4.41 | 0.59 |
| 3. ด้านรูปร่างและทรวดทรง | 4.48 | 0.54 |
| **รวม** | **4.46** | **0.50** |

เกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปรผล  
 คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มากที่สุด  
 คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มาก  
 คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง  
 คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ น้อย  
 คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ น้อยที่สุด

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 ผลการพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.41-4.49 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าคะแนนจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 ด้านสุขภาพ ( = 4.49)  
 ลำดับที่ 2 ด้านรูปร่างและทรวดทรง ( = 4.48)  
 ลำดับที่ 3 ด้านการป้องกันโรค ( = 4.41)

**ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายด้านสุขภาพ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ด้านสุขภาพ** |  | **S.D.** |
| 1. การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง | 4.61 | 0.61 |
| 2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้หน้าตาสดใส | 4.42 | 0.69 |
| 3. การออกกำลังกายเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด | 4.44 | 0.72 |
| 4. การออกกำลังกายนอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย | 4.50 | 0.67 |
| 5. การออกกำลังกายทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น | 4.46 | 0.75 |
| **รวม** | **4.49** | **0.53** |

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 ผลการพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.42-4.61 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าคะแนนจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง ( = 4.61)  
 ลำดับที่ 2 การออกกำลังกายนอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย   
 ( = 4.50)  
 ลำดับที่ 3 การออกกำลังกายทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ( = 4.46)  
 ลำดับที่ 4 การออกกำลังกายเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด ( = 4.44)  
 ลำดับที่ 5 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้หน้าตาสดใส ( = 4.42)

**ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายด้านการป้องกันโรค**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ด้านการป้องกันโรค** |  | **S.D.** |
| 1. โรคอ้วนสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย | 4.50 | 0.67 |
| 2. การออกกำลังกายช่วยป้องกันปัญหายาเสพติด | 4.37 | 0.79 |
| 3. การออกกำลังกายช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อน | 4.41 | 0.69 |
| 4. การออกกำลังกายช่วยไม่ให้เกิดโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ | 4.32 | 0.81 |
| 5. การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ | 4.46 | 0.70 |
| **รวม** | **4.41** | **0.59** |

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายด้านการป้องกันโรคโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 ผลการพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.32-4.50 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าคะแนนจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 โรคอ้วนสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ( = 4.50)  
 ลำดับที่ 2 การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ ( = 4.46)  
 ลำดับที่ 3 การออกกำลังกายช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อน ( = 4.41)  
 ลำดับที่ 4 การออกกำลังกายช่วยป้องกันปัญหายาเสพติด ( = 4.37)  
 ลำดับที่ 5 การออกกำลังกายช่วยไม่ให้เกิดโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ ( = 4.32)

**ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายด้านรูปร่างและทรวดทรง**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ด้านรูปร่างและทรวดทรง** |  | **S.D.** |
| 1. การออกกำลังกายช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี | 4.53 | 0.63 |
| 2. การออกกำลังกายช่วยให้มีความมั่นใจ | 4.41 | 0.77 |
| 3. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวมากขึ้นจนกระชับอวัยวะภายใน | 4.50 | 0.67 |
| 4. การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโต | 4.45 | 0.65 |
| 5. การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างได้สัดส่วนทั้งลำตัวท่อนบนและลำตัวท่อนล่าง | 4.51 | 0.68 |
| **รวม** | **4.48** | **0.54** |

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายด้านรูปร่างและทรวดทรงโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 ผลการพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.41-4.53 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าคะแนนจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 การออกกำลังกายช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี ( = 4.53)  
 ลำดับที่ 2 การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างได้สัดส่วนทั้งลำตัวท่อนบนและลำตัวท่อนล่าง   
 ( = 4.51)  
 ลำดับที่ 3 การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวมากขึ้นจนกระชับอวัยวะภายใน ( = 4.50)  
 ลำดับที่ 4 การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโต ( = 4.45)  
 ลำดับที่ 5 การออกกำลังกายช่วยให้มีความมั่นใจ ( = 4.41)