

นิพนธ์ต้นฉบับ

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมป้องกันดูแลตนเองจากการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

ธนากร ธนวัฒน์^{*}, ภาคภูมิ โชคทวีพานิชย์^{**}, สุนิสา สีนวล^{**}, กิตติพิพัทธ์ เกษเพ็ชร^{**}, สหสวรรณ จันทร์เจ็ก^{**}

^{*}สาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

^{**}สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

 thanawaturu@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมป้องกันอาการบาดเจ็บและดูแลตนเองจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ชั้นปีที่ 1-4 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2/2563 จำนวน 393 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและดูแลตนเองจากการบาดเจ็บ ส่วนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับการป้องกันและดูแลตนเองจากการบาดเจ็บ และส่วนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันและดูแลตนเองจากการบาดเจ็บ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 55.70 อายุเฉลี่ย 20.83 ± 2.17 ปี ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 36.90 และเกือบครึ่ง (ร้อยละ 49.60) สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 92.10 ไม่เคยมีอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและออกกำลังกายในปัจจุบัน สำหรับด้านความรู้ พบว่า นักศึกษามีความรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.36 รองลงมาคือมีความรู้ในระดับดี ร้อยละ 31.55 และมีความรู้ในระดับควรปรับปรุงเพียงร้อยละ 5.00 สำหรับด้านทักษะ ส่วนใหญ่นักศึกษามีทักษะอยู่ในระดับดี ร้อยละ 78.10 รองลงมาคือระดับปานกลาง เพียงร้อยละ 21.90 และมีพฤติกรรมป้องกันและดูแลอาการบาดเจ็บอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 57.50 รองลงมาคือมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.50

ประโยชน์ของการศึกษาในครั้งนี้ มหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานด้านกิจการและสวัสดิการนักศึกษาสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการออกแบบกิจกรรมหรือโครงการที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: ความรู้, ทักษะ, พฤติกรรม, การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา, นักศึกษา

Article info:

Received: Mar 15, 2022

Revised: May 20, 2022

Accepted: Jun 30, 2022

Original article

Knowledge, attitude, preventing and self-care behaviors from exercise or sports injuries in undergraduate students of Uttaradit Rajabhat University

Thanakorn Thanawat^{*✉}, Bhakbhum Choktaweeapanich^{**}, Sunisa Seenuan^{**}, Kitpipatch Ketpetch^{**}, Sahatsawat Chanjek^{**}

^{*}Program of Public health, Faculty of Science and Technology, Uttaradit Rajabhat University

^{**}Program of Sport science, Faculty of Science and Technology, Uttaradit Rajabhat University

Abstract

The cross-sectional descriptive research aimed to study knowledge, attitudes, preventing and self-care behaviors from exercise or sports injuries. Sample size was made up of 393 undergraduate students of Uttaradit Rajabhat University who studied 1-4 level in the 2/2020 semester and were between the ages of 18-23. Data collecting was performed by accidentally sampling. An instrument for collecting data was questionnaire. It comprised of 4 parts including; general characteristics of students (part I), knowledge (part II), attitude (part III), and behavior (part IV) about injury prevention and self-care behavior from exercise or sports injuries. Data analysis was analyzed by using descriptive statistics (number, percentage, mean and standard deviation).

Results revealed that most of students were male (55.70%). The mean age was 20.83 $\pm$ 2.17 years and most of them were studying in fourth year (36.90%). Almost half of students were affiliated with the faculty of Science and Technology (49.60%). In the current study, about 92.10% of student had never injuries from sports or exercise. Most of the students had knowledge in moderate level (63.40%) following by a good level (31.60%) and had a low level only 5.00%. For Attitude, most of the students had a good level of attitude (78.10%) followed by a moderate level (21.90%). More than half of participants had high a level of preventing and self-care behavior from exercise or sports injuries (57.50%) followed by a moderate level of behavior (42.50%).

The benefits of this study, university or related departments involved of student affairs could be used as information to design activities or projects related to exercise or sports injury prevention for students in the future.

Keywords: Knowledge, attitudes, behaviors, preventing and self-care from exercise and sports injuries, undergraduate students

คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University

Ubon Ratchathani Rajabhat University

บทนำ

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นประจำนั้นส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ หากออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในระดับหนักเกินไป หรือขาดความตระหนักด้านการป้องกันการบาดเจ็บ อาจส่งผลให้เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ การศึกษาในอดีตที่เกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายในประชาชนทั่วโลก พบว่า ทุก ๆ ปี ในกลุ่มประชาชนทั่วไปพบอุบัติการณ์การบาดเจ็บ ร้อยละ 15-55 โดยเฉพาะจากการวิ่ง (Saxby & Wilkinson, 2021) สำหรับประเทศไทย ในปี 2561 ได้รายงานถึงความชุกของการบาดเจ็บจากการวิ่งมีสูงถึงร้อยละ 54.80 (อรรถพร มงคลภักทสุข และคณะ, 2561) โดยอาการบาดเจ็บมีตั้งแต่ระดับน้อยจนถึงรุนแรงมากถึงขั้นที่ต้องลดระดับการออกกำลังกายลง หรือต้องหยุดออกกำลังกาย นอกจากนี้มีการศึกษาในกลุ่มทหารเกณฑ์ ในประเทศเยอรมัน ช่วงอายุ 20-25 ปี ที่ออกกำลังกายในระดับปานกลางถึงหนักเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย พบว่า ร้อยละ 60-80 เกิดการบาดเจ็บจากการฝึกสมรรถภาพทางกาย (ออกกำลังกาย) ขึ้นพื้นฐาน และสาเหตุของการบาดเจ็บนั้นเกิดจากการใช้งานมากเกินไป (overuse injuries) นอกจากนี้พบว่า ร้อยละ 80-90 ของการบาดเจ็บนั้น เกิดขึ้นกับส่วนล่างของร่างกาย โดยลักษณะของการบาดเจ็บส่วนใหญ่ที่พบมากและบ่อยครั้ง เช่น เอ็นร้อยหวานอักเสบ (Achilles Tendinitis) กลุ่มอาการเอ็นลูกสะบ้าอักเสบ (Patellar femoral syndrome) ฟังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ (Plantar fasciitis) และกระดูกหักร้าว (Stress fracture) เป็นต้น การบาดเจ็บที่กล่าวมานี้ ล้วนมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย (ออกกำลังกาย) และการประกอบกิจวัตรประจำวัน เพราะต้องใช้เวลาในการฟื้นฟู และสำหรับผู้บาดเจ็บในกลุ่มนี้ พบว่าจำนวนร้อยละ 50 ต้องพบแพทย์ และรักษาตัวในระยะยาว (Sammito et al., 2016)

ลักษณะและสาเหตุของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น เพศ อายุ สมรรถภาพทางกาย ชนิดของการออกกำลังกาย ความพร้อมของร่างกาย และการที่เคยบาดเจ็บมาก่อน (Cheng et al., 2020) อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาที่ผ่านมา ทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างกว้างขวาง (Yang Gao et al., 2018)

แต่ยังพบว่ามีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ ค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะการบาดเจ็บในกลุ่มวัยรุ่นหรือในนักศึกษามหาวิทยาลัยทั่วไป ส่วนใหญ่มุ่งเน้นในกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นนักกีฬา (Putri et al., 2017) ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าสภาพร่างกายของวัยรุ่นนั้น มีความอุดมสมบูรณ์แข็งแรงเมื่อเปรียบเทียบกับวัยเด็กและผู้สูงอายุ อุบัติการณ์การของการบาดเจ็บจึงไม่มากและไม่รุนแรง สำหรับการป้องกันและดูแลตนเองจากการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวัยรุ่น ควรมุ่งเน้นปัจจัยด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการบาดเจ็บ โดยมุ่งเน้นที่การสร้างความรู้ การมีทัศนคติที่ดี และส่งเสริมพฤติกรรมด้านการป้องกันและดูแลตนเองจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในกรอบประเด็นดังต่อไปนี้ ได้แก่ การเลือกรูปแบบหรือชนิดของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง การเตรียมความพร้อมก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่และสารเสพติด การตรวจสภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงความรู้และทักษะพื้นฐานด้านการปฐมพยาบาลที่จำเป็นในกรณีเกิดเหตุไม่พึงประสงค์ ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (กลุ่มเวชศาสตร์การกีฬา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2560)

จากดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว หากกลุ่มวัยรุ่นขาดความรู้และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการดูแลตนเองที่เพียงพออาจส่งผลให้เกิดปัญหาอาการบาดเจ็บกับร่างกายทั้งในระยะเฉียบพลันและระยะเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ ซึ่งนอกจากจะส่งผลต่อสุขภาพกายของนักศึกษาโดยตรงแล้วยังส่งผลต่อสุขภาพจิตและกระทบต่อการเรียนด้วย โดยมีการศึกษาที่ผ่านมาในอดีต รายงานว่าการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตในนักกีฬาอายุ 12-18 ปี (Haraldsdottir and Watson, 2021) ดังนั้น การศึกษาถึงความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมป้องกันและการดูแลตนเองจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาพรวม จึงเป็นประเด็นที่ควรให้ความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ พอกับการส่งเสริมให้นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาระดับของความรู้ ระดับทัศนคติ และระดับพฤติกรรมการป้องกันและดูแลตนเองจากการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2/2563 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงสำรวจภาคตัดขวาง (cross-sectional study) รวบรวมข้อมูลในช่วงเดือน มกราคม ถึง พฤษภาคม พ.ศ. 2564

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาทุกสังกัดคณะ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ช่วงอายุ 19-23 ปี กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2563 จำนวน 6,223 คน (กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, 2563) คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 393 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ โดยใช้เกณฑ์การคัดเข้าและคัดออกร่วมด้วย ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria) เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ยินดีและสมัครใจให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามานานเท่ากับหรือมากกว่า 3 เดือนขึ้นไป พันสภาพนักศึกษาหรือหยุดพักการเรียนในภาคการศึกษาที่ 1/2563 เป็นนักศึกษาต่างชาติที่อ่านและเขียนภาษาไทยไม่ได้ และเป็นนักศึกษาที่เรียนภาคพิเศษ (กศ.บ.ป.)

จริยธรรมการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ หมายเลขโครงการ COA. 047/2020 รับรองเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2563

เครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่คณะวิจัยสร้างขึ้นเอง โดยการทบทวนจากเอกสารตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้ผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (Index of item Objective Congruence : IOC) (ปราณี มีหาญพงษ์ และ กรรณิการ์ จัตรดอกไม้ไพร, 2561) จากผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องจำนวน

3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา อาจารย์ด้านสาธารณสุขศาสตร์ และอาจารย์ด้านกายภาพบำบัด พบว่ามีค่า IOC ในแต่ละข้อคำถามอยู่ที่ 0.66 ขึ้นไปทุกข้อ และก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้มีการนำไปทดลองใช้ (Try out) จำนวน 1 ครั้ง กับนักศึกษาอาชีวศึกษาจังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 30 คน และตัดจำนวนข้อคำถามบางข้อออก ในกรณีค่าความเชื่อมั่นต่ำกว่าเกณฑ์ คือ ต่ำกว่า 0.70 (ปราณี มีหาญพงษ์ และ กรรณิการ์ จัตรดอกไม้ไพร, 2561) โดยแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ ลักษณะเป็นการเติมข้อความและเลือกคำตอบ ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ชนิดกีฬาที่เล่น/การออกกำลังกาย คณะต้นสังกัด ชั้นปี รายได้ต่อเดือน โรคประจำตัว อาการบาดเจ็บในปัจจุบัน

ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับป้องกันดูแลตนเองจากการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำนวน 15 ข้อ ลักษณะของคำตอบเป็น เลือกถูกหรือเลือกผิด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ข้อที่ตอบได้ถูกต้อง ให้ 1 คะแนน ข้อที่ตอบผิด ให้ 0 คะแนน โดยแบบวัดมีความยากง่ายระหว่าง 0.5-0.6 ในแต่ละข้อ และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.89 จัดอยู่ในระดับความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ ทดสอบโดยวิธี KR-20 (ปราณี มีหาญพงษ์ และ กรรณิการ์ จัตรดอกไม้ไพร, 2561) จากนั้นนำมาจัดระดับความรู้ 3 ระดับ คือ ดี (12-15 คะแนน) ปานกลาง (9-11 คะแนน) และควรปรับปรุง (น้อยกว่า 9 คะแนน) โดยใช้เกณฑ์การแปลผลระดับคะแนนความรู้แบบอิงเกณฑ์ของ Bloom (1971)

ส่วนที่ 3 แบบวัดทัศนคติเกี่ยวกับป้องกันดูแลตนเองจากการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำนวน 16 ข้อ ใช้รูปแบบการวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามเกณฑ์การให้คะแนนของลิเคิร์ต (Likert scale) แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.92 ซึ่งจัดอยู่ในระดับความเชื่อมั่นสูง ทดสอบโดยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach, 1990; ปราณี มีหาญพงษ์ และ กรรณิการ์ จัตรดอกไม้ไพร, 2561) จากนั้นนำค่าคะแนนเฉลี่ยมาจัดระดับของทัศนคติ เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 3.01-4.00) ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.01-3.00) และไม่ดี (คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.00) โดยประยุกต์จากหลักเกณฑ์ของ Bloom (1971)

ส่วนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรมการป้องกันและดูแลตนเองจากการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จำนวน 16 ข้อ ใช้รูปแบบการวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามเกณฑ์การให้คะแนนของลิเคิร์ต (Likert scale) 4 ระดับ คือ ทุกครั้ง บ่อยครั้ง เป็นบางครั้ง ไม่เคยสักครั้ง มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.92 ซึ่งจัดอยู่ในระดับความเชื่อมั่นสูง ทดสอบโดยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach, 1990; ปราณี มีหาญพงษ์ และกรรณิการ์ จัตรดอกไม้ไพร, 2561) จากนั้นนำค่าคะแนนเฉลี่ยมาจัดระดับของพฤติกรรมเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับมาก (คะแนนเฉลี่ย 3.01-4.00) ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.01-3.00) และน้อย (คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.00) โดยประยุกต์จากหลักเกณฑ์ของ Bloom (1971)

การรวบรวมข้อมูล

1. นักวิจัยนำแบบสอบถามไปสอบถามนักศึกษาที่ออกกำลังกายตามสถานที่ที่ออกกำลังกายของมหาวิทยาลัย เช่น สนามหน้าและหลังของมหาวิทยาลัย สระว่ายน้ำ โรงยิมนี้เซียม สนามกีฬากลางแจ้ง ของวันจันทร์-วันเสาร์ ในช่วงเวลา 16.00-20.00 น.

2. เมื่อพบกลุ่มเป้าหมาย นักวิจัยแนะนำตนเองและอธิบายวัตถุประสงค์ของงานวิจัย พร้อมนำเอกสารชี้แจง และแบบยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัยแก่กลุ่มเป้าหมาย

3. เมื่อกลุ่มเป้าหมายรับทราบเข้าใจ และสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย นักวิจัยให้กลุ่มเป้าหมายลงนามในแบบยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย และมอบแบบสอบถามแก่กลุ่มเป้าหมาย โดยให้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที

4. นักวิจัยรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง ทำการตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล จากนั้นลงรหัสข้อมูล จากนั้นนำไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อสรุปข้อมูลวิจัยตามวัตถุประสงค์

การวิเคราะห์ทางสถิติ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 55.70 อายุเฉลี่ย 20.83 ± 2.17 ปี ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 36.90 รองลงมาคือชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 24.16 และเกือบครึ่ง (ร้อยละ 49.60) ส่งกัศณศะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รองลงมา คือ คณะครุศาสตร์ ร้อยละ 29.00 (ตารางที่ 1) สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วง

6 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่เล่นกีฬาประเภททีม ร้อยละ 61.30 การออกกำลังกายหรือกีฬาที่นักศึกษาเลือกมากที่สุดคือ ฟุตบอล/ฟุตซอล ร้อยละ 38.90 รองลงมาคือ การวิ่ง ร้อยละ 20.60 โดย ณ ปัจจุบันนักศึกษาไม่เคยมีอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ร้อยละ 92.10 มีเพียงร้อยละ 7.90 ที่มีอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยพบว่าอาการบาดเจ็บที่มากที่สุดพบที่ ข้อเข่า ร้อยละ 41.93 รองลงมา คือ ข้อเท้า ร้อยละ 25.81 สำหรับรายวิชาหรือบทเรียนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและกีฬาในหลักสูตรที่กำลังศึกษา พบว่า มีรายวิชาที่นักศึกษาได้เรียน คือ รายวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ร้อยละ 34.54 รองลงมาคือ รายวิชาวิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต ร้อยละ 28.08 ดังตารางที่ 2

นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.40 รองลงมามีความรู้ในระดับดี ร้อยละ 31.60 และมีระดับความรู้ในระดับควรปรับปรุงน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 5.00 สำหรับประเด็นความรู้ที่นักศึกษาตอบถูกต้องมากที่สุด คือ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนออกกำลังกายและเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ร้อยละ 88.29 และประเด็นความรู้ที่นักศึกษาตอบผิดมากที่สุดคือ การเลือกรองเท้าสำหรับออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ควรเลือกตามความชอบและสะดวกสบายกับผู้สวมใส่ ถึงร้อยละ 74.05

สำหรับด้านทัศนคติ พบว่า นักศึกษามีระดับทัศนคติในการป้องกันและดูแลตนเองจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในระดับดี ร้อยละ 78.1 รองลงมาทัศนคติระดับปานกลาง ร้อยละ 21.9 สำหรับประเด็นทัศนคติเชิงบวกรายชื่อที่นักศึกษาเห็นด้วยมากที่สุดคือ การออกกำลังกายในสภาพอากาศที่แปรปรวน เช่น ฝนตก ลมแรง อาจทำให้ไม่สบายและเกิดอันตรายได้ ร้อยละ 84.47 และประเด็นรายชื่อที่นักศึกษามีทัศนคติเชิงลบที่ตอบเห็นด้วยมากที่สุด คือ การใส่รองเท้าแตะมาออกกำลังกายและเล่นกีฬาสามารถกระทำได้อีกกับกีฬาบางประเภท ร้อยละ 68.45

ส่วนด้านพฤติกรรมการป้องกันและดูแลตนเองจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา พบว่า เกินครึ่งของจำนวนนักศึกษา (ร้อยละ 57.50) มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.50 สำหรับประเด็นพฤติกรรมรายชื่อที่นักศึกษาปฏิบัติบ่อยครั้งที่สุดคือ หยุดออกกำลังกายหากรู้สึกเวียนศีรษะ หน้ามืด คลื่นไส้ หรือมีอาการบาดเจ็บที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ร้อยละ 87.02 และประเด็นรายชื่อที่นักศึกษามีพฤติกรรมปฏิบัติน้อยครั้งที่สุด

คือ ใช้เวลาในอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้ออย่างน้อย 10-15 นาที และการดูแลรักษาตนเองเบื้องต้นด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งเมื่อได้รับบาดเจ็บ เช่น การพัก การประคบน้ำแข็ง การรัดหรือพันด้วยผ้ายืด และการยกอวัยวะส่วนนั้นให้สูงกว่าระดับหัวใจ เท่ากัน คือ ร้อยละ 64.89

สำหรับระดับความรู้ ระดับทัศนคติ และระดับพฤติกรรม การป้องกันและดูแลตนเองจากการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักศึกษาในภาพรวม ดังตารางที่ 3

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานีในครั้งนี้ ส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับปานกลาง เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 49.60 สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งมีนักศึกษาบางสาขาที่ได้เรียนรู้รายละเอียดทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติในระดับเชิงลึกของรายวิชาที่เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บหรือการดูแลตนเองจากการบาดเจ็บจากการกีฬา เช่น สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา สาขาสาธารณสุขศาสตร์ และสาขาพลศึกษาเท่านั้น จึงอาจมีความเป็นไปได้ที่จะส่งผลต่อค่าเฉลี่ยของความรู้ของนักศึกษาในภาพรวมจัดอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักศึกษาที่อยู่ในคณะ สาขาอื่น ๆ ส่วนใหญ่ได้เรียนเพียงรายวิชาการศึกษาทั่วไปของมหาวิทยาลัย ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและกีฬา เช่น วิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งจัดรายวิชานี้ให้มีการเรียนการสอนแก่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกคน รวมถึงประเด็นหัวข้อในรายวิชาดังกล่าว มิได้มีเนื้อหาที่มุ่งเน้นที่เกี่ยวข้องกับการดูแลการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างจำเพาะเจาะจง ประกอบกับในปัจจุบันการค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานักศึกษาสามารถค้นหาได้จากสื่อต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะสื่อโซเชียลมีเดียที่สามารถเข้าถึงง่าย เช่น เว็บไซต์ต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งข้อมูลความรู้ที่ทั้งถูกและผิดปะปนกันไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จรัสศรี ศรีโสภาและคณะ (2563) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย พบว่า นักศึกษามีความรู้ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับฉลอง อภิวงศ์ (2554) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่ผลการศึกษาชี้ว่าความรู้ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับ

การศึกษาในประเทศอินโดนีเซีย โดยเก็บข้อมูลกับนักเรียนที่เป็นนักกีฬาจำนวน 115 คน อายุเฉลี่ย 20.40 ปี พบว่า มีระดับความรู้เกี่ยวกับการจัดการอาการบาดเจ็บทางการกีฬาในระดับปานกลาง ร้อยละ 51.30 (Putri et al., 2017) อย่างไรก็ตาม การศึกษาในครั้งนี้พบว่า ยังมีนักศึกษาที่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในระดับน้อย ร้อยละ 5.0 อาจเนื่องมาจากเนื้อหาความรู้ดังกล่าวเป็นความรู้เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์การกีฬา จึงส่งผลให้นักศึกษาบางส่วนมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและดูแลอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬายังไม่เพียงพอเท่าที่ควรนัก

สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการดูแลตนเองและการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักศึกษา ส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับดี ร้อยละ 78.10 เนื่องมาจากนักศึกษาอาจเกรงว่าหากเกิดการบาดเจ็บขึ้นขณะกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย จะทำให้เกิดค่าใช้จ่ายในการรักษาตนเอง ทำให้เสียเวลา และเสียสุขภาพ จึงทำให้นักศึกษาเกิดความตระหนักที่ต้องระมัดระวังตนเองในขณะที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สอดคล้องกับการศึกษาของ จรัสศรี ศรีโสภาและคณะ (2563) ที่ได้ศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการป้องกันตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ไม่มีทัศนคติในเชิงลบเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แสดงให้เห็นถึงความพร้อมที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนหนึ่งอาจเพราะมีทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่าเป็นสิ่งจำเป็นเหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี ผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิตประจำวันได้ แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความตระหนักถึงประโยชน์และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การมีทัศนคติที่ดีจะส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมที่ดีอย่างต่อเนื่อง

สำหรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลตนเองและการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักศึกษา นักศึกษาเกินครึ่ง (ร้อยละ 57.50) มีพฤติกรรมอยู่ในที่ระดับมาก เนื่องมาจากการมีพฤติกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนและการเรียนรู้ผ่านสื่อทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ต่อการป้องกันและดูแลตนเองจากการบาดเจ็บ อีกทั้งในหลักสูตรวิทยาศาสตรการกีฬา หลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และหลักสูตรพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มีรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

หรือเล่นกีฬา และมีหัวข้อการเรียนรู้ที่สอดคล้องเกี่ยวกับได้ลงมือปฏิบัติจริงในการป้องกันและดูแลตนเองจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้องเพียงพอ รวมถึงหลักการดูแลตนเองเบื้องต้นขั้นพื้นฐาน อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยที่บ่งชี้ระดับทัศนคติของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จึงส่งผลกระทบต่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมที่ดีต่อการป้องกันและดูแลตนเองจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมาของกรรช มาทเจริญ (2558) ที่ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกาย ซึ่งมีประเด็นย่อยเกี่ยวกับการดูแลตนเองจากอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง และการศึกษาของฉลง อภิวงศ์ (2554) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และในหัวข้อย่อยได้กล่าวถึงความสามารถในการดูแลรักษาตนเองเบื้องต้นเมื่อบาดเจ็บจากการออกกำลังกายในระดับปานกลางเช่นกัน อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า มีนักศึกษาอีกร้อยละ 42.50 ที่มีระดับพฤติกรรมการป้องกันและดูแลตนเองจากอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในระดับปานกลาง มีความเป็นไปได้ว่า หากเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงกับตัวนักศึกษา จะส่งผลให้ความสามารถในการจัดการหรือดูแลตนเองเบื้องต้นอาจไม่ดีพอ และอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งเห็นได้จากผลการศึกษาในครั้งนี้ที่พบว่า ส่วนของร่างกายที่มีการบาดเจ็บมากที่สุดคือบริเวณหัวเข่า และข้อเท้า ถึงร้อยละ 41.93 และ ร้อยละ 25.81 ตามลำดับ ซึ่งส่วนของร่างกายบริเวณดังกล่าวส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อการเคลื่อนไหวของร่างกายและการทำกิจวัตรประจำวันของนักศึกษา ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมป้องกันและดูแลตนเองจากอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น โดยประเด็นที่ต้องมุ่งเน้น คือ การเพิ่มเสริมหนุนระดับการรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและดูแลตนเองจากอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ อย่างครอบคลุมให้นักศึกษาได้เรียนรู้และเน้นทักษะการป้องกันและดูแลตนเองทั้งในภาคทฤษฎีและการลงมือปฏิบัติให้เพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ควรรณรงค์และประชาสัมพันธ์ให้มีการสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาผ่านสื่อต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย โดยมุ่งเน้นประเด็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น การอบอุ่นร่างกายที่เพียงพอ และการเลือกรองเท้ากีฬาสำหรับใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่เหมาะสม
2. มหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บและดูแลตนเองเบื้องต้นโดยมุ่งเน้นภาคปฏิบัติแก่นักศึกษา อย่างน้อยปีการศึกษาละ 1 ครั้ง มุ่งเน้นประเด็นการดูแลอาการบาดเจ็บที่พบบ่อยที่บริเวณข้อเข่าและข้อเท้า
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในมหาวิทยาลัยควรจัดหาและเตรียมอุปกรณ์ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น ตามจุดสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สำหรับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น อุปกรณ์ชุดเวชภัณฑ์ยาและอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สรุปผลการศึกษา

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ มีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและดูแลตนเองจากอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านทัศนคติและด้านพฤติกรรมอยู่ในระดับที่ดี โดยประโยชน์ของการศึกษาในครั้งนี้ ผู้บริหารของมหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานด้านกิจการนักศึกษาสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการวางแผนและออกแบบกิจกรรม รวมถึงโครงการที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการบาดเจ็บและดูแลตนเองจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเบื้องต้นในนักศึกษาต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ขอขอบคุณศูนย์ปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ในการดำเนินงานวิจัย รวมถึงเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล รวมถึงนักศึกษาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือจนงานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กรรฐ มากเจริญ. (2558). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*. 10(2), 38-47.
- กลุ่มเวชศาสตร์การกีฬา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2560). *คู่มือออกกำลังกายบำบัดทางการกีฬา*. กรุงเทพฯ: บริษัท ชัน แพคเกจจิ้ง (2014) จำกัด.
- กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตต์. (2564). รายงานสถิติจำนวนนักศึกษาระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) ปีการศึกษา 2563 [เอกสารไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตต์.
- จรัสศรี ศรีโคคา, วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์, อาทิตย์ ปัญญาคำ. (2563). ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*. 14(50), 97-105.
- ฉลอง อภิวงศ์. (2554). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ
- ปราณี มีหาญพงษ์ และกรรณิการ์ ันตรดอกไม้ไพร. (2561). การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยทางการพยาบาล. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 19(1), 9-15.
- อรรถพร มงคลภัทรสุข, คมศักดิ์ สิ้นสุรินทร์, ภิญญาดา วรานะเกษม, ประณกร สังข์นาถ, ลอรัตน์ สุทธิวิริยะกุล. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการบาดเจ็บรายวิชาในนักวิ่งมาราธอน การศึกษาเชิงสำรวจในกรุงเทพฯ มาราธอน 2013. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*. 18(2), 73-80.
- Bloom, B.S. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student learning*. New York: McGraw-Hill.
- Bustos, A.O., Belluscio, V., Camomilla, V., Lucangeli, L., Rizzo, F., Sciarra, T., et al. (2021). Overuse-related Injuries of the musculoskeletal system : systematic review and quantitative synthesis of Injuries, locations, risk factors and assessment techniques. *Sensors*. 21(7), 2438. doi: org/10.3390/s21072438
- Cheng, T. T., Mansor, M. A., Lim, Y.Z., and Parash, T.H. (2020) Injury incidence, patterns, and risk factors in functional training athletes in an asian population. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 8(10), 1-6. doi: 10.1177/2325967120957412
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychology testing*. 5th ed. New York: Harper Collins Publishers Inc.
- Gao, Y., Cai, W., Gao, L., Wang, J., Liang, J., Kwok, H., et al. (2018). Physical activity-related injuries among university students: a multicentre cross-sectional study in China. *British Medical Journal*. 21(9):e021845. doi: 10.1136/bmjopen-2018-021845
- Gilchrist, J., Jones, B.H., Sleet, D.A., Kimsey, C.D. (2000). Exercise-related injuries among women: strategies for prevention from civilian and military studies. *Morbidity and Mortality Weekly Report*. 49(RR-2), 15-33.
- Haraldsdottir, K., Watson, A. (2021). Psychosocial impacts of sports-related injuries in adolescent athletes. *Current Sports Medicine Reports*. 20(2), 104-108. doi: 10.1249/JSR.0000000000000809
- Lauersen, J.B., Bertelsen, D.M., Andersen, L.B. (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*. 48(11), 871-877. doi:10.1136/bjsports-2013-092538
- Lemoyne, J., Poulin, C., Richer, N., Bussi eres, A. (2017). Analyzing injuries among university-level athletes: prevalence, patterns and risk factors. *Journal of the Canadian Chiropractic Association*. 61(2), 88-95.
- Putri, S., Sumartini, S., Sulastri, A. Nurfatin, L. Students knowledge about handling sport injuries. (2017). [Conference: 2nd International Conference on Sports Science]. *Health and Physical Education*. 446-449. doi:10.5220/0007062804460449
- Rosa, B.B., Asperti, A.M., Helito, C.P. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25538479/> - affiliation-1, Demange, M.K., Fernandes, T.L., Hernandez, A.J. et al. (2014). Epidemiology of sports injuries on collegiate athletes at a single center. *Acta Ortopedica Brasileira*. 22(6), 321-4. doi: 10.1590/1413-78522014220601007
- Sammito, S., Gundlach, N., B ockelmann, I. (2016). Injuries caused during military duty and leisure sport activity. *Work*. 54(1), 121-126.
- Saxby, L. and Wilkinson, M. (2021). Causes and prevention of running-related injury: an engineering perspective. *International Journal of Sports and Exercise Medicine*. 7(2), 1-12. doi: 10.23937/2469-5718/1510185
- Wang, K.M., Lin, Y.H., Huang, Y.C. (2012). The knowledge and attitude of sports injury prevention and management of senior high school athletes in Taiwan. *International Journal of Sport and Health Science*. 10(20), 12-22.
- Yamane T. (1973). *Statistic: an introductory analysis*. 3rd ed. New York: Harper and Row.

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา (n= 393)

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	219 (55.70)
หญิง	174 (44.30)
อายุ (ปี) (ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	20.83 $\pm$ 2.17
ชั้นปีที่กำลังศึกษา	
ชั้นปี 1	91 (23.16)
ชั้นปี 2	62 (15.78)
ชั้นปี 3	95 (24.16)
ชั้นปี 4	145 (36.90)
คณะที่กำลังศึกษา	
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	195 (49.60)
ครุศาสตร์	114 (29.00)
วิทยาการจัดการ	27 (6.90)
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	23 (5.90)
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	16 (4.10)
วิทยาลัยนานาชาติ	14 (3.60)
เกษตรศาสตร์	4 (1.00)

ตารางที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักศึกษา (n=393)

ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	จำนวน(ร้อยละ)
ชนิดของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา	
ประเภทเดี่ยว	148 (37.66)
ประเภททีม	245 (62.34)
ประเภทการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา	
ฟุตบอล/ฟุตซอล	153 (38.93)
วิ่ง	91 (23.16)
วอลเลย์บอล	43 (10.94)
แบดมินตัน	31 (7.89)
บาสเกตบอล	17 (4.33)
เปตอง	14 (3.56)
เข้าฟิตเนส	12 (3.05)
มวย	11 (2.80)
ตะกร้อ	9 (2.29)
อื่นๆ (แอนดรูบอล เต้นแอโรบิค วูตวู้ด เพาะกาย)	12 (3.05)
อาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในปัจจุบัน	
ไม่มี	362 (92.10)
มี	31 (7.90)
หัวไหล่	4 (12.90)
ข้อมือ/นิ้วมือ	6 (19.36)
ข้อเข่า	13 (41.93)
ข้อเท้า	8 (25.81)
รายวิชาหรือบทเรียนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	
ไม่มี	5 (1.27)
มี	388 (98.73)
วิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย	134 (34.54)
วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต	109 (28.08)
การส่งเสริมสุขภาพ	90 (23.20)
เวชศาสตร์การกีฬา	55 (14.18)

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ของระดับความรู้ ระดับทัศนคติ และระดับพฤติกรรมการป้องกันและดูแลตนเองจากการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ของนักศึกษา (n = 393)

ด้าน	ระดับ	จำนวน (ร้อยละ)
ความรู้	ดี	124 (31.55)
	ปานกลาง	249 (63.36)
	ควรปรับปรุง	20 (5.09)
	รวม	393 (100.00)
ทัศนคติ	ดี	307 (78.10)
	ปานกลาง	86 (21.90)
	รวม	393 (100.00)
พฤติกรรม	มาก	226 (57.50)
	ปานกลาง	167 (42.50)
	รวม	393 (100.00)