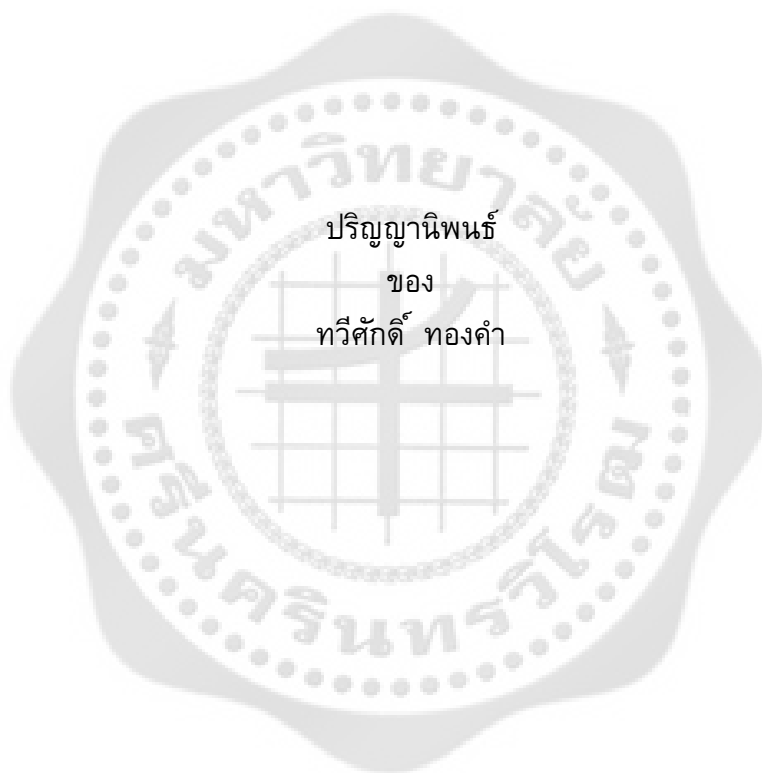


พฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี



ปริญญานิพนธ์  
ของ  
ทวิศักดิ์ ทองคำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา  
ธันวาคม 2559

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ธันวาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี



บทคัดย่อ  
ของ  
ทวีศักดิ์ ทองคำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา  
ธันวาคม 2559

ทวีศักดิ์ ทองคำ. (2559). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จังหวัดปทุมธานี. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษาและพลศึกษา). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :

อาจารย์ ดร.ทศพล ธานี, อาจารย์ ดร.สาธิต ประจัญบาน

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ด้านข้อมูลส่วนบุคคล ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี จำนวน 400 คน เป็นเพศชาย จำนวน 200 คน และเพศหญิง จำนวน 200 คนได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ หาค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test )

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานีที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานีที่มีกลุ่มเพื่อนและไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

EXERCISE BEHAVIORS OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS  
IN PATHUMTHANI PROVINCE



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Education Degree in Health Education and Physical Education  
At Srinakharinwirot University  
December 2016

Thaweesak Thongkam. (2016). *Exercise Behaviors of Lower Secondary School Students in Pathumthani Province*. Master's Project. (Health Education and Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.  
Project Committees : Dr. Tossapon Tanee, Dr. Sathin Prachanban

The purpose of this study was to investigate and compare exercise behaviors among lower secondary school students in Pathumthani province in the aspects of personal information, exercise behaviors, location and equipment for exercise behaviors. The samples in this study included four hundred participants with two hundred males and two hundred females. The data were collected through a questionnaire constructed by the researcher. The data were statistically examined for frequency, percentage, mean and a standard deviation t-test.

The results were as follows: 1) The exercise behaviors of lower secondary school students in Pathumthani province differed in terms of gender at a statistically significant level of .05. 2) The exercise behaviors of lower secondary school students in Pathumthani province differed based on whether or not the participants exercised individually or in a group at a statistically significant level of .05.

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง  
พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี  
ของ  
นายทวิศักดิ์ ทองคำ

ได้รับการอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
วันที่..... เดือน ..... พ.ศ. 2559

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ..... คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์  
..... ที่ปรึกษาหลัก ..... ประธาน  
(อาจารย์ ดร.ทศพล ธานี) (รองศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)  
..... ที่ปรึกษาร่วม ..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน) (อาจารย์ ดร.ทศพล ธานี)  
..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน)  
..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.พิมพ์ มาวงศ์ศิริธรรม)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้อย่างสมบูรณ์ เพราะได้รับความกรุณาช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากอาจารย์ ดร.ทศพล ธานี และอาจารย์ดร.สาธิต ประจันบานที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำตลอดจนให้ความเอาใจใส่ในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำปริญญานิพนธ์ของผู้วิจัย จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้อง มีคุณค่าทางด้านวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนช่วยเหลือในการทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณท่านผู้เชี่ยวชาญ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, อาจารย์ ดร.พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม, รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล, อาจารย์ ดร.อนันต์ มลารัตน์, รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ ที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือตรวจสอบ แก้ไขเครื่องมือในการทำวิจัย และโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่อนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูล จนทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ - คุณแม่ ที่ได้ให้กำเนิดและให้การสนับสนุน อีกทั้งแรงใจอันยิ่งใหญ่ให้กับผู้วิจัย จนทำให้ประสบความสำเร็จได้ถึงทุกวันนี้ ตลอดจน พี่น้องเพื่อนๆ ที่คอยเป็นกำลังใจ ในการเรียนและการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ทวีศักดิ์ ทองคำ



# สารบัญ

| บทที่                                             | หน้า      |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 บทนำ.....</b>                                | <b>1</b>  |
| ภูมิหลัง.....                                     | 1         |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....                      | 3         |
| ความสำคัญของการวิจัย.....                         | 3         |
| ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....                       | 3         |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                            | 3         |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                              | 4         |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                         | 4         |
| <b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>      | <b>6</b>  |
| แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....           | 6         |
| แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ..... | 9         |
| แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม.....                 | 13        |
| แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ.....                  | 14        |
| แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้.....                  | 16        |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                        | 19        |
| งานวิจัยในต่างประเทศ.....                         | 19        |
| งานวิจัยในประเทศ.....                             | 22        |
| <b>3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>                  | <b>28</b> |
| การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....      | 28        |
| การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....           | 29        |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                          | 31        |
| การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....       | 31        |
| <b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>                | <b>33</b> |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....          | 33        |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                           | 33        |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                         | 34        |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                                                                     | หน้า      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>                                                              | <b>49</b> |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....                                                                              | 49        |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                              | 49        |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                                                           | 49        |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                                                                  | 50        |
| การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....                                                               | 50        |
| สรุปผลการวิจัย.....                                                                                       | 51        |
| อภิปรายผล.....                                                                                            | 53        |
| ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....                                                                          | 55        |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....                                                                     | 56        |
| <b>บรรณานุกรม.....</b>                                                                                    | <b>57</b> |
| <b>ภาคผนวก.....</b>                                                                                       | <b>62</b> |
| ภาคผนวก ก แบบสอบถามเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ<br>มัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี..... | 63        |
| ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....                                                                        | 68        |
| ภาคผนวก ค ข้อมูลที่หาจากโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์.....                                               | 70        |
| <b>ประวัติย่อผู้วิจัย.....</b>                                                                            | <b>73</b> |

## บัญชีตาราง

| ตาราง                                                                                                                                             | หน้า |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา<br>ตอนต้น จังหวัดปทุมธานี.....                                                | 29   |
| 2 จำนวน และร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น<br>จังหวัดปทุมธานี.....                                                      | 34   |
| 3 จำนวนและร้อยละ ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ<br>มัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดปทุมธานี.....                                    | 36   |
| 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย<br>ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี เพศชาย.....          | 39   |
| 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย<br>ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี เพศหญิง.....         | 41   |
| 6 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน<br>ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี.....                             | 43   |
| 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มี<br>เพศต่างกัน.....                                                           | 43   |
| 8 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออก<br>กำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี มีกลุ่มเพื่อน...    | 44   |
| 9 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย<br>ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ไม่มีกลุ่มเพื่อน..... | 46   |
| 10 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน<br>ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี.....                            | 48   |
| 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีกลุ่ม<br>เพื่อนและไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย.....                         | 48   |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทยในปี 2550 พบว่าคนไทยป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่ เกิดจาก พฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสมเป็นจำนวนมาก แนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปีสาเหตุสำคัญมาจาก 2 เรื่อง ใหญ่ ได้แก่ กินอาหารไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกาย ซึ่งพบว่ามีผู้ป่วยจาก 5 โรคที่สำคัญ คือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จาก รายงานนี้จังหวัดมหาสารคามมีจำนวนผู้ป่วยมากที่สุดจำนวน 62,896 คน การเจ็บป่วยจาก โรคเบาหวาน จำนวน 757,031 ราย (กระทรวงสาธารณสุข, 2550)

ประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายโดยกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มอายุมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ตั้งแต่ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – พ.ศ. 2549) ได้กำหนดแผนพัฒนา สุขภาพแห่งชาติ มุ่งเน้นสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ กำหนดเป้าหมายให้ประชาชนอย่าง น้อยร้อยละ 60 มีการออกกำลังกายและนโยบายต่อเนื่องถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – พ.ศ. 2559) ซึ่งมีเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพคนโดยให้คนไทยทุกคน ได้รับ การพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ โดยมีการกำหนดแผน พัฒนาสุขภาพแห่งชาติ เพื่อมุ่ง เสริมสร้าง สุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรง สนับสนุนให้คนไทย ลด ละ เลิก พฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง ทางสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเล่นกีฬา และใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์ (กระทรวง สาธารณสุข, 2550)

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญโดยมีการเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายได้ ทำงานอย่างเต็มที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีและบุคคลที่ เจ็บป่วยและอีกทั้งยังสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรค ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด (กรมอนามัย, 2549)

ประชากรส่วนใหญ่ที่ออกกำลังกายเป็นกลุ่มวัยเด็กมากกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งมีอัตราการออก กำลังกายสูงถึงร้อยละ 73.1 รองลงมา เป็นกลุ่มวัยรุ่นและประชากรสูงอายุคือ ร้อยละ 45.4 และ 28.0 ตามลำดับส่วนประชากรวัยทำงานมีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 19.7 ใน จำนวนผู้ ที่ออกกำลังกายเกือบครึ่งหนึ่งนิยมออกกำลังกายประเภทอื่นๆ เช่น ฟิตเนส ไร่ไม้พอง โยคะ เป็นต้น ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายที่บริเวณบ้าน ร้อยละ 32.9 รองลงมา คือ สนาม กีฬาของสถานศึกษาร้อยละ 25.7 และบริเวณสถานศึกษา ร้อยละ 9.6 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550)

จังหวัดปทุมธานี เป็นจังหวัดหนึ่งที่อยู่ในภาคกลางของประเทศไทย ซึ่งมีเขตพื้นที่ที่ติดต่อกับหลายจังหวัด ทิศเหนือ ติดต่อกับอำเภอบางไทร อำเภอบางปะอินและอำเภอมั่นนอย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา อำเภอนองแคะ และอำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก และอำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา ทิศตะวันตก ติดต่อกับอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม และอำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี ทิศใต้ ติดต่อกับเขตหนองจอก เขตคลองสามวา เขตสายไหม เขตบางเขน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร และอำเภอปากเกร็ด อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีการขยายตัวทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยีและการศึกษาเป็นอย่างสูง ปัจจุบันจังหวัดปทุมธานีแบ่งการปกครองส่วนภูมิภาคออกเป็น 7 อำเภอ 60 ตำบล 466 หมู่บ้าน การปกครองส่วนท้องถิ่นประกอบไปด้วย องค์การบริหารส่วนจังหวัด 1 แห่ง เทศบาลนคร 1 แห่ง เทศบาลเมือง 9 แห่ง เทศบาลตำบล 17 แห่ง และองค์การบริหารส่วนตำบล 37 แห่ง อำเภอ ประกอบด้วย อำเภอเมืองปทุมธานี อำเภอธัญบุรี อำเภอคลองหลวง อำเภอลำลูกกา อำเภอลาดหลุมแก้ว อำเภอสามโคก และอำเภอนองเสือ ในแต่ละอำเภอมีโรงเรียนรัฐบาลที่เปิดสอนระดับมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 4 (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 4. 2559: ออนไลน์)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นประกอบกับในภาวะปัจจุบัน นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจะมาก่อกำลังกายในช่วงเวลาเช้าและเย็น ที่สนามกีฬาในโรงเรียน และพื้นที่ว่างในหมู่บ้าน เนื่องจากสนามกีฬามีน้อยและไม่ได้มาตรฐาน ทำให้สถานที่ให้บริการ ตลอดจนอุปกรณ์ในการออกกำลังกายไม่เพียงพอกับความต้องการของผู้มาใช้บริการ และผู้วิจัยเป็นบุคลากรที่ปฏิบัติ งานในสถาบันการศึกษาในจังหวัดปทุมธานี ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมและสนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยมุ่งหวังให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสามารถเรียนได้อย่างมีความสุขปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและที่สำคัญเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชนในด้านการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นกลุ่มจะทำให้นักเรียนรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม มีจิตใจร่าเริง ไม่เชื่องซึม นักเรียนที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย บางรายอาจหันไปหาอบายมุขหรือยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายของนักเรียน

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตามตัวแปร เพศ และกลุ่มเพื่อน

## ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี และเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และผู้ที่สนใจในการทำงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อไป

## ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น ประกอบด้วย

1. เพศ จำแนกเป็นเพศชาย และเพศหญิง
2. กลุ่มเพื่อน จำแนกเป็นมีกลุ่มเพื่อน และไม่มีกลุ่มเพื่อน

ตัวแปรตาม ประกอบด้วย

1. ด้านสถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านพฤติกรรม

## ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี เป็นเพศชาย 10,072 คน เป็นเพศหญิง 10,818 คน รวม 20,890 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ กลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เกรจซีและมอร์แกรน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2548: 53) ที่ประชากร 30,000 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 379 คน แต่ในงานวิจัยผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน เป็นเพศชายจำนวน 200 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**พฤติกรรม** หมายถึง การกระทำทุกอย่างของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมาเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า เป็นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป กลายเป็นนิสัยติดตัวไปได้ โดยจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยการกระทำที่สังเกตเห็นได้และไม่สามารถสังเกตได้

**การออกกำลังกาย** หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อและมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ความถี่ (ครั้งต่อสัปดาห์) ความนาน ความหนักเบา รวมถึงระยะอบอุ่นร่างกาย และระยะผ่อนคลาย และความแรงในการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

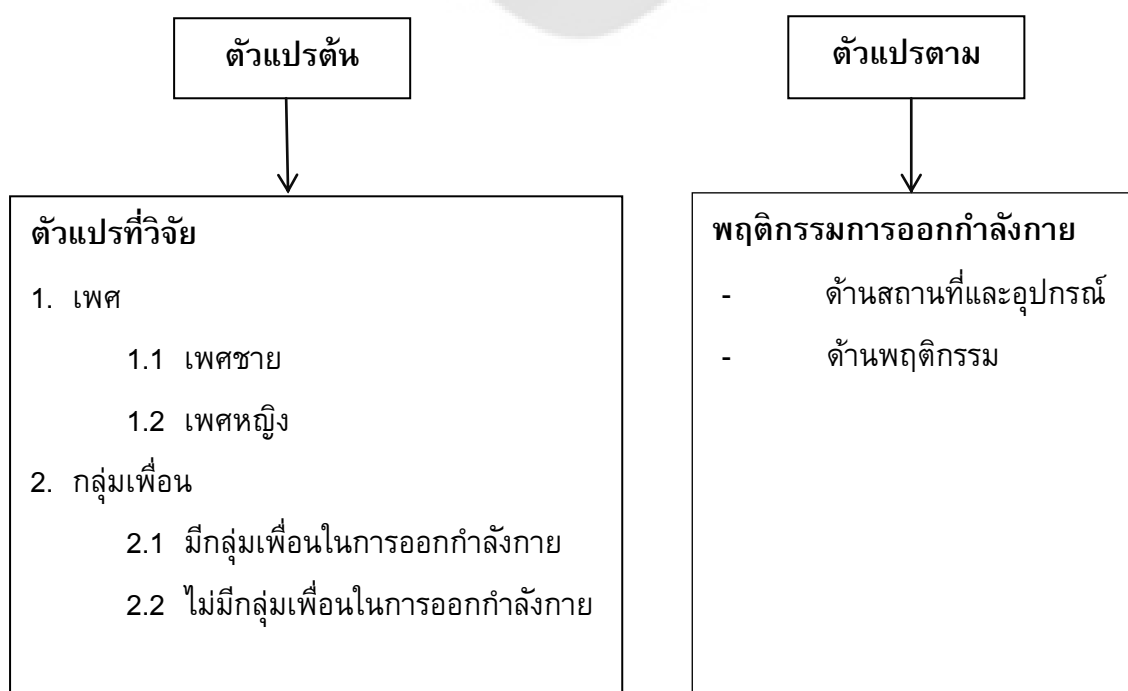
**พฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายนอกชั้นเรียนของนักเรียน โดยการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นหมู่คณะ ในแต่ละวันในแต่ละช่วงเวลาตามความพึงพอใจของนักเรียน

**กลุ่มเพื่อน** หมายถึง กลุ่มบุคคลหรือกลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายร่วมกัน

**ไม่มีกลุ่มเพื่อน** หมายถึง บุคคลหรือนักเรียนที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงคนเดียว

**นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี** หมายถึง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ที่สังกัดในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 4 จังหวัดปทุมธานี ที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2558

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



### สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีกลุ่มเพื่อนและไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน





## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิจัยครั้งนี้ ทั้งของต่างประเทศและในประเทศ เพื่อเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษา ผู้วิจัยได้นำเสนอ ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม
4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ
5. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

**1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย** ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายแนวคิด ดังนี้ กรมพลศึกษา (2534: 30) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือให้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งแข่งขัน

จรรยา락ษณ์ สุขแจ่ม (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2533: 37) การออกกำลังกายคือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อทำให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดความเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือ การเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นๆ

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2547: 4) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การทำงานของกล้ามเนื้อลายหรือกล้ามเนื้อโครงร่าง รวมถึงระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมายและคงอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สิวณี เชื้อ (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนแข็งแรง อดทน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสอารมณ์เบิก

บาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เจลียวนฉลาดและสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

## 1.2 หลักการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2539: 5) กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่่าเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก

2. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุและสมรรถภาพของแต่ละคนและควรออกกำลังกาย ในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาทีซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วงอายุ 19-40 ปี

3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์มีระยะเวลาในการฝึก 15-60 นาทีโดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก

4. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาทีโดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหวจากช้าไปเร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมออกกำลังกาย ควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จนกระทั่งอยู่ในภาวะปกติ

5. ควรมีความสุขในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้ารวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย

6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าหากร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย อดนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยกระทำอยู่นั้น อาจกลายเป็นว่าหนักเกินไป ซึ่งอาจมีอาการบางอย่างที่แสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลม หากมีอาการ เช่นนี้เกิดขึ้นให้หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อย หรืออาการดังกล่าวหายไป

## 1.3 ประเภทของการออกกำลังกาย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2549) ได้แบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 7 ประเภท ดังนี้

1. การบริหารด้วยมือเปล่า (Calisthenics Exercise) ใช้กระตุ้นร่างกายก่อนประกอบกิจกรรมออกกำลังกาย

2. การบริหารแบบยืด-เหยียด (Stretching Exercise) เพื่อให้ข้อต่อมีความตึงอยู่ระยะหนึ่งควรทำก่อนออกกำลังกายที่หนัก

3. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

สักครู่แล้วคลายแล้วเกร็งใหม่ทำสลับกัน ออกแรงถึงต้นวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การดันพื้น เป็นต้น นอกจากนี้ การเกร็งกล้ามเนื้อกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาทีโดยทำเพียงวันละครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

4. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นแล้ววางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้นแข็งแรงขึ้น

5. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ ได้แก่ ลูกกล ผู้เดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนเข้ามาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับความเร็วได้มีการติดตั้งอุปกรณ์การวัดการเต้นของ หัวใจด้วย

6. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่ การทำงานเบา ๆ การวิ่งเป็นระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร หรือการยกน้ำหนัก เป็นต้น

7. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exerciser) มักเรียกทับศัพท์ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถในการรับออกซิเจนทำให้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย ด้วยความเร็วปานกลาง ในระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาทีร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดทำงานมากชั่วระยะเวลาหนึ่ง ก่อให้เกิดความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต

#### 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2539:19) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น
2. การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้นมีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี
3. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็อ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวได้ผลดีที่สุด
4. การออกกำลังกายที่เหมาะสมพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดี

5. การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิตดีขึ้น เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมามีอาการที่ดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้เป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

6. การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบไม่ว่าจะถ่ายหนักถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับถ่ายเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหา เรื่องท้องอืดท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก

8. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอเหมาะช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งหญิงและชาย เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความอดทน ข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้ฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้นทั้งชายและหญิง ความฉีกฉีกทางเพศจึงมากขึ้นด้วย

9. การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้หัวใจปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

10. การออกกำลังกายสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องฉีดยามากก็จะฉีดน้อยลงหรือที่ฉีดน้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกัน การออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงได้ ในทางตรงข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้มีแรงดันเลือดสูงขึ้นได้ อีกอย่างที่น่าสนใจก็คือ การออกกำลังกายช่วยให้ไขมันในเลือดลดลงได้ นอกจากนี้อาการปวดหลัง ปวดคอ ที่เป็นกันมากในสมัยนี้ ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยทำให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้นและเมื่อถึงเวลาคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อยและรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงป่วยน้อย

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

### 2.1 ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ

สุรเกียรติ์ อาชาานุภาพ (2541: 10) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเอง

คำว่า “สุขภาพ” มาจากภาษาอังกฤษ “health” ซึ่งมีรากศัพท์ มาจากภาษาเยอรมันว่า “hoelth” มีความหมาย 3 ประการคือ ความปลอดภัย (safe) ไม่มีโรค (sound) หรือทั้งหมด (whole) ใน พจนานุกรมออกซ์ฟอร์ด จึงให้ความหมายของ health ว่าความไม่มีโรค ทั้งร่างกายและจิตใจ (วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์. 2541: 2)

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

เพนเดอร์ (ปัทมาวดี บุพศิริ. 2547: 22) ได้ให้แนวคิด เกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Model) ซึ่งถูกสร้างขึ้นครั้งแรกเมื่อ ค.ศ. 1983 และปรับปรุงในปีค.ศ. 1987 และ 1996 รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพอธิบายถึงแรงจูงใจของบุคคลที่กระทำให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยได้รับอิทธิพลความคิดจากแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การสนับสนุนทางสังคมและการใช้เทคนิคผ่อนคลายลักษณะทางชีวภาพและอิทธิพลระหว่างบุคคล โดยปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ โดยผ่านกลไกการรับรู้และความรู้สึกนึกคิด (Cognitive Perceptual Mechanism) สามารถอธิบาย ได้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านคุณลักษณะและประสบการณ์ (Individual Characteristic and Experience) ประกอบด้วยปัจจัยย่อย 2 ปัจจัย ดังนี้

1.1 พฤติกรรมดั้งเดิม (Prior Related Behavior) พฤติกรรมดั้งเดิมส่งผลทั้ง ทาง ตรง และทางอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลทางตรงจะเกี่ยวข้องกับการสร้างนิสัย จาก การไปปฏิบัติซ้ำ ๆ กัน ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมสุขภาพโดยอัตโนมัติส่วนผลกระทบทางอ้อมของพฤติกรรมดั้งเดิมที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้นจะมีผลผ่านทาง การรับรู้สมรรถนะในตนเอง การรับรู้อุปสรรคและความรู้สึกนึกคิดที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมปฏิบัติ

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) การเลือกปัจจัยส่วนบุคคลมาศึกษาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งปัจจัยในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย 1) ลักษณะทางชีวภาพ เช่น เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ 2) ลักษณะทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกที่มีค่าในตนเอง การภูมิใจในตนเอง การรับรู้ภาวะทางสุขภาพ และ 3) ลักษณะทางสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ เชื้อชาติ สัญชาติ วัฒนธรรม การศึกษาและสถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ปัจจัยส่วนบุคคลจะแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล แต่ปัจจัยส่วนบุคคลบางปัจจัยก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

2. ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อการแสดงพฤติกรรม (Behavioral – Specific Cognitions and Affect) ตัวแปรกลุ่มนี้ได้พิจารณาว่ามีความสำคัญในการจูงใจมากที่สุดต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและเป็นประเด็นที่สำคัญสำหรับนักศึกษาที่จะนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายของตนเองประกอบด้วย

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (Perceived Benefits of Action) การที่บุคคลจะแสดงการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง มักจะมีความคาดหวังกับประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการกระทำพฤติกรรมนั้น ตามทฤษฎีความเชื่อนิยม แรงจูงใจของประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของบุคคลที่มีประสบการณ์นั้นด้วยตนเองหรือสังเกตจากประสบการณ์ของบุคคลอื่นที่ปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้น ๆ ความเชื่อในประโยชน์หรือคาดหวังถึงผลดีของการกระทำเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติกิจกรรม การรับรู้ประโยชน์เป็นแรงจูงใจโดยตรงพฤติกรรมสุขภาพและมีผลทางอ้อมโดยเป็นตัวกำหนดระดับความตั้งใจ ซึ่งมีประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับเป็นเป้าหมาย

2.2 การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ (Perceived Barriers to Action) อุปสรรคที่คาดว่าจะมีในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ อุปสรรคอาจเกิดจากความคิดหรือเกิดขึ้นจริง เช่น คิดถึงความไม่พร้อม ความไม่สะดวก ราคาแพง ความยากลำบาก การเสียเวลา อุปสรรคถูกมองว่าเป็นเครื่องกั้นเครื่องกีดขวาง ค่าใช้จ่ายส่วนตัวของการกระทำนั้น ๆ เมื่อความพร้อมมีน้อยอุปสรรคมีมากพฤติกรรมนั้นมักไม่เกิด เมื่อความพร้อมที่จะกระทำมีมากกว่าอุปสรรคโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นก็จะมากขึ้น

2.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self – Efficacy) คือ การตัดสินใจความสามารถของบุคคลที่จะกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จในระดับหนึ่ง การรับรู้ทักษะและความสามารถในการกระทำใด ๆ เป็นแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมที่คิดว่าตนเองมีความสามารถและพฤติกรรมนั้นจะเกิดขึ้นบ่อยกว่าบุคคลที่คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถและทักษะในสิ่งนั้น การรับรู้ความสามารถของตนเองขึ้นอยู่กับข้อมูล 4 ด้าน คือ 1) การรับรู้ที่ได้จากการผ่านประสบการณ์นั้น ๆ และประเมินได้ว่าตนทำได้ 2) ประสบการณ์จากการสังเกตจากผู้อื่นที่มีความสามารถหรือมีคุณสมบัติอยู่ในระดับเดียวกับตน ถ้าบุคคลนั้นทำได้เราย่อมทำได้ 3) จากการชักชวนของผู้อื่นว่าตนเองมีความสามารถและมีคุณสมบัติที่จะกระทำ 4) สภาพวะของร่างกายที่แสดงออกทำให้สามารถตัดสินใจความสามารถของตนเองได้ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความสงบ ในรูปแบบการส่งเสริม

2.4 ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม (Activity – Related Affect) อารมณ์ที่เกี่ยวข้องเนื่องกับพฤติกรรมมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพและผลโดยอ้อมต่อการรับรู้ความสามารถในตนเองและความตั้งใจที่จะกระทำตามแผนการที่วางไว้ความรู้สึกนี้สะท้อนให้เห็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมโดยตรง ซึ่งอาจเป็นทั้งทางบวกและทางลบก็ได้ อาจทำให้รู้สึกพอใจ ขบขัน น่ารักเกียจหรือไม่พอใจ พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบที่มีแนวโน้มที่จะไม่เกิดซ้ำอีกหรือบุคคลพยายามหลีกเลี่ยงพฤติกรรมบางอย่างทำให้รู้สึกที่ดีหรือไม่ดี ดังนั้น ความสมดุลทางอารมณ์ทั้งสองด้านจึงมีความสำคัญ

2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal Influence) คือ การรู้คิดเกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ ทศนคติของบุคคลอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริง แหล่งอิทธิพลระหว่างบุคคล ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู บุคลากรด้านสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคลรวมถึงความคาดหวังจากผู้ใกล้ชิด เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งบุคคลสามารถยอมรับหรือปฏิเสธได้ การสนับสนุนและให้กำลังใจเป็น แหล่งสนับสนุนที่ได้จากผู้อื่น อิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลโดยตรงต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพและ ผลทางอ้อม คือ มีผลต่อความตั้งใจที่จะกระทำตามแผนการที่วางไว้ บุคคลแต่ละคนมีความสามารถ แตกต่างกันในความไวต่อการรับรู้ความปรารถนาแบบอย่างและคำชมของผู้อื่น เกิดแรงจูงใจที่มาก พอจะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ สอดคล้องกับอิทธิพลระหว่างบุคคล บุคคลแต่ละคนมีแนวโน้มที่ จะแสดงพฤติกรรม ซึ่งอาจทำให้เขาได้รับคำชื่นชมและพฤติกรรมที่ถูกผลักดันทางสังคม เพื่อที่จะทำ ให้เกิดอิทธิพลระหว่างบุคคลมีประสิทธิภาพ บุคคลต้องสนใจพฤติกรรมนั้น มีความปรารถนาและ สนใจต่อสิ่งที่ผู้อื่นพูด หรือกระทำความเข้าใจหรือจำลองเหตุการณ์นั้นให้เป็นภาพแห่งความคิดที่ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้น ๆ

### 3. ผลลัพธ์ทางพฤติกรรม

3.1 ความตั้งใจที่จะกระทำตามแผนที่วางไว้ (Commitment to a Plan of Action) ความ ตั้งใจเป็นตัวกำหนดความสำคัญของการกระทำ ความตั้งใจมีผลต่อแผนการกระทำ บอก กระบวนการของการคิดรู้อย่างเป็นนัยๆ คือ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมใดไม่สอดคล้องกับ ความชอบหรือความจำเป็นในการกระทำอย่างอื่น ๆ ที่แทรกเข้ามาจะกั้นกั้นและหาวิธีการที่จะ กระทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ

3.2 ความชอบหรือความจำเป็นในการกระทำอย่างอื่นที่แทรกเข้ามาจะกั้นกั้น (Immediate Competing Preferences) หมายถึง พฤติกรรมที่เป็นทางเลือกซึ่งเข้ามาในความคิด ขณะที่กระทำพฤติกรรมสุขภาพตามตั้งใจไว้ (Competing Demands) เป็นทางเลือกซึ่งยากที่ บุคคลที่จะควบคุมได้ เนื่องจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดความจำเป็น ต้องกระทำ พฤติกรรมที่แทรกเข้ามาก่อน เช่น เรื่องของงานหรือความรับผิดชอบต่อการดูแลครอบครัว การไม่ ตอบสนองต่อความต้องการอาจจะมีผลต่อตนเอง ครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด (Competing Preferences) เป็นพฤติกรรมทางเลือก ซึ่งบุคคลต้องใช้ในการควบคุมตนเองในระดับสูง เป็นสิ่งที่ อาจทำให้บุคคลเป็น พฤติกรรมทางเลือกซึ่งบุคคลต้องใช้ในการควบคุมตนเองในระดับสูง

3.3 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promoting Behavior) เป็นผลลัพธ์ที่ ต้องการผสมผสานพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเข้าไปในแบบแผนการดำเนินชีวิตจะส่งผลให้เกิด ประสพการณ์ที่ดีในเรื่องของสุขภาพตลอดชีวิต

### 3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม

#### 3.1 ความหมายของพฤติกรรม

ไชยา อังศุสฤกษ์กุล (2543: 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงถึงความรู้ เจตคติและการปฏิบัติโดยแสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเป็นประจำเพื่อหวังให้ชีวิตดำรงได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพอันได้แก่ การเดิน การวิ่ง และการว่ายน้ำ เป็นต้น

เฉลิมพล ตันสกุล (2541: 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่าหมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือการกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

ประทีป จินน์ (2540: 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำแสดงออกหรือสนองต่อสิ่งเร้าที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

ราชบัณฑิตยสถาน (2539: 580) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมว่าหมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

กันยา สุวรรณแสง (2536: 92) ได้อธิบายความหมายของพฤติกรรมว่าหมายถึง อาการบทรบทาง ลีลา ท่าทาง ความประพฤติ การกระทำที่ปรากฏได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือมิฉะนั้นก็สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ

พัฒน์ สุจันงค์ (2531: 31) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึงการกระทำของคนที่แสดงออก การที่จะศึกษาความประพฤติหรือพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความเกี่ยวข้องถึงสภาพแรงผลักดันทางสังคมที่เป็นสิ่งแวดล้อมของคนกลุ่มนั้น จะต้องเข้าใจถึงสาเหตุและสิ่งที่มีความสัมพันธ์อันเป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงออกมา ซึ่งประกอบด้วยปัจจัย 3 อย่าง คือ

1. ความกดดันภายใน ได้แก่ ลักษณะของจิตและความกดดันทางจิต อันได้แก่ การยกตนหรือต้องการอำนาจ

2. ความกดดันภายนอก สืบเนื่องมาจากความสัมพันธ์ของบุคคลภายในตัวบุคคล และมีสภาพบุคคล ได้แก่อิทธิพลของบุคคล อิทธิพลของกลุ่ม อิทธิพลของวัฒนธรรม

3. ความเจริญเติบโตทางร่างกายของบุคคล คนเกิดและเจริญวัยขึ้นในสิ่งแวดล้อมทางสังคม ฉะนั้นความเจริญเติบโตทางร่างกายของบุคคลจึงมีส่วนสำคัญทำให้มีอิทธิพลผลักดันให้บางคนแสดงออกถึงพฤติกรรมแบบต่าง ๆ ซึ่งแต่ละวัยจะไม่เหมือนกัน



สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2526:97) ได้กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ของร่างกายที่แสดงออกมา ซึ่งสามารถสังเกตได้ด้วยบุคคลอื่นหรือปฏิกิริยาภายในที่มีต่อสถานการณ์หรือในเหตุการณ์ ซึ่งรวมเจตคติ ค่านิยม ความรู้ บางครั้งไม่สามารถแสดงออกให้เห็นได้

### 3.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

ครอนบาค (บุษกร ชีวะธรรมานนท์. 2552:19) ได้อธิบาย ว่าพฤติกรรมมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ ได้แก่

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดกิจกรรม คนต้องทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้น กิจกรรมบางอย่างก็ให้ความพอใจหรือสนองความต้องการได้ทันที แต่ความต้องการหรือวัตถุประสงค์บางอย่างก็ต้องใช้เวลานานจึงจะสามารถบรรลุผล สมความต้องการหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกันและมักจะต้องเลือกสนองความต้องการที่ห่างออกไปในภายหลัง

2. ความพร้อม (Readiness) หมายถึง ระดับบุคลิกภาพหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ คนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้หมดทุกอย่าง ความต้องการบางอย่างอยู่นอกเหนือความสามารถของเขา

3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนอง ความต้องการ

4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่คนเราจะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป เขาจะต้องพิจารณาสถานการณ์เสียก่อนแล้วตัดสินใจเลือกวิธีที่คาดว่าจะได้รับความพอใจมากที่สุด

5. การตอบสนอง (Response) เป็นการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการโดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นการแปลความหมาย

6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้นผลที่ได้รับอาจจะตามที่คาดคิดไว้ (Confirm) หรืออาจตรงกันข้ามกับความคาดหมาย (Contradict) ก็ได้

7. ปฏิกริยาต่อความคาดหวัง หากคนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้ ก็กล่าวได้ว่าเขาประสบกับความผิดหวัง ในกรณีเช่นนี้เขาอาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานะเสียใหม่ และเลือกวิธีการตอบสนองใหม่ก็ได้

## 4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ

### 4.1 ความหมายของทัศนคติ (Attitude)

ทัศนคติ (Attitude) บ้างก็ใช้คำว่า “เจตคติ” บ้างก็ใช้คำว่า “ท่าที” (สร้อยตระกูล อรรถมานะ. 2545: 64) ได้ให้ความหมายว่า ทัศนคติ คือ ผลผสมผสานของความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความคิดเห็น ความรู้ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คนใดคนหนึ่ง สถานการณ์หนึ่ง ๆ ซึ่งออกมาในรูปการประเมินค่า อันอาจเป็นไปในทางยอมรับหรือปฏิเสธก็ได้ และความรู้สึก

เหล่านี้มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งขึ้น ดังนั้น พฤติกรรมของมนุษย์ก็คือ การแสดงออกซึ่งทัศนคติของเขา อันเป็นผลมาจากความคิด ความเชื่อ ความรู้ ประสบการณ์ ภูมิหลังและการเรียนรู้ที่ผ่านมาของบุคคลนั้น ๆ ในแง่ของความเชื่อนั้น ทัศนคติทุกทัศนคติจะรวมเอาความเชื่อเข้าไว้ด้วย ทั้งนี้ได้หมายความว่า ความเชื่อทุกอย่างจะเป็นทัศนคติ เมื่อทัศนคติของบุคคลถูกรวบรวมไว้ด้วยกันอย่างมีโครงสร้าง นั่นก็คือ ระบบค่านิยมและเมื่อบุคคลมีความแตกต่างกัน ทัศนคติของแต่ละบุคคลที่มีต่อสิ่งเดียวกันจึงแตกต่างกันไปด้วย

สุรพงษ์ โสธนะเสถียร (2533: 122) กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง เป็นดัชนีชี้ว่า บุคคลนั้น คิดและรู้สึกอย่างไรกับคนรอบข้าง วัตถุหรือสิ่งแวดล้อมตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ โดยทัศนคตินั้นมีรากฐานมาจากความเชื่อที่อาจส่งผลถึงพฤติกรรมในอนาคตได้ ทัศนคติจึงเป็นเพียงความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า และเป็นมิติของการประเมินเพื่อแสดงว่าชอบหรือไม่ชอบประเด็นหนึ่ง ๆ ซึ่งถือเป็นการสื่อสารในบุคคล (Interpersonal Communication) ที่เป็นผลกระทบมาจากการรับสารอันจะมีผลต่อพฤติกรรมต่อไป

ศักดิ์ สุนทรเสถียร (2531: 12) กล่าวว่าทัศนคติหมายถึง ความสลับซับซ้อนของความรู้สึกหรือการมีอคติของบุคคลในการที่จะสร้างความพร้อมที่จะกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามประสบการณ์ของบุคคลนั้นที่ได้รับมาความโน้มเอียงที่จะปฏิบัติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางที่ดีหรือต่อต้านสิ่งแวดล้อมที่จะมาถึงทางหนึ่งทางใด และในด้านพฤติกรรมหมายถึงการเตรียมตัวหรือความพร้อมที่จะตอบสนอง

#### 4.2 องค์ประกอบของทัศนคติ (Attitude Factors)

ทัศนคติ เกิดจากองค์ประกอบหลายอย่าง หรืออาจกล่าวอย่างกว้าง ๆ ได้ว่า ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เกิดจากวัฒนธรรมนั่นเอง ทัศนคติสามารถเรียนรู้โดยบุคคล จากสิ่งแวดล้อมตลอดชีวิตของบุคคล สถานที่แห่งแรกที่มีบทบาทในการปลูกฝังทัศนคติคือ บ้านหรือครอบครัว พ่อ-แม่ และสิ่งแวดล้อมในบ้านมีอิทธิพลต่อการเกิดทัศนคติในตัวบุคคลได้มาก และมีผลต่อรูปแบบของการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในอนาคตด้วย นอกจากนี้ ครอบครัวยังมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังทัศนคติ ซึ่งครอบครัวได้พิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งทัศนคติเกี่ยวกับการทำงาน ตลอดจนสัมฤทธิ์ผลในการทำงานของบุคคลก็ปลูกฝัง ตั้งแต่ที่บ้าน นอกจากนี้ กลุ่มต่าง ๆ ที่บุคคลมีส่วนเกี่ยวข้องกับตลอดช่วงชีวิต ได้แก่ กลุ่มเพื่อนในโรงเรียน กลุ่มเพื่อนร่วมงาน กลุ่มเพื่อนในวิชาชีพเดียวกัน เป็นต้น กลุ่มอิทธิพลเหล่านี้จะมีบทบาทในการปลูกฝังทัศนคติใหม่ ส่งเสริม หรือปรับปรุงทัศนคติเดิมของบุคคลได้ (เทพนม เมืองแมน และสวิง สุวรรณ 2540: 8)

#### 4.3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดทัศนคติ

ธงชัย สันติวงษ์ (2539: 166-167) กล่าวว่า ทัศนคติก่อตัวเกิดขึ้นมาและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยหลายประการด้วยกันคือ

1. การจูงใจทางร่างกาย (Biological Motivation) ทศนคติจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งกำลังดำเนินการตอบสนองตามความต้องการ หรือแรงผลักดันทางร่างกาย ตัวบุคคลจะสร้างทศนคติที่ดีต่อบุคคลหรือสิ่งของที่สามารถช่วยให้เขามีโอกาสตอบสนองความต้องการของตนได้

2. ข่าวสารข้อมูล (Information) ทศนคติจะมีพื้นฐานมาจากชนิดและขนาดของข่าวสารที่ได้รับรวมทั้งลักษณะของแหล่งที่มาของข่าวสาร ด้วยกลไกของการเลือกในการมองเห็นและเข้าใจปัญหาต่างๆ (Selective Perception) ข่าวสารข้อมูลบางส่วนที่เข้ามาสู่บุคคลนั้นจะทำให้บุคคลนั้นเก็บไปคิด และสร้างเป็นทศนคติขึ้นมาได้

3. การเข้าเกี่ยวข้องกับกลุ่ม (Group Affiliation) ทศนคติบางอย่างอาจมาจากกลุ่มต่าง ๆ ที่บุคคลเกี่ยวข้องอยู่ทั้งโดยตรงและทางอ้อม เช่น ครอบครัว วัด กลุ่มเพื่อนร่วมงาน กลุ่มกีฬา กลุ่มสังคมต่างๆ โดยกลุ่มเหล่านี้ ไม่เพียงแต่เป็นแหล่งรวมของค่านิยมต่างๆ แต่ยังมีการถ่ายทอดข้อมูล ให้แก่บุคคลในกลุ่ม ซึ่งทำให้สามารถสร้าง ทศนคติขึ้นได้โดยเฉพาะครอบครัวและกลุ่มเพื่อนร่วมงาน เป็นกลุ่มที่สำคัญที่สุด (Primary Group) ที่จะเป็แหล่งสร้างทศนคติให้แก่บุคคลได้

4. ประสบการณ์ (Experience) ประสบการณ์ของคนที่มีต่อวัตถุสิ่งของย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำห้บุคคลต่างๆ ตีค่าสิ่งที่เขาได้มีประสบการณ์มาจนกลายเป็นทศนคติได้

5. ลักษณะท่าทาง (Personality) ลักษณะท่าทางหลายประการต่างก็มีส่วนทางอ้อมที่สำคัญ ในการสร้าง ทศนคติให้กับตัวบุคคล ปัจจัยต่างๆ ของการก่อตัวของทศนคติเท่าที่ กล่าวมาข้างต้นนั้น

## 5. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้

### 5.1 ความหมายของความรู้ มีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน. 2546:232) ได้กำหนดไว้ว่า “ความรู้” คือ สิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้าหรือประสบการณ์ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะ นอกจากนี้ ยังได้ให้แนวคิดที่เพิ่มเติมว่า ความรู้ เป็นการผสมผสานระหว่างประสบการณ์ ค่านิยม ความเข้าใจ การรู้โดยสัญชาตญาณ และสารสนเทศ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการประเมินและการรับเอาประสบการณ์และสารสนเทศใหม่ๆ ของบุคคล โดยความรู้เกิดขึ้นและถูกนำไปประยุกต์ใช้ โดยจิตใจของบุคคล ซึ่งในองค์การความรู้จะถูกสั่งสมลงในเอกสารคลังจัดเก็บเอกสาร งานประจำวัน กระบวนการในการทำงาน วิธีปฏิบัติ งาน

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (อักษร สวัสดิ์. 2542:26) ได้ให้คำอธิบายว่า ความรู้ เป็นพฤติกรรมขั้นต้นที่ผู้เรียนรู้เพียงแต่เกิดความจำได้ โดยอาจจะเป็นการนึกได้หรือโดยการมองเห็น ได้ยิน จำได้ ความรู้ในขั้นนี้ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ โครงสร้าง และวิธีแก้ไขปัญหา ส่วนความเข้าใจอาจแสดงออกมาในรูปของทักษะด้าน “การแปล” ซึ่งหมายถึง

ความสามารถในการเขียนบรรยายเกี่ยวกับข่าวสารนั้น ๆ โดยใช้คำพูดของตนเอง และ “การให้ความหมาย” ที่แสดงออกมาในรูปของความคิดเห็นและข้อสรุป รวมถึงความสามารถในการ “คาดคะเน” หรือการคาดหมายว่าจะเกิดอะไรขึ้น

เบนจามิน บลูม (อักษร สวัสดิ์. 2542: 26) ได้ให้ความหมายของ ความรู้ ว่าหมายถึง เรื่องที่เกี่ยวกับการระลึกถึงสิ่งเฉพาะ วิธีการและกระบวนการต่าง ๆ รวมถึงแบบกระบวนของโครงการ วัตถุประสงค์ในด้านความรู้ โดยเน้นในเรื่องของกระบวนการทางจิตวิทยาของความจำ อันเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงเกี่ยวกับการจัดระเบียบ โดยก่อนหน้านั้นในปี ค.ศ. 1965 บลูมและคณะ ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้หรือพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ของคน ว่าประกอบด้วยความรู้ตามระดับต่าง ๆ รวม 6 ระดับ ซึ่งอาจพิจารณาจากระดับความรู้ในขั้นต่ำไปสู่ระดับของความรู้ในระดับที่สูงขึ้นไป โดยบลูมและคณะ ได้แจกแจงรายละเอียดของแต่ละระดับไว้ดังนี้

1. ความรู้ หมายถึง การเรียนรู้ที่เน้นถึงการจำและการระลึกได้ถึงความคิด วัตถุ และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นความจำที่เริ่มจากสิ่งง่าย ๆ ที่เป็นอิสระแก่กัน ไปจนถึงความจำในสิ่งที่ยุกยักซับซ้อนและมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน

2. ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด (Comprehension) เป็นความสามารถทางสติปัญญาในการขยายความรู้ ความจำ ให้กว้างออกไปจากเดิมอย่างสมเหตุสมผล การแสดงพฤติกรรมเมื่อเผชิญกับสื่อความหมาย และความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการขยายความสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3. การนำไปปรับใช้ (Application) เป็นความสามารถในการนำความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด ในเรื่องใด ๆ ที่มีอยู่เดิม ไปแก้ไขปัญหาที่แปลกใหม่ของเรื่องนั้น โดยการใช้ความรู้ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการกับความคิดรวบยอดมาผสมผสานกับความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการขยายความสิ่งนั้น

4. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถและทักษะที่สูงกว่าความเข้าใจ และการนำไปปรับใช้ โดยมีลักษณะเป็นการแยกแยะสิ่งที่จะพิจารณาออกเป็นส่วนย่อย ที่มีความสัมพันธ์กัน รวมทั้งการสืบค้นความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ เพื่อดูว่าส่วนประกอบปลีกย่อยนั้นสามารถเข้ากันได้หรือไม่ อันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างแท้จริง

5. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการรวบรวมส่วนประกอบย่อย ๆ หรือส่วนใหญ่ ๆ เข้าด้วยกันเพื่อให้เป็นเรื่องราวอันหนึ่งอันเดียวกัน การสังเคราะห์จะมีลักษณะของการเป็นกระบวนการรวบรวมเนื้อหาสาระของเรื่องต่าง ๆ เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อสร้างรูปแบบหรือโครงสร้างที่ยังไม่ชัดเจนขึ้นมาก่อน อันเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ภายในขอบเขตของสิ่งที่กำหนดให้

6. การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับความคิด ค่านิยม ผลงาน คำตอบ วิธีการและเนื้อหาสาระเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง โดยมีการกำหนดเกณฑ์ (Criteria) เป็นฐานในการพิจารณาตัดสิน การประเมินผล จัดได้ว่าเป็นขั้นตอนที่สูงสุดของพุทธิลักษณะ (Characteristics of Cognitive Domain) ที่ต้องใช้ความรู้ความเข้าใจ การนำไปปรับใช้ การ

วิเคราะห์และการสังเคราะห์เข้ามาพิจารณาประกอบกันเพื่อทำการประเมินผลสิ่งหนึ่งสิ่งใด คำว่าความรู้ในทัศนะของฮอสเปอร์ (มาโนช เวชพันธ์. 2532:15-16) นับเป็นขั้นแรกของพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความสามารถในการจดจำ ซึ่งอาจจะโดยการนึกได้ มองเห็น ได้ยิน หรือ ได้ฟัง ความรู้เป็นหนึ่งในขั้นตอนของการเรียนรู้ โดยประกอบไปด้วยคำจำกัดความหรือความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง วิธีการแก้ไขปัญหา และมาตรฐาน เป็นต้น ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าความรู้เป็นเรื่องของการจำอะไรได้ ระลึกได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดที่ซับซ้อนหรือใช้ความสามารถของสมองมากนัก ด้วยเหตุนี้ การจำได้จึงถือว่าเป็น กระบวนการที่สำคัญในทางจิตวิทยา และเป็นขั้นตอนที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเข้าใจ การนำความรู้ไปใช้ในการวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การประเมินผล ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ได้ใช้ความคิดและความสามารถทางสมองมากขึ้นเป็นลำดับ ส่วนความเข้าใจ (Comprehension) นั้น ฮอสเปอร์ ชี้ให้เห็นว่า เป็นขั้นตอนต่อมาจากความรู้ โดยเป็นขั้นตอนที่จะต้องใช้ความสามารถของสมองและทักษะในขั้นที่สูงขึ้น จนถึงระดับของการสื่อความหมาย ซึ่งอาจเป็นไปได้โดยการใช้ปากเปล่า ข้อเขียน ภาษา หรือการใช้สัญลักษณ์ โดยมักเกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้รับข่าวสารต่าง ๆ แล้ว อาจจะโดยการฟัง การเห็น การได้ยิน หรือเขียน แล้วแสดงออกมาในรูปของการใช้ทักษะหรือการแปลความหมายต่าง ๆ เช่น การบรรยายข่าวสารที่ได้ยินมาโดยคำพูดของตนเอง หรือการแปลความหมายจากภาษาหนึ่งไปเป็นอีกภาษาหนึ่ง โดยคงความหมายเดิมเอาไว้ หรืออาจเป็นการแสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อสรุปหรือการคาดคะเนก็ได้

## 5.2 ประเภทของความรู้

ความรู้สามารถแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้สองประเภท คือ 1. ความรู้ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) และ 2. ความรู้แฝงเร้นหรือความรู้แบบฝังลึก (Tacit Knowledge) ความรู้ชัดแจ้งคือความรู้ที่เขียนอธิบายออกมาเป็นตัวอักษร เช่น คู่มือปฏิบัติงาน หนังสือ ตำรา เว็บไซต์ Blog ฯลฯ ส่วนความรู้แฝงเร้นคือความรู้ที่ฝังอยู่ในตัวคน ไม่ได้ถอดออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร หรือบางครั้งก็ไม่สามารถถอดเป็นลายลักษณ์อักษรได้ ความรู้ที่สำคัญส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นความรู้แฝงเร้นอยู่ในคนทำงาน และผู้เชี่ยวชาญในแต่ละเรื่อง จึงต้องอาศัยกลไกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้คนได้พบกัน สร้างความไว้วางใจกัน และถ่ายทอดความรู้ระหว่างกันและกัน

### 1. ความรู้ชัดแจ้ง

ความรู้ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) เป็นความรู้ที่รวบรวมได้ง่าย จัดระบบและถ่ายโอนโดยใช้วิธีการดิจิทัล มีลักษณะเป็นวัตถุติด (Objective) เป็นทฤษฎี สามารถแปลงเป็นรหัสในการถ่ายทอดโดยวิธีการที่เป็นทางการ ไม่จำเป็นต้องอาศัยการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อถ่ายทอดความรู้ เช่น นโยบายขององค์กร กระบวนการทำงาน ซอฟต์แวร์ เอกสาร และกลยุทธ์ เป้าหมายและความสามารถขององค์กร

## 2. ความรู้แบบฝังลึก

ความรู้แบบฝังลึก (Tacit Knowledge) เป็นความรู้ที่ไม่สามารถอธิบายโดยใช้คำพูดได้ มีรากฐานมาจากการกระทำและประสบการณ์ มีลักษณะเป็นความเชื่อ ทักษะ และเป็นอัตวิสัย (Subjective) ต้องการการฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ มีลักษณะเป็นเรื่องส่วนบุคคล มีบริบทเฉพาะ (Context-Specific) ทำให้เป็นทางการและสื่อสารยาก เช่น วิจารณ์ญาณ ความลับทางการค้า วัฒนธรรมองค์กร ทักษะ ความเชี่ยวชาญในเรื่องต่างๆ การเรียนรู้ขององค์กร ความสามารถในการชิมรสไวน์ หรือกระทั่งทักษะในการสังเกตเปลวควันจากปล่องโรงงานว่ามีปัญหาในกระบวนการผลิตหรือไม่

ความรู้ยังมีลักษณะไม่ชัดเจนมากเท่าไร การถ่ายโอนความรู้ยิ่งกระทำได้ยากเท่านั้น ดังนั้นบางคนจึงเรียกความรู้ประเภทนี้ว่าเป็นความรู้แบบเหนียว (Sticky Knowledge) หรือความรู้แบบฝังอยู่ภายใน (Embedded Knowledge) ส่วนความรู้แบบชัดเจนมีการถ่ายโอนและแบ่งปันง่าย จึงมีชื่ออีกชื่อหนึ่งว่า ความรู้แบบรั่วไหลได้ง่าย (Leaky Knowledge) ความสัมพันธ์ของความรู้ทั้งสองประเภทเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน (Mutually Constituted) (Tsoukas, 1996) เนื่องจากความรู้แบบฝังลึกเป็นส่วนประกอบของความรู้ทั้งหมด (Grant, 1996) และสามารถแปลงให้เป็นความรู้แบบชัดเจนโดยการสื่อสารด้วยคำพูด

ตามรูปแบบของเซซี (SECI Model) (ของ Nonaka และ Takeuchi) ความรู้ทั้งแบบแฝงเร้นและแบบชัดเจนจะมีการแปรเปลี่ยนถ่ายทอดไปตามกลไกต่างๆ เช่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถอดความรู้ การผสมผสานความรู้ และการซึมซับความรู้

การจัดการความรู้นั้นมีหลายรูปแบบ มีหลากหลายโมเดล แต่ที่น่าสนใจ คือ การจัดการความรู้ ที่ทำให้คนเคารพศักดิ์ศรีของคนอื่น เป็นรูปแบบการจัดการความรู้ที่เชื่อว่า ทุกคนมีความรู้ ปฏิบัติในระดับความชำนาญที่ต่างกัน เคารพความรู้ที่อยู่ในคน เพราะหากถ้าเคารพความรู้ในตำราวิชาการอย่างเดียวนั้น ก็เท่ากับว่าเป็นการมองว่า คนที่ไม่ได้เรียนหนังสือ เป็นคนที่ไม่มีความรู้

## 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัย ได้ศึกษางานวิจัยที่สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย สรุปได้ดังนี้

### งานวิจัยในต่างประเทศ

คอนน์ (Conn. 1988: บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่องรูปแบบจำลองของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการวิจัยคือการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายกับความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกายน้อยที่สุด จากการศึกษาสรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด ผลจากการวิจัย

สรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนในการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าความคาดหวังผลในการออกกำลังกาย

วิมบุช (Wimbush. 1998: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลกระทบของการใช้สื่อในการรณรงค์ให้คนออกกำลังกายด้วยการเดินในสก๊อตแลนด์ ซึ่งประกอบด้วยภาพยนตร์โฆษณาทางโทรทัศน์ที่บอกถึงประโยชน์ของการเดินนาน 40 นาที และการให้บริการทางโทรศัพท์ จุดประสงค์ของการวิจัยเพื่อกระตุ้นการออกกำลังกายให้มากขึ้น กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย บุคคลที่มี อายุระหว่าง 30 ถึง 55 ปี ซึ่งไม่ได้ออกกำลังกายเป็นกิจวัตรการวัดผลวัดโดยความรู้และความเชื่อที่เกิดขึ้นว่ากิจกรรมการเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีโดยการวัดผลจะทำการสำรวจประชากร 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ชมโฆษณาทางโทรทัศน์ ผลการศึกษาพบว่า ในช่วง 4 สัปดาห์แรกของการออกอากาศ การโฆษณาทางโทรทัศน์ ระดับความรู้ของกลุ่มเป้าหมายสูงสุดที่ 70% และลดลงเหลือ 54% ในช่วง ที่ไม่มีการออกอากาศโฆษณา ดังกล่าว การวัดผลของโครงการนี้ แสดงให้เห็นว่า การใช้สื่อในการรณรงค์ส่งผลกระทบทางบวกต่อการรับรู้และความเชื่อของกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้นการโฆษณา ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายในการเลือกกระทำในกิจกรรมต่างๆ ที่ ตนเองชอบ และเกิดความต้องการเพื่อทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้เกิดการ รับรู้และเกิดแรงขับเคลื่อนความต้องการ และเกิดการกระตุ้นให้บุคคลหันมาออกกำลังกายมากขึ้น

อีวเดอร์แบรน (สิริลักษณ์ ทัดมัน. 2546:58) ได้วิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับเคลื่อนของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างกันในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดและผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับเคลื่อนสนับสนุนรูปแบบ ซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลางคือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับเคลื่อนในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

ไซเวอร์ เอสเบลล มารี (ประวิทย์ สุทธิบุญ. 2550:20) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในการออกกำลังกายของคนอายุระหว่าง 40 –79 ปีใช้กลุ่มตัวอย่าง 365 คน ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย แรงจูงใจในการออกกำลังกายและกลวิธีที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย ผลเริ่มต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายอยู่ในระดับกลาง 5 ครั้งต่อสัปดาห์ 40 นาทีต่อวัน จัดอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายได้อย่างเด็ก

หนุ่มทั่วไปและรับรู้ถึงการที่ร่างกายแข็งแรงดีเยี่ยม กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมเล็กน้อยในการออกกำลังกาย การวิจัยครั้งนี้มุ่งประเด็นไปที่

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระยะเวลา 10 ปีและเพศของพฤติกรรมการออกกำลังกาย กำลังการฝึกฝน สุขนิสัยและแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของเพศชายในช่วงเวลา 3 ปีเพื่อตรวจสอบความ สามารถที่สร้างความเชื่อมั่นในการออกกำลังกาย และตรวจสอบตัวแปรที่ใช้วัดในปี 1995 เพื่อคาดคะเนในการออกกำลังกายในปัจจุบัน
3. เพื่อประยุกต์ใช้รูปแบบ ทฤษฎีการเคลื่อนไหว เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มีความ ตั้งใจในการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ไม่มีผลโดยตรง ในระยะเวลา 10 ปี ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย ช่วงระยะเวลา 10 ปีมีผลเฉพาะต่อกำลังการฝึกฝน คนที่มีอายุน้อยกว่ามีกำลังดีกว่าผู้ที่มี อายุมาก ตัวแปร 3 ตัวที่บ่งบอกถึงการออกกำลังกาย คือ อายุ เพศ และพฤติกรรมการออกกำลังกายผลโดยตรง สำหรับเพศพบว่ากำลังการฝึกฝนและสุขนิสัยของผู้ชายดีกว่าผู้หญิง แต่การฝึกสุข นิสัยมีเล็กน้อย ทั้งชายและหญิง ทุกช่วงอายุรับฟังด้วยความสนุกสนานและคิดว่า มันเป็นเรื่องน่า สนุกต่อสุขภาพซึ่งเป็นแรงจูงใจเบื้องต้นในการออกกำลังกาย
2. มีผลโดยตรงเกี่ยวกับเวลา (1995 - 1998) มีผลโดยตรงและไม่มีผลโดยตรงสำหรับช่วง ระยะเวลา 10 ปี ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงจากปี 1995 - 1998 ลดลงมากที่สุด จากคนที่มีช่วงอายุ 70 ปี ออกกำลังกายโดยรวมแล้วมีส่วนร่วมในการออก กาย ปี 1995 ทำให้คาดคะเนได้อย่างมีนัยสำคัญของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในปี 1998 เป็นช่วงระยะเวลา 3 ปี เพศชายออกกำลังกายต่อเนื่อง ในระดับดีกว่าบุคคลทั่วไป
3. มีผลโดยตรงสำหรับช่วงระยะเวลา อันได้รับการสนับสนุนจากการประเมินการจาก สังคม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ เกิดเงื่อนไขจากเคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่และมีการประเมินกำลังตัวเองได้ คนเหล่านี้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เกี่ยวข้องกับอายุและเพศ

ลิลลี่ควิสท์ (คิวพล นพทิพย์. 2555: 46) ได้ทำการวิจัยเรื่องการวัดแรงกระตุ้นในการออก กาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราความถี่ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัดอุปสรรคของการศึกษาครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับแรงกระตุ้นให้ออกกำลัง กายกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ใหญ่จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่ออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic Survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการวิจัยพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่ การควบคุมน้ำหนัก และการ ยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่าง สมบูรณ์ จะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราวและกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเลย



อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราถี่ของการออกกำลังกาย

### งานวิจัยในประเทศ

ไชยา อังศุสฤณกุล (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในเขตวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในเขตวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำนวน 304 คน เป็นเพศชายจำนวน 152 คน เพศหญิง จำนวน 152 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระบบพอใช้ มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2544: บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬา และดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร จุดประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 เขต จำนวน 1,750 คน เป็นชาย 1,096 คน และหญิง 654 คน โดยสัมภาษณ์หรือตอบแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่อายุ 25-59 ปี ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ ร้อยละ 25.94 เป็นชาย ร้อยละ 16.44 หญิง ร้อยละ 9.50 รองลงมาคือการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 21.06 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานครมากที่สุด ร้อยละ 61.19 เป็นชายร้อยละ 38.15 และเป็นหญิง ร้อยละ 23.04 กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีผู้นิยมออกกำลังกายมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะ ร้อยละ 32.51 คน กรุงเทพฯ มีอาชีพค้าขายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุดประชาชน มีการศึกษาระดับปริญญาตรีออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 87.80

เฉลิมพล สุทธจรรยา (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษานิเทศศาสตร์สถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษานิเทศศาสตร์สถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาภาคปกติของสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 6 แห่ง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ตัวแปรเพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา สังกัดคณะความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ทศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของ นักศึกษามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุริรักษ์ รัตนพน (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ.2546 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป

ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546 โดยใช้ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน เป็นเพศชาย จำนวน 120 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 240 คน แบ่งตามระดับอายุ คือ 40 - 49 ปี และอายุ 50 ปีขึ้นไป ใช้แบบสอบถาม สภาพและความต้องการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า

### 1. สภาพของการออกกำลังกาย

1.1 ด้านสถานที่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานมีสถานที่ ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ มีที่จอดรถเพียงพอ และมีความปลอดภัย แต่มีสถานที่ ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ ไม่มีสถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่มีน้ำดื่มไว้บริการประชาชน ไม่มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด ไม่มีห้องพยาบาลและไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่เห็นว่าไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย

1.2 การออกกำลังกายที่ปลอดภัย แต่มีอุปกรณ์ไม่ได้มาตรฐานไม่เพียงพอ ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ ไม่มีห้องเก็บหรือยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม และมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ

1.3 ด้านชนิดของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เห็นว่าการออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิก ด้วยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ โดยกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะและโดยการปั่นจักรยาน แต่ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก็ก โดยการเต้นลีลาศ โดยการเล่นโยคะ โดยการเล่นตะกร้อ โดยการเล่นกีฬาเปตองและโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน

1.4 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการส่วนใหญ่เห็นว่า มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายบุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดีสุภาพสมบุรณ์ แข็งแรงมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความรู้ทันต่อข่าวสารใหม่ ๆ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และมีเจ้าหน้าที่ ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย แต่ไม่มีเจ้าหน้าที่ เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่ ดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถและไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

### 2. ความต้องการในการออกกำลังกาย

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ

2.2 ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ

2.3 ความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ใน ระดับมากทุกรายการ ยกเว้น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาตะกร้อ และการออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬา เปตองที่ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการออกกำลังกายโดยการ รำมวยจีน ไทเก็กและการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย

2.4 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุก รายการ

อัญนิกา งามเจริญ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมสร้าง สุขจังหวัดราชบุรีทุกอำเภอ จำนวน 383 ราย โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบคำถามแบบมีโครงสร้าง เก็บข้อมูลโดยการ สัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ค่าสัมประสิทธิ์ ความผันแปร (C.V.) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยตัวแปรอิสระทุกตัว เข้าร่วมในการวิเคราะห์ทั้งหมด (Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ และปัจจัยสนับสนุนด้านการออกกำลังกายสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรีได้เพียงร้อยละ 12.40 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์การออกกำลังกาย เจตคติที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับการศึกษา เพศ

กันทิกา หลวงทิพย์ และดาริณี สีนวล (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก จำนวน 111 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกตัวอย่างจากการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Stratified random sampling) โดยใช้สูตรของ Taro Yamane ผลการวิจัย พบว่าบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายที่มีการออกกำลังกาย มีอายุ 40-49 ปี ร้อยละ 38.73 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 55.0 ระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 43.2 มีตำแหน่งหน้าที่เป็นพยาบาล ร้อยละ 36.0 มีรายได้มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 55.4 และพักอาศัยอยู่บ้านของตนเอง ร้อยละ 50.4 และส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ระดับปานกลาง ส่วนข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษาและตำแหน่งหน้าที่ที่แตกต่างกันมีผลทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

สมนึก แก้ววิไล (2551: บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เปรียบเทียบ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้

ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2551 จำนวน 600 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณหาขนาดจากสูตรยามเน และใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ บังเอิญ (Accidental Sampling) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามี พฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับ ปานกลาง ส่วนการรับรู้ ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ใน ระดับสูง นักศึกษาระดับ ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่มีคณะที่ศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของ การออกกำลังกาย การ รับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคมและ แรงสนับสนุนทาง สิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้ อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40

สุนารี เจตสิทธิ์ (2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออก กกำลังกายของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 120 คน ศึกษาระหว่างเดือนตุลาคม 2553 ถึง มกราคม 2554 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และใช้สถิติ สหสัมพันธ์ของเพียร์สันต์ (Pearson's Correlation) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่ม ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 70.83 ดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 18.5-22.9 กิโลกรัม/ ตาราง ร้อยละ 65.83 ถือว่าอยู่ในระดับปกติ เคยรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ร้อยละ 97.5 และ เวลาว่าง ดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง ร้อยละ 93.33 และส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 60.83 การออก กกำลังกาย ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 54.82 เวลาในการออกกำลังกาย ประมาณ 30 นาที ร้อยละ 36.99 จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ออกกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 57.53 ด้านความรู้ด้านสุขภาพส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.50 ด้านทัศนคติส่วนใหญ่ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.67 และด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตน อยู่ในระดับ ปานกลางร้อยละ 89.17 ด้านความสัมพันธ์พบว่าความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออก กกำลังกายที่ระดับ นัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ฉลอง อภิวงศ์ (2554: บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันระหว่างเพศชายและหญิง ในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2553 เพศชายและหญิงทุกชั้นปี จำนวน 400 คน ได้มาด้วยวิธีเลือกโดยบังเอิญ (Accidental sample) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายชนิดตารางประมาณค่าที่มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 วิเคราะห์ข้อมูลความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า 1. นักศึกษาเพศชาย และ นักศึกษาเพศหญิง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านเจตคติและด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน 2. นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิงชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความรู้และด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

กุลธิดา เหมเพชร (2555: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนและหาแนวทาง ในการปรับปรุงสนับสนุนการออกกำลังกายภายในหน่วยงาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ บุคลากรในมหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จำนวน 341 คน เก็บ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 57.5 มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 41.6 มีส่วนสูงเฉลี่ยอยู่ ระหว่าง 161-170 เซนติเมตร ร้อยละ 42.6 น้ำหนักเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 61-70 กิโลกรัม ร้อยละ 30.5 ระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงานมากกว่า 7 ปี ร้อยละ 35.5 มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,000-15,000 บาท ร้อยละ 34.0 ส่วนใหญ่ไม่มีโรค ประจำตัว ร้อยละ 83.3 เคยรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย ร้อยละ 95.9 เวลาว่างดูโทรทัศน์หรือฟัง เพลง ร้อยละ 74.8 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 26.1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาประมาณ 30 นาที ร้อยละ 31.7 จุดประสงค์ ในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่ม ตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 56.0 และออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ร้อยละ 35.2 ด้านความรู้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับปานกลางระหว่าง 5-9 คะแนน ร้อยละ 54.0 ด้านทัศนคติกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.57 และด้านพฤติกรรม การ ปฏิบัติ ตน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.06

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่า มีปัจจัยหลายด้านที่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างเช่น เพศ การขาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย สังคมหรือกลุ่มเพื่อน เป็นต้น การออกกำลังกายนับว่าที่ ประโยชน์อย่างมากเพราะนอกจากจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงแล้วยังทำให้มีโรคภัยต่างๆ ลดน้อยลง ทำให้มีทรวดทรงที่ดี มีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย หากมีการปรับปรุงพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ดี

ขึ้นก็จะส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ผู้ศึกษาจึงได้นำประเด็นการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายดังกล่าวมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้



### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ตามตัวแปร เพศ และกลุ่มเพื่อน โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี จำนวนทั้งสิ้น 20,890 คน

#### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2558 จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2548: 53) ที่ประชากร 30,000 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 379 คน แต่ในงานวิจัยผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน เป็นเพศชายจำนวน 200 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

1. ผู้วิจัยได้เริ่มจากแยกจำนวนอำเภอทั้งหมดของจังหวัดปทุมธานีซึ่งได้ 7 อำเภอ คือ 1.อำเภอเมือง 2.อำเภอลองหลวง 3.อำเภอธัญบุรี 4.อำเภอหนองเสือ 5.อำเภอลาดหลุมแก้ว 6.อำเภอลำลูกกา 7.อำเภอสสามโคก ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างจากทั้งหมดโดยแบ่งเป็นร้อยละ 50 จากทั้งหมด 7 อำเภอ โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้จำนวน 4 อำเภอ คือ 1.อำเภอธัญบุรี 2.อำเภอลองหลวง 3.อำเภอสสามโคก 4.อำเภอลำลูกกา

2. การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้วิจัยเลือกโรงเรียนจากสภาพแวดล้อมที่ใกล้เคียงกัน เลือกกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนจากทั้ง 4 อำเภอ อำเภอละหนึ่งโรงเรียน โรงเรียนที่ได้จากการเลือกคือ

1. อำเภอธัญบุรี คือ โรงเรียนธัญบุรี
2. อำเภอลองหลวง คือ โรงเรียนที่ปึงกรวิทยาพัฒน์ (มัธยมวัดหัตถสารเกษตร) ในพระราชูปถัมภ์

3. อำเภอสามโคก คือ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ปทุมธานี

4. อำเภอลำลูกกา คือ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ปทุมธานี

3. การสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) เลือกกลุ่มตัวอย่างจากแต่ละโรงเรียนโดยผู้วิจัยได้กำหนดโควตา คือ โรงเรียนละ 100 คน โดยแต่ละโรงเรียนจะแบ่งเป็นเพศชาย 50 คน และเพศหญิง 50 คน

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี

| ชื่อโรงเรียน                                                    | จำนวนประชากรจำแนกตามโรงเรียน |         |      | กลุ่มตัวอย่าง |         |     |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|---------|------|---------------|---------|-----|
|                                                                 | เพศชาย                       | เพศหญิง | รวม  | เพศชาย        | เพศหญิง | รวม |
| โรงเรียนธัญบุรี                                                 | 1235                         | 1555    | 2790 | 50            | 50      | 100 |
| โรงเรียนที่ปทุมวิทยพัฒนา (มัธยมวัดหัดถสารเกษตร) ในพระราชูปถัมภ์ | 1146                         | 1123    | 2269 | 50            | 50      | 100 |
| โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ปทุมธานี                       | 503                          | 502     | 1005 | 50            | 50      | 100 |
| โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ปทุมธานี                        | 1081                         | 1172    | 2253 | 50            | 50      | 100 |
| รวม                                                             | 3965                         | 4352    | 8317 | 200           | 200     | 400 |

ที่มา: ระบบสารสนเทศเพื่อบริหารการศึกษา, สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 4,สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2558.

## 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีได้จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ
3. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ



### เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย กลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคม แบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) จำนวน 5 ข้อ

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามแบบรายการ (Check-List) จำนวน 15 ข้อ

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามแบบช่วงมาตรา (Interval Scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 14 ข้อ

|                     |                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------|
| ปฏิบัติเป็นประจำ    | หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์) |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1 - 3 ครั้ง/สัปดาห์)  |
| ไม่เคยปฏิบัติ       | หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ                              |

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อขึ้นอยู่กับข้อกำหนด ดังนี้

| กรณีข้อคำถามเชิงบวกให้คะแนน ดังนี้ |         | กรณีข้อคำถามเชิงลบให้คะแนน ดังนี้ |         |
|------------------------------------|---------|-----------------------------------|---------|
| ปฏิบัติเป็นประจำ                   | 3 คะแนน | ปฏิบัติเป็นประจำ                  | 1 คะแนน |
| ปฏิบัติบางครั้ง                    | 2 คะแนน | ปฏิบัติบางครั้ง                   | 2 คะแนน |
| ไม่เคยปฏิบัติ                      | 1 คะแนน | ไม่เคยปฏิบัติ                     | 3 คะแนน |

การแปลความหมายระดับพฤติกรรมต่อการออกกำลังกาย ตามค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 3 ระดับ (สุมัทนา กลางคาร และวรพจน์ พรหมสัตยพรต. 2553: 99)

หาค่าเฉลี่ยโดยกำหนดเกณฑ์ช่วงคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

|              |         |                          |             |
|--------------|---------|--------------------------|-------------|
| ระดับดี      | หมายถึง | มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง | 2.34 – 3.00 |
| ระดับปานกลาง | หมายถึง | มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง | 1.67 – 2.33 |
| ระดับไม่ดี   | หมายถึง | มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง | 1.00 – 1.66 |

**ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ** ผู้วิจัยมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาระเบียบวิธีการวิจัยค้นคว้าเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย
3. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและให้คำแนะนำปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามเพื่อพิจารณาความถูกต้องเชิงเนื้อหาการใช้ภาษาชัดเจนแล้วพิจารณาปรับปรุงแก้ไข
4. ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ
5. ใต้เครื่องมือฉบับสมบูรณ์

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและความสมบูรณ์ของเนื้อหา ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอให้ปรับปรุงในส่วนของเนื้อหาให้มีความครอบคลุมตามสัดส่วนองค์ประกอบของเนื้อหาให้ตรงประเด็นที่ศึกษา และให้มีความละเอียดในการใช้ภาษาที่สามารถเข้าใจง่าย

2. ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามด้านความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ไปทดสอบ (Try Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่มีลักษณะ คล้ายคลึงกับกลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .780

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม

2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

### 4. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อย ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ที่สุดได้ทั้งหมด 400 ฉบับ จาก 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

2.1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ได้แก่ เพศ จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย กลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่เป็นร้อยละและนำเสนอในตารางประกอบความเรียง

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลด้านสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่เป็นร้อยละและนำเสนอในตารางประกอบความเรียง

2.3 วิเคราะห์ระดับคะแนน พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานนำเสนอในตารางประกอบความเรียง และเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีเพศต่างกัน เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรม

การออกกำลังกายของนักเรียนที่มีกลุ่มเพื่อนและไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาดังนี้

|           |     |                                           |
|-----------|-----|-------------------------------------------|
| N         | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง                        |
| p         | แทน | ความมีนัยสำคัญทางสถิติ                    |
| $\bar{X}$ | แทน | ค่าเฉลี่ย (Mean)                          |
| S.D       | แทน | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน                       |
| t         | แทน | ค่าสถิติการแจกแจงแบบที (t - distribution) |

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้นที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 400 ฉบับ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้รับมาทำการวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอการวิเคราะห์ในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่เป็นร้อยละและนำเสนอในตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่เป็นร้อยละและนำเสนอในตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 นำข้อมูลมาจำแนกตามเพศ แจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานนำเสนอในตารางประกอบความเรียง และนำข้อมูลมาเปรียบเทียบความแตกต่างของของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีเพศต่างกัน และเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีกลุ่มเพื่อนและไม่กลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

**ตอนที่ 1** วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี

ตาราง 2 จำนวน และค่าร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี (N = 400)

| ข้อมูลส่วนบุคคล                                                           | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|--------|
| เพศ                                                                       |            |        |
| 1.ชาย                                                                     | 200        | 50.00  |
| 2.หญิง                                                                    | 200        | 50.00  |
| จุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา<br>ของนักเรียน                     |            |        |
| 1.สุขภาพ                                                                  | 143        | 35.75  |
| 2.ความสนุกสนาน                                                            | 100        | 25.00  |
| 3.ลดน้ำหนัก                                                               | 74         | 18.50  |
| 4.การแข่งขัน                                                              | 42         | 10.50  |
| 5.สังสรรค์กับเพื่อน ๆ                                                     | 38         | 9.50   |
| 6.อื่น ๆ ระบุ (งดบุรี)                                                    | 3          | 0.75   |
| นักเรียนชอบออกกำลังกายคนเดียวมากกว่าการ<br>ออกกำลังกายเป็นกลุ่มใช่หรือไม่ |            |        |
| 1.ใช่                                                                     | 104        | 26.00  |
| 2.ไม่ใช่                                                                  | 296        | 74.00  |

ตาราง 2 (ต่อ)

| ข้อมูลส่วนบุคคล                                                                                                | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|
| นักเรียนมีกลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคมในการออกกำลังกายหรือไม่                                                     |            |        |
| 1.มี                                                                                                           | 337        | 84.25  |
| 1.1 1-2 คน                                                                                                     | 72         | 18.00  |
| 1.2 3-5 คน                                                                                                     | 114        | 28.50  |
| 1.3 6-10 คน                                                                                                    | 105        | 26.25  |
| 1.4 มากกว่า 10 คน                                                                                              | 46         | 11.50  |
| 2.ไม่มี                                                                                                        | 63         | 15.75  |
| นักเรียนพบว่าตนเองสามารถเข้าร่วมกลุ่มสังคมหรือกลุ่มเพื่อนได้ง่ายขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือไม่ |            |        |
| 1.ใช่                                                                                                          | 307        | 76.75  |
| 2.ไม่ใช่                                                                                                       | 93         | 23.25  |

จากตาราง 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า

- เพศ เป็นเพศชาย 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเพศหญิง 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

- จุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักเรียน พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 143 คน ร้อยละ 35.75 รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนาน จำนวน 100 คน ร้อยละ 25.00 เพื่อลดน้ำหนัก จำนวน 74 คน ร้อยละ 18.50 เพื่อการแข่งขัน จำนวน 42 คน ร้อยละ 10.50 เพื่อสังสรรค์กับเพื่อนๆ จำนวน 38 คน ร้อยละ 9.50 และน้อยที่สุดอื่นๆ ระบุ (งดบุหรี) จำนวน 3 คน ร้อยละ 0.75

- นักเรียนชอบออกกำลังกายคนเดียวมากกว่าการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม พบว่าส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกายเป็นกลุ่ม จำนวน 296 คน ร้อยละ 74.00 ออกกำลังกายคนเดียว จำนวน 104 คน ร้อยละ 26.00

- นักเรียนมีกลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคมในการออกกำลังกาย พบว่ามีกลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคมจำนวน 337 คน ร้อยละ 84.25 ส่วนใหญ่มีกลุ่ม 3-5 คน จำนวน 114 คน ร้อยละ 28.50 รองลงมา คือ กลุ่ม 6-10 คน จำนวน 105 คน ร้อยละ 26.25 กลุ่ม 1-2 คน จำนวน 72 คน ร้อยละ 18.00 กลุ่มมากกว่า 10 คน จำนวน 46 คน ร้อยละ 11.50 และไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคมจำนวน 63 คน ร้อยละ 15.75

- นักเรียนพบว่าตนเองสามารถเข้าร่วมกลุ่มสังคมหรือกลุ่มเพื่อนได้ง่ายขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ง่ายขึ้น จำนวน 307 คน ร้อยละ 76.75 ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ง่ายขึ้น จำนวน 93 คน ร้อยละ 23.25

**ตอนที่ 2** สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละ ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี (N=400)

| สถานที่และอุปกรณ์ใน<br>การออกกำลังกาย                    | สภาพ  |        |       |        | รวม   |        |
|----------------------------------------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                                                          | มี    |        | ไม่มี |        |       |        |
|                                                          | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1.โรงเรียนหรือชุมชนมีสถานที่<br>เพียงพอต่อการออกกำลังกาย | 350   | 87.50  | 50    | 12.50  | 400   | 100.00 |
| 2.มีอุปกรณ์การออกกำลังกายตรงต่อ<br>ความต้องการ           | 280   | 70.00  | 120   | 30.00  | 400   | 100.00 |
| 3.มีอุปกรณ์การออกกำลังกาย<br>เพียงพอต่อความต้องการ       | 247   | 61.75  | 153   | 38.25  | 400   | 100.00 |
| 4.สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย<br>มีความทันสมัย       | 231   | 57.75  | 169   | 42.25  | 400   | 100.00 |
| 5.สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย<br>มีความปลอดภัย       | 283   | 70.75  | 117   | 29.25  | 400   | 100.00 |
| 6.สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศ<br>ถ่ายเทได้ดี               | 339   | 84.75  | 61    | 15.25  | 400   | 100.00 |

ตาราง 3 (ต่อ)

| สถานที่และอุปกรณ์ใน<br>การออกกำลังกาย                                             | สภาพ  |        |       |        |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                                                                                   | มี    |        | ไม่มี |        | รวม   |        |
|                                                                                   | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 7.สาธารณูปโภคเช่น ไฟฟ้า ห้องน้ำ<br>น้ำดื่ม แยกเป็นสัดส่วนถูกสุขลักษณะ             | 301   | 75.25  | 99    | 24.75  | 400   | 100.00 |
| 8.สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย<br>ที่มีการซ่อมแซมบำรุงรักษา                    | 283   | 70.75  | 117   | 29.25  | 400   | 100.00 |
| 9.สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่ง<br>พักผ่อน                                          | 329   | 82.25  | 71    | 17.75  | 400   | 100.00 |
| 10.สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย<br>ที่มีมาตรฐาน                                | 313   | 78.25  | 87    | 21.75  | 400   | 100.00 |
| 11.ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสถานที่และ<br>อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความ<br>เหมาะสม        | 273   | 68.25  | 127   | 31.75  | 400   | 100.00 |
| 12.มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายใน<br>สถานที่ออกกำลังกาย                            | 205   | 51.25  | 195   | 48.75  | 400   | 100.00 |
| 13.มีสถานที่และอุปกรณ์การออก<br>กำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย                    | 275   | 68.75  | 125   | 31.25  | 400   | 100.00 |
| 14.สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐม<br>พยาบาล                                          | 204   | 51.00  | 196   | 49.00  | 400   | 100.00 |
| 15.โรงเรียนและชุมชนมีการสนับสนุน<br>ส่งเสริมสถานที่และอุปกรณ์ในการ<br>ออกกำลังกาย | 298   | 74.50  | 102   | 25.50  | 400   | 100.00 |
| รวม                                                                               | 4211  | 70.00  | 1789  | 30.00  | 6000  | 100.00 |



จากตาราง 3 พบว่า ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี โดยรวมมีสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ร้อยละ 70.00 สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ไม่มีส่วนใหญ คือ สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องปฐมพยาบาล จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 49.00 รองลงมา คือ ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกาย จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 48.75 สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่มีความทันสมัยจำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 42.25 สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่มีส่วนใหญ คือ โรงเรียนหรือชุมชนมีสถานที่เพียงพอ ต่อการออกกำลังกาย จำนวน 350 คน คิดเป็นร้อยละ 87.50 รองลงมา คือ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้ดีจำนวน 339 คน คิดเป็นร้อยละ 84.75 สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อน จำนวน 329 คน คิดเป็นร้อยละ 82.25 ตามลำดับ



**ตอนที่ 3** วิเคราะห์ระดับคะแนน พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้น จังหวัดปทุมธานี

ตาราง 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของ  
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี เพศชาย (N = 200)

| พฤติกรรมการออกกำลังกาย                                       | เพศชาย |        |          |        |            |        | $\bar{x}$ | s.D  | ระดับ<br>การ<br>ปฏิบัติ |
|--------------------------------------------------------------|--------|--------|----------|--------|------------|--------|-----------|------|-------------------------|
|                                                              | ประจำ  |        | บางครั้ง |        | ไม่ปฏิบัติ |        |           |      |                         |
|                                                              | จำนวน  | ร้อยละ | จำนวน    | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |           |      |                         |
| 1.อบอุ่นร่างกายก่อนการ<br>ออกกำลังกายทุกครั้ง                | 53     | 26.50  | 133      | 66.50  | 14         | 7.00   | 2.20      | 0.54 | ปานกลาง                 |
| 2.ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง<br>การออกกำลังกายทุกครั้ง           | 55     | 27.50  | 126      | 63.00  | 19         | 9.50   | 2.18      | 0.58 | ปานกลาง                 |
| 3.สวมใส่เครื่องแต่งกายที่<br>เหมาะกับการออกกำลังกาย          | 73     | 36.50  | 94       | 47.00  | 33         | 16.50  | 2.20      | 0.70 | ปานกลาง                 |
| 4.ออกกำลังกายอย่าง<br>สม่ำเสมอช่วยให้ร่างกาย<br>แข็งแรง      | 80     | 40.00  | 113      | 56.50  | 7          | 3.50   | 2.37      | 0.55 | ดี                      |
| 5.ออกกำลังกายโดยใช้เวลา<br>อย่างน้อย ครั้งละ 30 นาที         | 80     | 40.00  | 92       | 46.00  | 28         | 14.00  | 2.26      | 0.69 | ปานกลาง                 |
| 6.ไม่ออกกำลังกายถ้าต้อง<br>เสียค่าใช้จ่ายในการใช้<br>อุปกรณ์ | 65     | 32.50  | 84       | 42.00  | 51         | 25.50  | 2.07      | 0.76 | ปานกลาง                 |
| 7.ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลัง<br>การออกกำลังกาย               | 65     | 32.50  | 92       | 46.00  | 43         | 21.50  | 2.11      | 0.73 | ปานกลาง                 |
| 8.ชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วม<br>กิจกรรมการออกกำลังกาย<br>เสมอ   | 83     | 41.50  | 89       | 44.50  | 28         | 14.00  | 2.28      | 0.69 | ปานกลาง                 |
| 9.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ<br>ช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น              | 86     | 43.00  | 103      | 51.50  | 11         | 5.50   | 2.38      | 0.59 | ดี                      |

ตาราง 4 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกาย                                                     | เพศชาย |        |          |        |            |        | —<br>x | S.D  | ระดับการปฏิบัติ |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|--------|----------|--------|------------|--------|--------|------|-----------------|
|                                                                            | ประจำ  |        | บางครั้ง |        | ไม่ปฏิบัติ |        |        |      |                 |
|                                                                            | จำนวน  | ร้อยละ | จำนวน    | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |        |      |                 |
| 10.การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของนักเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ           | 90     | 45.00  | 93       | 46.50  | 17         | 8.50   | 2.37   | 0.63 | ดี              |
| 11.ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว                                           | 99     | 49.50  | 89       | 44.50  | 12         | 6.00   | 2.44   | 0.60 | ดี              |
| 12.ออกกำลังกายเมื่อมีเรียนวิชาพลศึกษาเท่านั้น                              | 48     | 24.00  | 92       | 46.00  | 60         | 30.00  | 1.94   | 0.73 | ปานกลาง         |
| 13.ออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมีอาการเจ็บป่วย                 | 48     | 24.00  | 84       | 42.00  | 68         | 34.00  | 1.90   | 0.75 | ดี              |
| 14.ตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์การออกกำลังกายและสนามก่อนการออกกำลังกาย | 76     | 38.00  | 93       | 46.50  | 31         | 15.50  | 2.23   | 0.70 | ปานกลาง         |
| รวม                                                                        | 1001   | 35.75  | 1377     | 49.17  | 422        | 15.08  | 2.21   | 0.68 | ปานกลาง         |

จากตาราง 4 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี เพศชาย โดยรวมพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับการปฏิบัติ ปานกลาง ร้อยละ 49.17 พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นบางครั้งส่วนใหญ่ คือ อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ทุกครั้ง จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 66.50 รองลงมา คือ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำส่วนใหญ่ คือ ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 49.50 รองลงมา คือ การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของนักเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00 และพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเป็นประจำส่วนใหญ่ คือ ออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมีอาการเจ็บป่วย จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 34.00 รองลงมา คือ ออกกำลังกายเมื่อมีเรียนวิชาพลศึกษาเท่านั้น จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ไม่ออกกำลังกายถ้าต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 ตามลำดับ

ตาราง 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี เพศหญิง (N = 200)

| พฤติกรรมการออกกำลังกาย                               | เพศหญิง |        |          |        |            |        | $\bar{x}$ | S.D  | ระดับการปฏิบัติ |
|------------------------------------------------------|---------|--------|----------|--------|------------|--------|-----------|------|-----------------|
|                                                      | ประจำ   |        | บางครั้ง |        | ไม่ปฏิบัติ |        |           |      |                 |
|                                                      | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน    | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |           |      |                 |
| 1.อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง            | 63      | 31.50  | 126      | 63.00  | 11         | 5.50   | 2.26      | 0.55 | ปานกลาง         |
| 2.ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง       | 47      | 23.50  | 140      | 70.00  | 13         | 6.50   | 2.17      | 0.52 | ปานกลาง         |
| 3.สวมใส่เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย    | 80      | 40.00  | 103      | 51.50  | 17         | 8.50   | 2.32      | 0.62 | ปานกลาง         |
| 4.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง      | 65      | 32.50  | 128      | 64.00  | 7          | 3.50   | 2.29      | 0.53 | ปานกลาง         |
| 5.ออกกำลังกายโดยใช้เวลาอย่างน้อย ครึ่งละ 30 นาที     | 72      | 36.00  | 106      | 53.00  | 22         | 11.00  | 2.25      | 0.64 | ปานกลาง         |
| 6.ไม่ออกกำลังกายถ้าต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์ | 36      | 18.00  | 114      | 57.00  | 50         | 25.00  | 1.93      | 0.65 | ปานกลาง         |
| 7.ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังการออกกำลังกาย           | 27      | 13.50  | 78       | 39.00  | 95         | 47.50  | 1.66      | 0.70 | ดี              |
| 8.ชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเสมอ   | 57      | 28.50  | 123      | 61.50  | 20         | 10.00  | 2.19      | 0.59 | ปานกลาง         |
| 9.ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น          | 83      | 41.50  | 113      | 56.50  | 4          | 2.00   | 2.40      | 0.53 | ดี              |

ตาราง 5 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกาย                                                     | เพศหญิง |        |          |        |            |        | $\bar{x}$ | S.D  | ระดับการปฏิบัติ |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------|--------|------------|--------|-----------|------|-----------------|
|                                                                            | ประจำ   |        | บางครั้ง |        | ไม่ปฏิบัติ |        |           |      |                 |
|                                                                            | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน    | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |           |      |                 |
| 10.การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของนักเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ           | 89      | 44.50  | 97       | 48.50  | 14         | 7.00   | 2.38      | 0.61 | ดี              |
| 11.ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว                                           | 85      | 42.50  | 99       | 49.50  | 16         | 8.00   | 2.35      | 0.62 | ดี              |
| 12.ออกกำลังกายเมื่อมีเรียนวิชาพลศึกษาเท่านั้น                              | 23      | 11.50  | 114      | 57.00  | 63         | 31.50  | 1.80      | 0.62 | ปานกลาง         |
| 13.ออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมีอาการเจ็บป่วย                 | 34      | 17.00  | 99       | 49.50  | 67         | 33.50  | 1.84      | 0.69 | ปานกลาง         |
| 14.ตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์การออกกำลังกายและสนามก่อนการออกกำลังกาย | 53      | 26.50  | 134      | 67.00  | 13         | 6.50   | 2.20      | 0.54 | ปานกลาง         |
| รวม                                                                        | 814     | 29.08  | 1574     | 56.21  | 412        | 14.71  | 2.14      | 0.65 | ปานกลาง         |

จากตาราง 5 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี เพศหญิง โดยรวมพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับการปฏิบัติ ปานกลาง ร้อยละ 56.21 พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นบางครั้งส่วนใหญ่ คือ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมา คือ ตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์การออกกำลังกายและสนามก่อนการออกกำลังกาย จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 67.00 พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำส่วนใหญ่ คือ การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของนักเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 รองลงมา คือ ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 41.50 และพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเป็นประจำส่วนใหญ่ คือ ตี๋มเครื่องตี๋มชูกำลังหลังการออกกำลังกาย จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 รองลงมา คือ ออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมีอาการเจ็บป่วย จำนวน 67 คน

คิดเป็นร้อยละ 33.50 ออกกำลังกายเมื่อมีเรียนวิชาพลศึกษาเท่านั้น จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50 ตามลำดับ

ตาราง 6 จำนวน ร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี โดยรวมจากการจำแนกตามเพศ (N = 400)

| ระดับการปฏิบัติ                         | พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน |        |      |        |     |        |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|--------|------|--------|-----|--------|
|                                         | ชาย                               | ร้อยละ | หญิง | ร้อยละ | รวม | ร้อยละ |
| 1. ระดับดี (ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.00)      | 71                                | 35.50  | 57   | 28.50  | 128 | 32.00  |
| 2. ระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 1.67 – 2.33) | 129                               | 64.50  | 143  | 71.50  | 272 | 68.00  |
| 3. ระดับไม่ดี (ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.66)   | 0                                 | 0      | 0    | 0      | 0   | 0      |

จากตาราง 6 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่อยู่ในการปฏิบัติระดับปานกลาง ร้อยละ 68.00 การปฏิบัติระดับดี ร้อยละ 32.00

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีเพศต่างกัน

| ภาพรวม     | เพศ  | N   | $\bar{X}$ | S.D    | t      | p    |
|------------|------|-----|-----------|--------|--------|------|
| การปฏิบัติ | ชาย  | 200 | 2.20      | .32699 | 2.112* | .035 |
|            | หญิง | 200 | 2.14      | .29095 |        |      |

\*นัยนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานีที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี มีกลุ่มเพื่อน (N = 337)

| พฤติกรรมการออกกำลังกาย                                       | มีกลุ่มเพื่อน |        |          |        |            |        | $\bar{x}$ | s.D  | ระดับ<br>การ<br>ปฏิบัติ |
|--------------------------------------------------------------|---------------|--------|----------|--------|------------|--------|-----------|------|-------------------------|
|                                                              | ประจำ         |        | บางครั้ง |        | ไม่ปฏิบัติ |        |           |      |                         |
|                                                              | จำนวน         | ร้อยละ | จำนวน    | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |           |      |                         |
| 1.อบอุ่นร่างกายก่อนการ<br>ออกกำลังกายทุกครั้ง                | 106           | 31.45  | 211      | 62.61  | 20         | 5.93   | 2.26      | 0.56 | ปานกลาง                 |
| 2.ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง<br>การออกกำลังกายทุกครั้ง           | 102           | 30.27  | 210      | 62.31  | 25         | 7.42   | 2.23      | 0.57 | ปานกลาง                 |
| 3.สวมใส่เครื่องแต่งกายที่<br>เหมาะกับการออกกำลังกาย          | 150           | 44.51  | 149      | 44.21  | 38         | 11.28  | 2.33      | 0.67 | ปานกลาง                 |
| 4.ออกกำลังกายอย่าง<br>สม่ำเสมอช่วยให้ร่างกาย<br>แข็งแรง      | 138           | 40.95  | 190      | 56.38  | 9          | 2.67   | 2.38      | 0.54 | ดี                      |
| 5.ออกกำลังกายโดยใช้เวลา<br>อย่างน้อย ครั้งละ 30 นาที         | 141           | 41.84  | 143      | 42.43  | 53         | 15.73  | 2.26      | 0.71 | ปานกลาง                 |
| 6.ไม่ออกกำลังกายถ้าต้อง<br>เสียค่าใช้จ่ายในการใช้<br>อุปกรณ์ | 102           | 30.27  | 146      | 43.32  | 89         | 26.41  | 2.04      | 0.75 | ปานกลาง                 |
| 7.ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลัง<br>การออกกำลังกาย               | 85            | 25.22  | 130      | 38.58  | 122        | 36.20  | 1.89      | 0.78 | ปานกลาง                 |
| 8.ชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วม<br>กิจกรรมการออกกำลังกาย<br>เสมอ   | 127           | 37.69  | 99       | 29.38  | 111        | 32.94  | 2.05      | 0.84 | ปานกลาง                 |
| 9.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ<br>ช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น              | 154           | 45.70  | 170      | 50.45  | 13         | 3.86   | 2.42      | 0.57 | ดี                      |

ตาราง 8 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกาย                                                     | มีกลุ่มเพื่อน |        |          |        |            |        | $\bar{x}$ | S.D  | ระดับการปฏิบัติ |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|----------|--------|------------|--------|-----------|------|-----------------|
|                                                                            | ประจำ         |        | บางครั้ง |        | ไม่ปฏิบัติ |        |           |      |                 |
|                                                                            | จำนวน         | ร้อยละ | จำนวน    | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |           |      |                 |
| 10.การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของนักเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ           | 158           | 46.88  | 156      | 46.29  | 23         | 6.82   | 2.40      | 0.61 | ดี              |
| 11.ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว                                           | 163           | 48.37  | 152      | 45.10  | 22         | 6.53   | 2.42      | 0.61 | ดี              |
| 12.ออกกำลังกายเมื่อมีเรียนวิชาพลศึกษาเท่านั้น                              | 57            | 16.91  | 167      | 49.55  | 113        | 33.53  | 1.83      | 0.69 | ปานกลาง         |
| 13.ออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมีอาการเจ็บป่วย                 | 76            | 22.55  | 156      | 46.29  | 105        | 31.16  | 1.91      | 0.73 | ปานกลาง         |
| 14.ตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์การออกกำลังกายและสนามก่อนการออกกำลังกาย | 106           | 31.45  | 200      | 59.35  | 31         | 9.20   | 2.22      | 0.60 | ปานกลาง         |
| รวม                                                                        | 1665          | 35.30  | 2279     | 48.30  | 774        | 16.40  | 2.19      | 0.69 | ปานกลาง         |

จากตาราง 8 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานีที่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย โดยรวมพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับการปฏิบัติ ปานกลาง ร้อยละ 48.30 พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นบางครั้งส่วนใหญ่ คือ อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 62.61 รองลงมา คือ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 62.31 พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำส่วนใหญ่ คือ ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 48.37 รองลงมา คือ การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของนักเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 46.88 ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 45.70 และพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเป็นประจำส่วนใหญ่ คือ ต้มเครื่องดื่มชูกำลังหลังการออกกำลังกาย จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 36.20 รองลงมา คือ



ออกกำลังกายเมื่อมีเรียนวิชาพลศึกษาเท่านั้น จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 33.53 ชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเสมอ จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 32.94 ตามลำดับ

ตาราง 9 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ไม่มีกลุ่มเพื่อน (N = 63)

| พฤติกรรมการออกกำลังกาย                                       | ไม่มีกลุ่มเพื่อน |        |          |        |            |        |           |      | ระดับ<br>การ<br>ปฏิบัติ |
|--------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------|------------|--------|-----------|------|-------------------------|
|                                                              | ประจำ            |        | บางครั้ง |        | ไม่ปฏิบัติ |        | $\bar{x}$ | s.D  |                         |
|                                                              | จำนวน            | ร้อยละ | จำนวน    | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |           |      |                         |
| 1.อบอุ่นร่างกายก่อนการ<br>ออกกำลังกายทุกครั้ง                | 11               | 17.46  | 47       | 74.60  | 5          | 7.94   | 2.10      | 0.49 | ปานกลาง                 |
| 2.ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง<br>การออกกำลังกายทุกครั้ง           | 11               | 17.46  | 45       | 71.43  | 7          | 11.11  | 2.06      | 0.53 | ปานกลาง                 |
| 3.สวมใส่เครื่องแต่งกายที่<br>เหมาะกับการออกกำลังกาย          | 18               | 28.57  | 35       | 55.56  | 10         | 15.87  | 2.13      | 0.65 | ปานกลาง                 |
| 4.ออกกำลังกายอย่าง<br>สม่ำเสมอช่วยให้ร่างกาย<br>แข็งแรง      | 11               | 17.46  | 48       | 76.19  | 4          | 6.35   | 2.11      | 0.48 | ปานกลาง                 |
| 5.ออกกำลังกายโดยใช้เวลา<br>อย่างน้อย ครั้งละ 30 นาที         | 16               | 25.40  | 35       | 55.56  | 12         | 19.05  | 2.06      | 0.66 | ปานกลาง                 |
| 6.ไม่ออกกำลังกายถ้าต้อง<br>เสียค่าใช้จ่ายในการใช้<br>อุปกรณ์ | 9                | 14.29  | 30       | 47.62  | 24         | 38.10  | 1.76      | 0.68 | ปานกลาง                 |
| 7.ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลัง<br>การออกกำลังกาย               | 8                | 12.70  | 23       | 36.51  | 32         | 50.79  | 1.62      | 0.70 | ดี                      |
| 8.ชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วม<br>กิจกรรมการออกกำลังกาย<br>เสมอ   | 10               | 15.87  | 38       | 60.32  | 15         | 23.81  | 1.92      | 0.62 | ปานกลาง                 |
| 9.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ<br>ช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น              | 15               | 23.81  | 45       | 71.43  | 3          | 4.76   | 2.19      | 0.50 | ปานกลาง                 |

ตาราง 9 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกาย                                                                 | ไม่มีกลุ่มเพื่อน |        |          |        |            |        |           |      | ระดับ<br>การ<br>ปฏิบัติ |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------|------------|--------|-----------|------|-------------------------|
|                                                                                        | ประจำ            |        | บางครั้ง |        | ไม่ปฏิบัติ |        | $\bar{x}$ | s.D  |                         |
|                                                                                        | จำนวน            | ร้อยละ | จำนวน    | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |           |      |                         |
| 10.การออกกำลังกายเป็น<br>ทางเลือกอันดับแรกของ<br>นักเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ               | 20               | 31.75  | 34       | 53.97  | 9          | 14.29  | 2.17      | 0.66 | ปานกลาง                 |
| 11.ออกกำลังกายจนเหงื่อ<br>ออกทั้งตัว                                                   | 21               | 33.33  | 40       | 63.49  | 2          | 3.17   | 2.30      | 0.52 | ปานกลาง                 |
| 12.ออกกำลังกายเมื่อมีเรียน<br>วิชาพลศึกษาเท่านั้น                                      | 7                | 11.11  | 38       | 60.32  | 18         | 28.57  | 1.83      | 0.61 | ปานกลาง                 |
| 13.ออกกำลังกายในขณะที่<br>ร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมี<br>อาการเจ็บป่วย                     | 8                | 12.70  | 26       | 41.27  | 29         | 46.03  | 1.67      | 0.69 | ปานกลาง                 |
| 14.ตรวจสอบสภาพความ<br>ปลอดภัยของอุปกรณ์การ<br>ออกกำลังกายและสนาม<br>ก่อนการออกกำลังกาย | 19               | 30.16  | 32       | 50.79  | 12         | 19.05  | 2.11      | 0.69 | ปานกลาง                 |
| รวม                                                                                    | 184              | 20.87  | 516      | 58.50  | 182        | 20.63  | 2.00      | 0.64 | ปานกลาง                 |

ตาราง 10 จำนวน ร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี โดยรวมจากการจำแนกตามกลุ่มเพื่อนและไม่มีกลุ่มเพื่อน (N = 400)

| ระดับการปฏิบัติ                         | พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน |        |                  |        |     |        |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|--------|------------------|--------|-----|--------|
|                                         | มีกลุ่มเพื่อน                     | ร้อยละ | ไม่มีกลุ่มเพื่อน | ร้อยละ | รวม | ร้อยละ |
| 1. ระดับดี (ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.00)      | 96                                | 28.49  | 5                | 7.93   | 101 | 25.25  |
| 2. ระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 1.67 – 2.33) | 241                               | 71.51  | 58               | 92.07  | 299 | 74.75  |
| 3. ระดับไม่ดี (ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.66)   | 0                                 | 0      | 0                | 0      | 0   | 0      |

จากตาราง 10 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่อยู่ในการปฏิบัติระดับปานกลาง ร้อยละ 74.75 การปฏิบัติระดับดี ร้อยละ 25.25

ตาราง 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีกลุ่มเพื่อน และไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย

| ภาพรวม     | กลุ่มสังคม       | N<br>(400) | $\bar{X}$ | S.D    | t      | p    |
|------------|------------------|------------|-----------|--------|--------|------|
| การปฏิบัติ | มีกลุ่มเพื่อน    | 337        | 2.20      | .30549 | 4.836* | .000 |
|            | ไม่มีกลุ่มเพื่อน | 63         | 2.00      | .28771 |        |      |

\*นัยนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานีที่มีกลุ่มเพื่อน และไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตามตัวแปร เพศ และกลุ่มเพื่อน

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี จำนวนทั้งสิ้น 20,890 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2558 จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน ที่ประชากร 30,000 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 379 คน แต่ในงานวิจัยผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน เป็นเพศชายจำนวน 200 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีได้จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ
3. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ

### เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย กลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคม แบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) จำนวน 5 ข้อ

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามแบบรายการ (Check-List) จำนวน 15 ข้อ

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามแบบช่วงมาตรา (Interval Scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 14 ข้อ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อย ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ที่สุดได้ทั้งหมด 400 ฉบับ จาก 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป
  - 2.1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ตัวแปร เพศ จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย กลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่เป็นร้อยละและนำเสนอในตารางประกอบความเรียง
  - 2.2 วิเคราะห์ข้อมูลด้านสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่เป็นร้อยละและนำเสนอในตารางประกอบความเรียง

2.3 วิเคราะห์ระดับคะแนน พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานนำเสนอในตารางประกอบความเรียง และเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีเพศต่างกัน เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีกลุ่มเพื่อนและไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

## สรุปผล

### 1. ข้อมูลส่วนบุคคล

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย จำนวน 200 คน เพศหญิง จำนวน 200 คน มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 35.75 เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 25.00 และเพื่อลดน้ำหนัก 18.50 โดยชอบออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ร้อยละ 74.00 ออกกำลังกายคนเดียว ร้อยละ 26.00 ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายเป็นกลุ่มกับเพื่อน ร้อยละ 84.25 และมีความเห็นว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้เข้าร่วมกลุ่มหรือสังคมได้ง่ายขึ้น ร้อยละ 76.75

### 2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี มีดังนี้

#### 2.1 โดยรวม

- นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามเพศอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 68.00

- นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามกลุ่มเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 74.75

#### 2.2 จำแนกตามเพศ

- นักเรียนชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับการปฏิบัติ ปานกลาง ร้อยละ 49.17 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คือ อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ทุกครั้ง จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 66.50 รองลงมา คือ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 49.50 รองลงมา คือ การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของนักเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00 และพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ ออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมีอาการเจ็บป่วย จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 34.00 รองลงมา คือ ออกกำลังกายเมื่อมีเรียนวิชาพลศึกษาเท่านั้น จำนวน 60 คน คิดเป็น

ร้อยละ 30.00 ไม่ออกกำลังกายถ้าต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 ตามลำดับ

- นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในการปฏิบัติ ปานกลาง ร้อยละ 56.21 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คือ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมา คือ ตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์การออกกำลังกายและสนามก่อนการออกกำลังกาย จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 67.00 พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของนักเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 รองลงมา คือ ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 41.50 และพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ ตีมือตีเท้าตบหลังการออกกำลังกาย จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 รองลงมา คือ ออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมีอาการเจ็บป่วย จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 ออกกำลังกายเมื่อมีเรียนวิชาพลศึกษาเท่านั้น จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50 ตามลำดับ

### 2.3 จำแนกตามกลุ่มเพื่อน

- พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ที่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในการปฏิบัติ ปานกลาง ร้อยละ 48.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คือ อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 62.61 รองลงมา คือ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 62.31 พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 48.37 รองลงมา คือ การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของนักเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 46.88 ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 45.70 และพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ ตีมือตีเท้าตบหลังการออกกำลังกาย จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 36.20 รองลงมา คือ ออกกำลังกายเมื่อมีเรียนวิชาพลศึกษาเท่านั้น จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 33.53 ชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเสมอ จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 32.94 ตามลำดับ

- พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานีที่ไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในการปฏิบัติ ปานกลาง ร้อยละ 58.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 76.19 รองลงมา คือ อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 74.60 พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมา คือ การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของนักเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ

จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 31.75 ตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์การออกกำลังกายและสนามก่อนการออกกำลังกาย จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 30.16 และพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ ตี๋มเครื่องตี๋มชูกำลังหลังการออกกำลังกาย จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 50.79 รองลงมา คือ ออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมีอาการเจ็บป่วย จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 46.03 ไม่ออกกำลังกายถ้าต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 38.10 ตามลำดับ

### 3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ได้ดังนี้

3.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีเพศต่างกัน พบว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีกลุ่มเพื่อนและไม่กลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกายพบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดปทุมธานี สามารถอภิปรายผลแยกด้านต่าง ๆ ดังนี้

### 1. ด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี พบว่าสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีสภาพที่เหมาะสม คือ โรงเรียนหรือชุมชนมีสถานที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้ดี สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อน สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีมาตรฐาน สาธารณูปโภคเช่น ไฟฟ้า ห้องน้ำ น้ำดื่ม แยกเป็นสัดส่วนถูกสุขลักษณะ สถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ไม่มีคือ สถานที่ออกกำลังกายไม่มีห้องปฐมพยาบาล ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่มีความทันสมัย อุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ ซึ่งค่อนข้างเป็นเรื่องปกติ การออกกำลังกายของนักเรียนโดยทั่ว ๆ ไปในโรงเรียนที่นอกจากชั่วโมงเรียนพลศึกษาจะไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ตามโรงเรียนจะมีน้อยมาก นักเรียนจะสามารถเปลี่ยนเสื้อผ้าได้ในห้องน้ำหรือไม่ก็เปลี่ยนในห้องเรียน ทั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าที่เป็นอย่างนี้อาจเป็นเพราะสภาพของโรงเรียนโดยทั่วไปจะไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าโดยเฉพาะซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุริรักษ์ รัดนพน (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ.2546 พบว่า ไม่มีสถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่มีน้ำดื่มไว้บริการประชาชน ไม่มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด ไม่มีห้องพยาบาลและไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่เห็นว่าไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย ในเรื่องของสถานที่สำหรับเปลี่ยน



เครื่องแต่งกายโดยเฉพาะโรงเรียนมักจะไม่มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายโดยเฉพาะอยู่แล้ว ห้องพยาบาลโดยทั่ว ๆ ไปเมื่อเลิกเรียนแล้วห้องพยาบาลก็มักจะปิด แต่การออกกำลังของนักเรียนนั้นโดยทั่วไปจะออกกำลังกายก่อนเข้าเรียนและหลังเลิกเรียนซึ่งห้องพยาบาลโดยทั่วไปจะเปิดเวลาทำการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กริธา พรหมเทพ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุดคือ ความสะดวกสบายของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ นพวรรณ อนุโยธา (2541: 68) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปสรรคสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ นอกจากความเป็นสัดส่วนแล้วความสอดคล้องกับความต้องการของประชาชนทุกเพศ วัย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน

## 2. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง พบว่านักเรียนเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดีมากกว่านักเรียนเพศหญิง เพศชายร้อยละ 35.50 เพศหญิงร้อยละ 28.50 โดยเฉลี่ยเพศชายออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิงอาจเป็นเพราะธรรมชาติของเพศชายมีแรงมากกว่า เพศหญิงออกกำลังกายน้อยกว่าอาจเป็นเพราะวัฒนธรรมไทยได้ฝึกอบรมให้เพศหญิงนั้นเรียบร้อย อ่อนน้อม ซึ่งสอดคล้องกับ ปราณี วงษ์เทศ. (2544: 72-73) กล่าวว่า พัฒนาการของบทบาททางเพศของเด็กหญิงสมัยใหม่ยังซับซ้อนมากขึ้น ในด้านหนึ่งเด็กหญิงจะไปโรงเรียนเพื่อเตรียมตัวอยู่ในสังคมและวิทยาการที่ซับซ้อน แต่สิ่งที่ยังอยู่ในจิตใจสำนึกของเด็กหญิงที่ได้รับการสอนจากแม่คือ ความเป็นผู้หญิง การรักสวย รักงาม ความเป็นแม่บ้านแม่เรือน ผู้หญิงที่ดีคือเพศที่อ่อนแอที่สามารถใช้น้ำตาลปล้ำความผิดหรือความรู้สึกผิด นอกจากนั้นความเป็นเมียและเป็นแม่ยังพันนาการผู้หญิงให้แสดงบทบาทซ้ำแล้วซ้ำอีก ในขณะที่การดำเนินชีวิตของเด็กชายก็ไม่ต่างกันคือการไปโรงเรียน เพื่อออกสู่วัยหนุ่ม แต่เด็กชายจะสามารถสร้างบทบาทของตัวเอง หรือสามารถกลายเป็นชายหนุ่มที่มีพื้นที่ของตัวเอง โดยไม่ได้ผูกหรือยึดติดกับบทบาทของความเป็นพ่อหรือสามี เหมือนผู้หญิงถูกตรึงด้วยวัฒนธรรม

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีกลุ่มเพื่อนและไม่กลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่นักเรียนจะมีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนที่ไม่มีกลุ่มเพื่อน มีกลุ่มเพื่อนร้อยละ 84.25 ไม่มีกลุ่มเพื่อนร้อยละ 15.75 นักเรียนส่วนใหญ่มีกลุ่มเพื่อนออกกำลังกายซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นเรื่องปกติอาจเป็นเพราะเมื่อออกกำลังกายเป็นกลุ่มก็จะมีความสนุกสนาน มีแรงจูงใจ มีแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมมากกว่าการออกกำลังกายคนเดียว ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สมนึก แก้ววิไล (2551: บทคัดย่อ) พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับ ปานกลาง

### 3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตามตัวแปร เพศ และกลุ่มเพื่อน

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานีที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าอาจเป็นเพราะเพศชายมีความสนใจในด้านการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันในหลายด้าน เช่น โครงสร้างของร่างกายของเพศชายจะมีการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพร่างกายมากกว่าเพศหญิง และในเพศหญิงจะมีความอ่อนโยน เรียบร้อยมากกว่าเพศชาย โดยความแตกต่างนี้ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาของเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ มนุญ ขอเสียม และพิสุทธิ คงช้า (2542) ที่พบว่า เพศชายนิยมออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิงแต่ในอีกด้านหนึ่งของพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่าเพศหญิงมีวิธีเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมและยังสามารถออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง แสดงว่าเพศหญิงมีความสามารถในการดูแลตนเองมากกว่าเพศชาย

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานีที่มีกลุ่มเพื่อนและไม่มียุทธศาสตร์ในการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าอาจเป็นเพราะโดยทั่วไปเมื่อออกกำลังกายเป็นกลุ่มจะทำให้มีความสุขสนุกสนาน และมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลในการออกกำลังกายซึ่งสามารถทำให้ผู้ที่มียุทธศาสตร์ในการออกกำลังกายได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายและสามารถเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้มากกว่าเรียนที่ไม่มีกลุ่มเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับ กนกทอง สุวรรณบุญ (2545) กล่าวว่า การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านการเงิน แรงงาน หรือวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ซึ่งบุคคลอื่นในสังคมนั้น คือ สมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน หรือบุคลากรทางการแพทย์ ทำให้ผู้ได้รับแรงสนับสนุนเกิดความผูกพัน เชื่อว่ามีคนรักมองเห็นคุณค่า และรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สามารถเผชิญและตอบสนองต่อความเครียดและความเจ็บป่วยได้ ส่งผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการรักษาสุขภาพอนามัยและมีสุขภาพที่ดี

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ห้องปฐมพยาบาล ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และด้านสถานที่และอุปกรณ์ไม่มีความทันสมัย อุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ

อยู่ในสภาพที่ไม่มีร้อยละ 49.00, 48.75, 42.25, 38.25 ตามลำดับ โรงเรียน ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องควรนำข้อมูลนี้ไปพิจารณาปรับปรุงเพื่อเป็นการเพิ่มจำนวนคนที่จะมาออกกำลังกาย การสนับสนุนส่งเสริมด้านสุขภาพและการออกกำลังกายของนักเรียนทั้งในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน เช่น หลังจากเลิกเรียนนั้นควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาลอยู่เพื่อเวลาที่นักเรียนเกิดอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาจะได้มีการช่วยเหลือโดยผู้ที่มีความรู้ โรงเรียนควรจัดเตรียมสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้เด็กนักเรียน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน เช่น แรงจูงใจ สภาพแวดล้อม เป็นต้น
2. ควรศึกษาถึงมาตรฐานในการจัดการดำเนินการของโรงเรียนด้านกีฬาและสุขภาพหลายๆ แห่งแล้วนำมาเปรียบเทียบกัน



บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กนกทอง สุวรรณบุญ. (2545). อิทธิพลของค่านิยมทางจริยธรรม สิ่งจูงใจ การสนับสนุนทางสังคมต่อการปฏิบัติงานของ อสม. จังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กันทิกา หลวงทิพย์, และดาริณี สีนวล. (2550). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. งานวิจัยวิทยาศาสตร์บัณฑิต โปรแกรมวิชา สาธารณสุขชุมชน, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- กันยา สุวรรณแสง. (2536). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.
- กรีธา พรหมเทพ. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมศาสนา
- กรมพลศึกษา. (2539). เอกสารงานทดสอบสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2549). สถิติสาธารณสุข. กรมอนามัย สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2550). นโยบายเมืองไทยแข็งแรง. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- กุลธิดา เหมเพชร. (2550). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แผนงานส่งเสริมวัดกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาลโรงพยาบาลวชิรพยาบาลกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์).
- จूरักษ์ รัตนพน. (2547). สภาพและความต้องการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ.2546. วิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉลอง อภิวงศ์. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา และพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- เฉลิมพล สุทธจรรยา. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาปริญญาตรี สถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไชยา อังศุสฤกษ์กุล. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาเขตพลศึกษาภาคเหนือ. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬา และดูกีฬาของ ประชาชนในกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ.
- เทพพนม เมืองแมน และ สมิง สุวรรณ. (2540). พฤติกรรมองค์กร. พิมพ์ครั้งที่ 2 ฉบับปรับปรุงใหม่. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- เทเวศร์ พิริยะพจน์. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2547). หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธงชัย สันติวงษ์. (2539). พฤติกรรมผู้บริโภคทางการตลาด. พิมพ์ครั้งที่ 8. ไทยวัฒนาพานิช.
- นพวรรณ อนุโยธา. (2541). การศึกษาความต้องการการใช้บริการการออกกำลังกายและ พักผ่อน ของผู้มาใช้บริการสวนสุขภาพ จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บุษกร ชีวะธรรมานนท์. (2552). ความรู้และพฤติกรรมในการจัดการขยะในครัวเรือนของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี. ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปัทมาวดี บุพศิริ. (2547). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อำเภอท่าอุเทนจังหวัดนครพนม. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. การศึกษาค้นคว้าอิสระ.
- ประทีป จินนี. (2540). การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประวิทย์ สุทธิบุญ. (2550). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของ เขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปราณี วงษ์เทศ. (2554). เพศและวัฒนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- พัฒน์ สุจันงค์. (2531). สารานุกรมสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: แพร์พิทยา.
- มัญญู ขอเสียม และพิสุทธิ คงขำ. (2542). รายงานการวิจัยสภาวะพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่ม ประชาชน จังหวัดราชบุรี ปี 2542. ราชบุรี : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี.
- มานิช เวชพันธ์. (2532). เอกสารวิจัยส่วนบุคคล เรื่อง การมีส่วนร่วมทางการเมืองของ ข้าราชการประจำ : ศึกษาเปรียบเทียบข้าราชการพลเรือน ทหารและตำรวจ. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.

- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2539. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น จำกัด.
- วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์. (2541). นโยบายสาธารณะ เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร. บริษัท ดีไซน์ จำกัด.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2553) หลักและวิธีการสอน วิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศักดิ์ สุนทรเสณี. (2531). เจตคติ. กรุงเทพฯ : รุ่งวัฒนา.
- ศิวพล นพทิพย์. (2555). สภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2554. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2526). ความหมายของพฤติกรรม. เอกสารการสอนวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1-7. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.
- สมนึก แก้ววิไล. (2551). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สิริลักษณ์ ทัดมัน. (2546). ปัญหาและความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ไทย-ญี่ปุ่นดินแดง. ปรินญาณิพนธ์การศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิวณี เข้ม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สร้อยตระกูล อรรถมานะ. (2545). พฤติกรรมองค์การทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุนารี เจตสิทธิ์. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุ่มทนา กลางคาร และวรพจน์ พรหมสัตยพรต. (2553). หลักการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุรเกียรติ์ อาชานภาพ. (2541). วิวัฒนาการส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย ระบบสาธารณสุข.
- สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. (2533). การสื่อสารกับสังคม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 4. (2559). ระบบสารสนเทศเพื่อบริหาร  
การศึกษา. สืบค้นเมื่อ 30 เมษายน 2559, จาก <http://www.ssps4.go.th>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). รายงานสถิติประชากรและสังคม.  
สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2558
- อักษร สวัสดิ์. (2542). ความรู้ความเข้าใจ และความตระหนักในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีศึกษาในเขตบางกะปิ กรุงเทพฯ. ภาคนิพนธ์  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา พัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อัญนิกา งามเจริญ. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้าง  
สุขภาพ จังหวัดราชบุรี. สารนิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการสังคม  
และการจัดการ ระบบสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- Conn V.S. (1998). Older Adults and Exercise. *Nursing Research*.
- Wimbush, E., MacGregor, A., and Fraser, E. (1998). *Impacts of a national mass media  
campaign on walking in Scotland*. Health Promotion International.



ภาคผนวก





## เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี คำชี้แจง

1. จุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี
2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้
  - ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check-List)
  - ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามแบบรายการ (Check-List)
  - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามแบบช่วงมาตรา(Interval scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ



### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. จุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักเรียน เป็นไปเพื่อสิ่งใด (เลือกตอบมากที่สุดเพียง 1 ข้อ)
  - ☐ 1. สุขภาพ ☐ 2. ความสนุกสนาน ☐ 3. การแข่งขัน ☐ 4. สังสรรค์กับเพื่อน ๆ
  - ☐ 5. ลดน้ำหนัก ☐ 6. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

#### กลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคม

3. นักเรียนชอบออกกำลังกายคนเดียวมากกว่าการออกกำลังกายเป็นกลุ่มใช่หรือไม่
  - ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
4. นักเรียนมีกลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคมในการออกกำลังกายหรือไม่
  - ☐ มี ระบุจำนวน
    - ☐ 1-2 คน ☐ 3-5 คน ☐ 6-10 คน ☐ มากกว่า 10 คน
  - ☐ ไม่มี
5. นักเรียนพบว่าตนเองสามารถเข้าร่วมกลุ่มสังคมหรือกลุ่มเพื่อนได้ง่ายขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายใช่หรือไม่
  - ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

## ส่วนที่ 2 ด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความข้อ 1 - 15 เกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ โดยเขียนเครื่องหมาย✓ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

| ข้อความ                                                                    | ใช่ | ไม่ใช่ |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| 1. โรงเรียนหรือชุมชนมีสถานที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย                      |     |        |
| 2. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายตรงต่อความต้องการ                                |     |        |
| 3. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอต่อความต้องการ                            |     |        |
| 4. สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความทันสมัย                            |     |        |
| 5. สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความปลอดภัย                            |     |        |
| 6. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้ดี                                    |     |        |
| 7. สาธารณูปโภคเช่น ไฟฟ้า ห้องน้ำ น้ำดื่ม แยกเป็นสัดส่วนถูกสุขลักษณะ        |     |        |
| 8. สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีการซ่อมแซมบำรุงรักษา                   |     |        |
| 9. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อน                                      |     |        |
| 10. สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีมาตรฐาน                               |     |        |
| 11. ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความเหมาะสม        |     |        |
| 12. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกาย                        |     |        |
| 13. มีสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย                |     |        |
| 14. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล                                      |     |        |
| 15. โรงเรียนและชุมชนมีการสนับสนุนส่งเสริมสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย |     |        |

### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน

ประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง)

บางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง (1-3 ครั้ง/สัปดาห์)

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

| ข้อความ                                                                    | การปฏิบัติ |          |            |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|
|                                                                            | ประจำ      | บางครั้ง | ไม่ปฏิบัติ |
| 1.อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง                                  |            |          |            |
| 2.ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง                             |            |          |            |
| 3.สวมใส่เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย                          |            |          |            |
| 4.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง                            |            |          |            |
| 5.ออกกำลังกายโดยใช้เวลาอย่างน้อย ครั้งละ 30 นาที                           |            |          |            |
| 6.ไม่ออกกำลังกายถ้าต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์                       |            |          |            |
| 7.ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังการออกกำลังกาย                                 |            |          |            |
| 8.ชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเสมอ                         |            |          |            |
| 9.ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น                                |            |          |            |
| 10.การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของนักเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ           |            |          |            |
| 11.ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว                                           |            |          |            |
| 12.ออกกำลังกายเมื่อมีเรียนวิชาพลศึกษาเท่านั้น                              |            |          |            |
| 13.ออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมีอาการเจ็บป่วย                 |            |          |            |
| 14.ตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์การออกกำลังกายและสนามก่อนการออกกำลังกาย |            |          |            |



## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล
3. อาจารย์ ดร.อนันต์ มลารัตน์
4. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
5. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์







ภาคผนวก ค

ข้อมูลที่ได้จากโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์

เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีเพศต่างกัน

Group Statistics

| เพศ  |         | N   | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------|---------|-----|--------|----------------|-----------------|
| suma | เพศชาย  | 200 | 2.2061 | .32699         | .02312          |
|      | เพศหญิง | 200 | 2.1407 | .29095         | .02057          |

Independent Samples Test

|      |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |         |                 |                 |                       |                                           |
|------|-----------------------------|-----------------------------------------|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------|
|      |                             | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |
|      |                             |                                         |      |                              |         |                 |                 |                       | Lower Upper                               |
| suma | Equal variances assumed     | 3.340                                   | .068 | 2.112                        | 398     | .035            | .06536          | .03095                | .00451 .12620                             |
|      | Equal variances not assumed |                                         |      | 2.112                        | 392.694 | .035            | .06536          | .03095                | .00451 .12620                             |

เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีกลุ่มเพื่อนและไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย

Group Statistics

| เพศ  |                  | N   | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------|------------------|-----|--------|----------------|-----------------|
| sumb | มีกลุ่มเพื่อน    | 337 | 2.2033 | .30549         | .01664          |
|      | ไม่มีกลุ่มเพื่อน | 63  | 2.0023 | .28771         | .03625          |

Independent Samples Test

|      |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |        |                 |                 |                       |                                           |        |
|------|-----------------------------|-----------------------------------------|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------|--------|
|      |                             | F                                       | Sig. | t                            | df     | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |        |
|      |                             |                                         |      |                              |        |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper  |
| sumb | Equal variances assumed     | 2.697                                   | .101 | 4.836                        | 398    | .000            | .20100          | .04156                | .11929                                    | .28270 |
|      | Equal variances not assumed |                                         |      | 5.039                        | 90.149 | .000            | .20100          | .03989                | .12176                                    | .28024 |

ประวัติย่อผู้วิจัย



## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล

ทวีศักดิ์ ทองคำ

วันเดือนปีเกิด

29 ตุลาคม 2531

สถานที่เกิด

อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

133/11 หมู่ 4 ต.บ้านอิฐ อ.เมือง จ.อ่างทอง 14000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2549

มัธยมศึกษาตอนปลาย (ศิลป์ -คำนวณ)

จาก โรงเรียนอ่างทองปัทมโรจน์วิทยาคม

พ.ศ. 2554

วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. 2559

การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

