



รายงานการวิจัย

พฤติกรรมการออกกำลังกายและทำกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

ผู้วิจัย

คณาธิป จิระสัตยญาณสกุล

ชูชีพ ยาวพัฒน์

สาขาวิชาศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์

ทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

งบประมาณ ปี พ.ศ. 2555

เดือน กันยายน พ.ศ. 2555

บทคัดย่อ

- รายงานวิจัย เรื่อง : พฤติกรรมการออกกำลังกายและทำกิจกรรมนันทนาการของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
- ผู้วิจัย : กณาริป จิระสัญญาณสกุล
ชูชีพ ยาวพัฒน์
- สังกัด : คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ
-

ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก โดยรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 200 ตัวอย่าง ได้รับแบบสอบถามกลับคืน 190 ชุด คิดเป็น ร้อยละ 95 โดยแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น 0.765

ผลการวิจัยพบว่า

ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า เป็นส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.6 อายุอยู่ในช่วง 20-22 ปี ร้อยละ 54.7

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักศึกษา ส่วนใหญ่ ดูโทรทัศน์ พักผ่อน ถึงร้อยละ 53.7 และ 52.1 มีสาเหตุของการไม่มีส่วนร่วมทำกิจกรรมจากไม่มีเวลา และไม่มีเพื่อน โดยมีวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสุขภาพ และได้ประโยชน์หรือสิ่งตอบแทนคือการได้พบปะและสังสรรค์กับเพื่อน ในการออกกำลังกายตามขั้นตอน ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยไม่คำนึงถึงหลักการออกกำลังกาย เพียงแค่เล่นจนให้เหนื่อยหรือเหงื่อออก และขั้นตอนที่ละเลยมากที่สุดคือ การคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายเสร็จสิ้น ช่วงเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมคือช่วงหลังเลิกเรียน รองลงมา คือช่วงเย็น

สถานที่ในการออกกำลังกายนักศึกษานักเลือกสนามกีฬาากลางแจ้งของมหาวิทยาลัย และสนามกีฬาในร่มของมหาวิทยาลัย โดยมีเหตุผลในการเลือกสถานที่เพราะ ความสะดวกและปลอดภัย

พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และนันทนาการ โดยรวม มีพฤติกรรมในระดับพฤติกรรมน้อยกว่า 2 ครั้ง / สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ย 2.34 และ 2.31 ตามลำดับ โดยเลือกออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกายแบบง่ายๆ (ค่าเฉลี่ย 2.52) และเลือกกิจกรรมนันทนาการ โดยการ เล่นดนตรี ฟังเพลง และ อ่านหนังสือ ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.60 เท่ากัน