

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา
กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา
วิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ

ปริญญาานิพนธ์
ของ
วิไลรัตน์ แสงวณิช

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2542
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา
กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา
วิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ

บทคัดย่อ
ของ
วิไลรัตน์ แสงวณิช

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2542

ไวไรต์น์ แสงวณิช. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสาร การออกกำลังกายและกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษามาคเหนือ. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์, รองศาสตราจารย์ วาสนา คุณาภิสิทธิ์

การศึกษานี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา และพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษามาคเหนือ จำแนกตามเพศ และคณะวิชา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพของวิทยาลัยอาชีวศึกษามาคเหนือ สังกัดกรมอาชีวศึกษา ปีการศึกษา 2541 จำนวน 367 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลที่ได้รับมาทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬานักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษามาคเหนือ นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ที่บ้าน ช่วงเวลาแล้วแต่โอกาส โดยนำความรู้ที่ได้รับมาเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาเฉพาะจากสื่อวิทยุระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากทุกสื่อ ระหว่างนักศึกษา คณะวิชาต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษามาคเหนือ นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน นักศึกษาชายใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 60 นาที ส่วนนักศึกษาหญิงใช้เวลาประมาณ 20-40 นาทีต่อครั้ง อุปกรณ์กีฬาที่ใช้หรือสำหรับออกกำลังกายเป็นของตัวเอง กีฬาที่นักศึกษาชาย สนใจชมมากที่สุดคือกีฬาฟุตบอล ส่วนกีฬาที่นักศึกษาหญิงสนใจชมมากที่สุดคือกีฬาบาสเกตบอล

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างนักศึกษาคณะวิชาต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน

3. พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

RELATIONSHIP BETWEEN BEHAVIOR OF INFORMATION EXPOSURE ON
EXERCISE AND SPORT AND BEHAVIOR OF EXERCISING/SPORT
PLAYING OF NORTHERN VOCATIONAL COLLEGE STUDENTS

AN ABSTRACT

BY

WILAIRAT SANGWANICH

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

May 1999

Wilairat Sangwanich. (1999). *Relationship between Behavior of Information Exposure On Exercise and Sport and Behavior of Exercising/Sport Playing of Northern Vocational College Students*. Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Dr. Prapat Laxanaphisuth, Assoc. Prof. Wasana Kuna-apisit.

The purpose of this study were to investigate of relationship between the behavior of information exposure on exercise and sport and behavior of exercising/sport playing, and to compare the behavior of information exposure on exercise and sport and behavior of exercising/sport playing between sex and among faculties, of Northern Vocational College students. Samples in this investigation, randomized by Stratified Random Sampling Method, were 367 Certificate in Vocational Education students in academic year 1998. Questionnaires, constructed by researcher, were used as an instrument for collecting data. The data were, then, analyzed in terms of means, standard deviations, t-test, and one way analysis of variance. The Scheffe' method was also employed to determine the significance of the differences at the level of .05 .

It was found as follows :

1. Behavior of information exposure on exercise and sport of Northern Vocational College Students, most students had information exposure on exercise and sport from medias at home and residence, in any opportunity and brought these knowledge for physical and mental health enhancement.

Comparing results of the behavior of information exposure on exercise and sport, especially from Radio, between male and female students were statistically different at the level of .05, and there was not statistically different among faculties

2. Behavior of exercising/sport playing of Northern Vocational College students, most students exercised and played sports with their friends. Male students had more sixty minutes for any exercising, and between 20-40 minutes for female students. They used their own sport equipments on exercising/sport playing. Football is the most favourite sport for male but basketball for female students.

Comparing results of the behavior of exercising/sport playing between male and female students, and among faculties were not statistically different.

3. The behavior of information exposure on exercise and sport and behavior of exercising/sport playing had positive statistically significant correlation at the level of .05 .

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา
กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา
วิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ

ของ
นางวิไลรัตน์ แสงวณิช

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)
วันที่ 11 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2542

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพน เจียรนัย)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์)

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	4
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	5
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	
	เอกสารเกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	8
	ความหมายและประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	8
	ความหมายและความสำคัญของกีฬา.....	12
	การสื่อสารมวลชน.....	15
	บทบาทของสื่อมวลชนต่อสังคม.....	20
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	21
	งานวิจัยในประเทศ.....	23
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
	ประชากร.....	29
	กลุ่มตัวอย่าง.....	30
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	31
	วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	33
	วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	33

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....	
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	
สังเขป ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	68
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	70
อภิปรายผล.....	74
ข้อเสนอแนะ.....	80
บรรณานุกรม.....	81
ภาคผนวก.....	86
ภาคผนวก ก	87
ภาคผนวก ข	89
ภาคผนวก ค	93
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	104

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากร.....	30
2	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง.....	31
3	จำนวน และค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	37
4	ประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตามข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ จำแนกตามเพศ.....	41
5	ชนิดกีฬาตามลำดับความสนใจชมของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา ภาคเหนือ จำแนกตามเพศ.....	42
6	พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ของ นักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยรวมและจำแนกตามเพศ.....	43
7	พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุของ นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยรวมและจำแนกตามเพศ.....	45
8	พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจากสื่อ หนังสือพิมพ์/นิตยสารของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยรวมและจำแนกตามเพศ.....	46
9	พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ ของ นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยรวม จำแนกตามคณะวิชา.....	48
10	พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุ ของ นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยรวม จำแนกตามคณะวิชา.....	50
11	การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออก กำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุ ข้อ 8 การพึงรายการเทปบันทึกผลการ แข่งขันกีฬาของนักศึกษา คณะวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจ คณะวิชาศิลปกรรม.....	52
12	พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/ นิตยสาร ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยรวมจำแนก ตามคณะวิชา.....	52

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา จากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร ข้อ 4 การรับรู้รายการสนทนาให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและกีฬา.....	55
14 พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยรวมและจำแนกตามเพศ.....	55
15 พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือจำแนกตามคณะวิชา.....	60
16 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ข้อ 1.4 การออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินแอโรบิค.....	64
17 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ข้อ 2.7 การเล่นกีฬาตระกูล..	65
18 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ข้อ 2.9 การเล่นกีฬามวยสากล	65
19 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ข้อ 2.13 การเล่นกีฬาสนุกเกอร์.....	66
20 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ข้อ 10 ความบอยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา.....	66
21 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารจากสื่อโทรทัศน์ สื่อวิทยุ สื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ.....	67

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือจาก
รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ รองศาสตราจารย์ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ประธาน
และกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้ช่วยให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ
เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา อาจารย์ ดร.วิวรรณ
มุขดี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สิทธิชัย หาญสมบัติ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย อาจารย์
ประพนธ์ ธารักษ์ อาจารย์มนตรี ผลวงค์ และอาจารย์ธิดา ธารักษ์ ซึ่งได้ให้คำแนะนำใน
การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบเครื่องมือแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ
วิทยาลัยอาชีวศึกษาในภาคเหนือทั้ง 9 แห่ง ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของ
ผู้วิจัยเป็นอย่างดี

คุณประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่คุณแม่และครู อาจารย์
ทุกท่านที่มีส่วนช่วยเหลือ วางรากฐานการศึกษาให้กับผู้วิจัย ตลอดจนคุณจีระพงษ์ แสงวณิช
ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือเป็นผู้ให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย อยู่เบื้องหลังความสำเร็จ ทำให้
ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลงด้วยความเรียบร้อย

วิไลรัตน์ แสงวณิช

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

✓ เด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรที่มีค่าและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ ในอันที่จะให้มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น การที่จะพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีคุณภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคมนั้น ต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญหลายอย่าง ปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือการส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนได้ออกกำลังกาย/ ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชที่ว่า

ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรง ไข่มื้อมิใช่ ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าไข่มื้อให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร

(พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ; อ้างอิงจาก หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา. 2529 : 4)

นอกจากนั้น สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (2538 : 5) ได้ทรงตระหนักถึงความสำคัญของเด็ก และเยาวชน ดังพระราชดำรัสตอนหนึ่งว่า “ เด็กเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศ เป็นกำลังการพัฒนาประเทศในอนาคต จึงมีพระเมตตาที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชนที่ด้อยโอกาสให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะสร้างเสริมสติปัญญาเพื่อการศึกษาและพัฒนาตนเองให้เป็นประโยชน์แก่สังคมต่อไป”

จากพระราชดำรัสดังกล่าว จะเห็นได้ว่ามีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ที่ให้ความสำคัญกับคน โดยเน้น "คน" เป็นศูนย์กลางหรือจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนา มุ่งให้ทุกคนมีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ และมีโอกาสที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศทุก ๆ ด้านอย่างเต็มที่ โดยหวังว่าคนซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม เมื่อมีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา และจิตใจ จะเป็นพื้นฐานสร้างพลังครอบครัว ชุมชนและสังคม อันจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศโดยรวมอย่างสมดุลกับธรรมชาติ และอยู่ร่วมกับประชาคมโลกได้อย่างสันติ (สำนักนายกรัฐมนตรี. 2539 : 2)

✓ การสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมที่พึงปรารถนา จำเป็นที่จะต้องพัฒนาคุณภาพและสมรรถนะของคนให้เป็นคนเก่ง คนดี มีคุณธรรม มีสุขภาพพลานามัยที่ดี และมีส่วนร่วมในการ

พัฒนาประเทศอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ย่อมต้องอาศัยการศึกษาเป็นกลไกการพัฒนาค้น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2535 : คำนำ) กระบวนการทางการศึกษาที่มี คุณภาพและประสิทธิภาพเท่านั้นที่จะเอื้อต่อการพัฒนาค้นให้มีคุณภาพ ให้คนมีความสมดุล ทั้งด้านร่างกาย ปัญญา จิตใจ และสังคม ซึ่งด้านร่างกายมีความมุ่งหมายให้มีร่างกายที่เจริญ เติบโตเหมาะสมกับวัย รู้จักดูแลสุขภาพอนามัยของตนให้เหมาะสมกับการงานและอาชีพ

การกีฬาเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าในการส่งเสริมคุณภาพทางกายและจิตใจเป็นอย่างมาก เด็กที่เล่นกีฬาจะมีประสบการณ์หลายอย่าง เช่น ความสนุกสนาน ตื่นเต้น การแพ้ การชนะ คำวิจารณ์ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะประสบในชีวิตประจำวัน ถ้าเด็กไม่เคยเล่นกีฬาเลยจะไม่มี ประสบการณ์ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เด็กไม่สามารถแก้ปัญหาได้ทำให้จิตใจของเด็กเสื่อมลง กีฬา จึงเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ในการเล่นกีฬาจะมีการพัฒนากล้ามเนื้อทำให้เจริญเติบโตและแข็งแรงดูสง่างาม ช่วยให้เข้าสังคมได้ดี ส่วนเด็กที่ไม่ยอมเล่นกีฬาจะรู้สึก อึดอัดเมื่อเข้าสังคม ขาดความเชื่อมั่น กิจกรรมกีฬานั้นหากจัดให้ดีแล้วจะช่วยให้เรื่องการปรับ ตัวของเด็กได้มาก เราควรจัดเวลาในช่วงในช่วงหนึ่งในแต่ละวัน เพื่อหาความเพลิดเพลินกับการเล่นกีฬาให้ติดเป็นนิสัย (กรมพลศึกษา. 2538 : 17-18)

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น กีฬาจึงมีความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของคนทุกคน ให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญในส่วนนี้ จึงจัดให้มีแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาเด็ก เยาวชน และประชาชนให้เป็น ทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพเพื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างสมดุล ยั่งยืนและมีประสิทธิภาพโดย มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬา มุ่งพัฒนา กีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชนกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ โดยใช้ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเน้นพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬาจัดหาจัดสร้างสื่ออุปกรณ์การกีฬา และสถานที่จัดกิจกรรมกีฬาให้เพียงพอกับความต้องการของท้องถิ่น (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2540 : 2)

การขยายตัวทางเศรษฐกิจ นวัตกรรม เทคโนโลยี และวิทยาการอันทันสมัยเป็นปัจจัย ส่งผลให้เกิดการพัฒนาประเทศในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เปลี่ยนแปลงโครงสร้างสังคม ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความต้องการของงานอาชีพหรือตลาดแรงงาน การจัดการอาชีวศึกษา ถือเป็นกลยุทธ์หลักในการผลิตแรงงานระดับกลาง อันเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ กรมอาชีวศึกษาเป็นหน่วยงานมีบทบาทและภารกิจหลักในการจัดการศึกษาและฝึกอบรมอาชีพ เพื่อผลิตบุคลากรช่างฝีมือ ช่างเทคนิค สู้ตลาดอาชีพ (หน่วยศึกษานิเทศก์, กรมอาชีวศึกษา. 2537 : 1) จึงเห็นได้ว่าการศึกษาระบบอาชีวศึกษามีส่วนสำคัญๆ ในการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศเป็นอย่างมาก นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา ระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ซึ่งอยู่ในวัยที่ต้องมีการพัฒนาทางร่างกายด้วยกิจกรรมการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา สภาพการจัดการเรียนการสอนทำให้นักศึกษามีเวลาว่างที่ไม่อยู่

ในช่วงเวลาที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย การได้รับความรู้จากสื่อต่าง ๆ มีส่วนในการปรับเปลี่ยนเจตคติ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสริมสร้างให้ทุกคนเห็นคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวัฒนธรรมสุขภาพอันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

สื่อมวลชนมีความสำคัญต่อชีวิตของคนในทุกด้าน เป็นสื่อที่ทำให้รับรู้ข่าวสารอย่างรวดเร็ว ประชาชนและเยาวชนได้รับรู้ข่าวสารจากรายการต่าง ๆ จากสื่อทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ซึ่งสื่อเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในสังคมเป็นอย่างมาก บทบาทของสื่อมวลชนมีอยู่ด้วยกันหลายแขนงและหลายสาขาแยกออกไป บทบาทของสื่อมวลชนที่มีต่อวงการกีฬาของสังคมก็เป็นอีกแขนงหนึ่งที่มีความสำคัญและได้รับความสนใจในทุกสังคมทั่วโลก ดังที่รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ซึ่งถือได้ว่าเป็นรัฐธรรมนูญฉบับการศึกษาซึ่ง ธรรมนูญ (นามแฝง. 2540 : 79) ได้สรุปผลการวิเคราะห์มาตราต่าง ๆ ในรัฐธรรมนูญฉบับดังกล่าวในประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและทรัพยากรการสื่อสารของชาติ ตามแนวคิดของ รุ่ง แก้วแดง เกี่ยวกับมาตรา 40 ความว่า "คลื่นความถี่ที่ใช้ในการส่งวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ และวิทยุ โทรคมนาคม เป็นทรัพยากรสื่อสารของชาติ เพื่อประโยชน์สาธารณะ ให้มีองค์กรของรัฐที่เป็นอิสระทำหน้าที่จัดสรรคลื่นความถี่ และกำกับดูแลการประกอบกิจการวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคม โดยต้องคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของประชาชนในระดับชาติและระดับท้องถิ่น ทั้งในด้านการศึกษา วัฒนธรรม ความมั่นคงของรัฐ และในด้านประโยชน์สาธารณะอื่น รวมทั้งการแข่งขันโดยเสรีอย่างเป็นธรรม"

สื่อมวลชนจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งในการเผยแพร่ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาส่งผลถึงการเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตลอดชีวิต ผู้วิจัยจึงมีความต้องการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารด้านการออกกำลังกายและกีฬา จากสื่อมวลชนกับความต้องการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือเพื่อจะได้นำข้อมูลเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดกิจกรรมการกีฬาและการให้บริการข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแก่นักศึกษาของวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา และพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ
2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา และ พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรม การรับรู้ข่าวสาร การออกกำลังกายและกีฬา รวมทั้งพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ
2. ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ
3. สามารถนำข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬามาใช้ประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนการสอน และพัฒนาการจัดกิจกรรมกีฬาโดยใช้สื่อต่าง ๆ ภายในวิทยาลัยอาชีวศึกษา
4. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสาร การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาสามารถนำมาวางแผนการผลิตสื่อและจัดการให้บริการข่าวสารการออกกำลังกายและจัดกิจกรรมกีฬาให้แก่ นักศึกษาของวิทยาลัยอาชีวศึกษา
5. เพื่อประโยชน์ต่อการวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จากคณะวิทยาศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ และคณะศิลปกรรมที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือจำนวน 9 แห่ง ประกอบด้วย วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย วิทยาลัยอาชีวศึกษาแพร่ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย วิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก วิทยาลัยอาชีวศึกษานครสวรรค์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง และวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิษณุโลก รวมจำนวนประชากร 16,477 คน และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 376 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสาร การออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อมวลชนกับความต้องการการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ประกอบด้วย

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ จำแนกตามเพศ และคณะวิชา ซึ่งประกอบไปด้วย

- คณะเกษตรศาสตร์
- คณะบริหารธุรกิจ
- คณะศิลปกรรม

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

2.2.1 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬานักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ

2.2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัย
อาชีวศึกษาภาคเหนือ

3. นิยามศัพท์เฉพาะ ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามศัพท์ในการวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสาร หมายถึง การบริโภคข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ประกอบไปด้วย โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์หรือนิตยสาร

พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หมายถึง พฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ตามความถนัด ความสนใจ และความพึงพอใจในเวลาว่าง ด้วยการออกกำลังกายด้วยท่าต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ และเล่นกีฬานิตต่าง ๆ รวมทั้งการเตรียมตัวและการปฏิบัติตนเพื่อให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

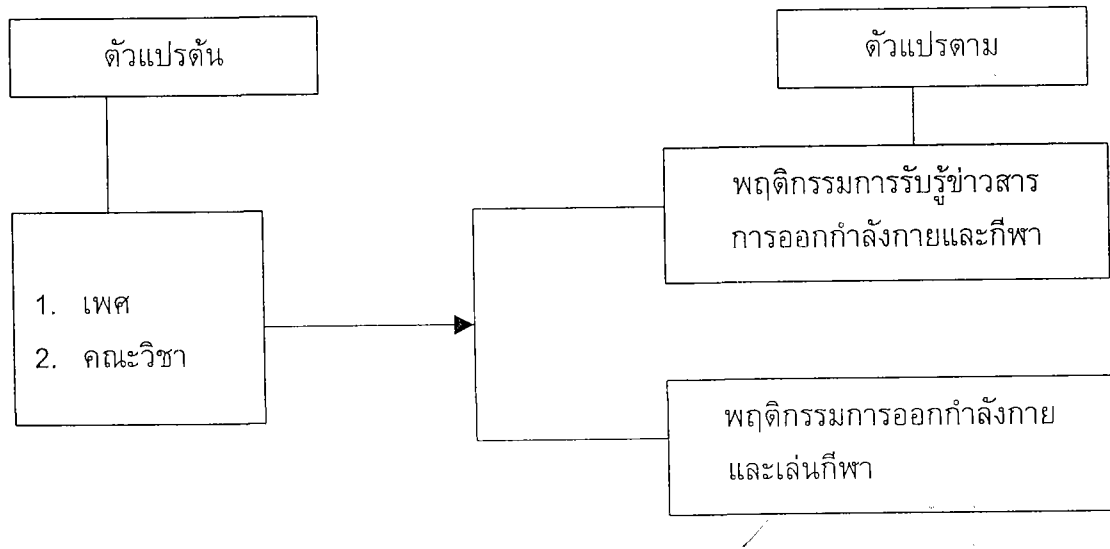
ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา หมายถึง รายงานเกี่ยวกับเหตุการณ์และเรื่องราวหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา เช่น ผลการแข่งขันกีฬาทั้งในและต่างประเทศ การฝึกซ้อม การทำนายผลการแข่งขัน การวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬารวมทั้งผู้เกี่ยวข้องกับการแข่งขันกีฬาประเภทนั้น ๆ รายการสนทนาด้านการออกกำลังกายตลอดจนการใช้ การเลือกอุปกรณ์และวิธีการออกกำลังกายที่นำเสนอตามสื่อต่าง ๆ

นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ หมายถึง นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยอาชีวศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษา เขตการศึกษา 7 และ 8 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 9 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง วิทยาลัยอาชีวศึกษาแพร่ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย วิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก วิทยาลัยอาชีวศึกษานครสวรรค์ และวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิษณุโลก

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอาศัยทฤษฎีการเลือกและเปิดรับข่าวสารที่เรียกว่าทฤษฎีกระสุนปืน (Bullet Theory) ของ เคทซ์ และลาซาสเฟลด์ (Katz and Lazarsfeld. 1955 : 51) หรือ แบบจำลองเข็มฉีดยา ที่มีแนวคิดว่ามีสื่อข่าวสารออกไปตามสื่อต่าง ๆ แล้ว ผู้รับข่าวสารจะได้รับรู้ข่าวสารนั้น ๆ ทันที นอกจากนั้น ผู้วิจัยยังได้ยึดแนวความคิดของ แมคคอมบ์สและเบคเกอร์ (McCombs and Becker. 1979 : 51-52) ที่เห็นว่า ผู้รับสารใช้สื่อมวลชนเพื่อสนองความต้องการและความพึงพอใจของตน มาเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือว่าจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ดังกรอบความคิด (Conceptual Framework) ที่ผู้วิจัยสรุปออกมาเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

อาชีวศึกษาภาคเหนือว่าจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ดังกรอบความคิด (Conceptual Framework) ที่ผู้วิจัยสรุปออกมาเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาแตกต่างกัน
2. นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแตกต่างกัน
3. นักศึกษาในคณะวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจ และคณะวิชาศิลปกรรม มีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาแตกต่างกัน
4. นักศึกษาในคณะวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจ และคณะวิชาศิลปกรรม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแตกต่างกัน
5. พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษามีความสัมพันธ์กันเชิงบวก

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธระหว่างพฤติกรรม การรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อมวลชนกับความต้องการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

- 1.1 ความหมายและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.2 ความหมายและความสำคัญของกีฬา
- 1.3 การสื่อสารมวลชน
- 1.4 บทบาทของสื่อมวลชนต่อสังคม
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1.1 ความหมายและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) คือ การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัว เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อย หรือหนักเบาแค่ไหน และอีกความหมายหนึ่ง หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรง เพื่อทำกิจกรรมในทุก ๆ ลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหวช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกาย แข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย หากรู้สึกเหนื่อย เมื่อร่างกายได้พักสักครู่ก็จะคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทนแข็งแรง ย่อมคลายความเครียดจากการทำงาน หรือชีวิตประจำวันที่มีมักจะเกิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ แต่เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส (สมหวัง สมใจ. 2520 : 9)

การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงในการเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพกายและจิตดี โดยใช้กิจกรรมออกแรงชนิดใดก็ได้ เช่น กายบริหาร กีฬา วิ่งเหยาะ การออกกำลังกาย แตกต่างกับกีฬาตรงที่ไม่มีกฎกติกา ระเบียบวิธีเล่น หรือการแข่งขันเช่นที่ปฏิบัติในการเล่นกีฬา (กรมพลศึกษา. 2538 : 69)

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น บัสสาวะไหลสะดวกขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อ และเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงเจริญ

เติบโต

4. สมองสดชื่น แจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
7. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ค่อผูก

นอกจากนี้ วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537 : 5-7) ได้อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาปปริมาณของเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้นหลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้ช้า ทำให้ร่างกายมีเวลากำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือด

1. เด็กเกิดจนถึงอายุ 4 ปี ต้องการเล่นอย่างอิสระตลอดเวลา
2. อายุ 5-8 ปี อยู่ระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ต้องการเล่นแบบอิสระวันละอย่างน้อย 4 ชั่วโมง ถ้าน้อยกว่านี้ ความเจริญเติบโตจะผิดปกติไปกว่าที่ควรจะเป็นตามวัย
3. อายุ -11 ปี อยู่ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายต้องการกิจกรรมกลางแจ้งวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12-14 ปี วัยรุ่นตอนต้น อยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ต้องการออกกำลังกายกลางแจ้งวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15-17 ปี วัยรุ่นอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต้องการออกกำลังกายกลางแจ้งวันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที
6. อายุ 18-30 ปี วัยนี้ ช่วงยาว สิ่งต่าง ๆ จะขึ้นสูงสุดในช่วงนี้ หลังจากนั้นจะเริ่มลดลง เช่น ความแข็งแรงสูงสุด วัยนี้เป็นวัยที่ต้องการกิจกรรมกลางแจ้งที่หนักและใช้ความว่องไววันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31-50 ปี ต้องการกิจกรรมกลางแจ้งปานกลางไม่หนักเหมือนวัยอายุ 18-30 ปี วันละ 1 ชั่วโมง
8. อายุ 51-70 ปี ต้องการออกกำลังกายเบา ๆ วันละ 1 ชั่วโมง (กรมพลศึกษา. 2538 : 5)

✓สรุป การออกกำลังกายทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ปกติ ร่างกายเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะแข็งแรงไม่เหนื่อยง่ายและปราศจากโรคภัยทั้งปวง

1.2 ความหมายและความสำคัญของกีฬา

กีฬา (Sport) เป็นคำที่ดัดทอนมาจาก Disport แปลว่า เล่นสนุกหรือทำให้เพลิดเพลิน ที่ใดที่หนึ่ง เช่น กลางแจ้ง ในอาคาร และการปฏิบัติภารกิจใด ๆ ที่เป็นไปเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพื่อออกกำลังกาย หรือฝึกหัดร่างกายและจิตใจให้มีทักษะในการเล่นนั้น ๆ ภายใต้กฎกติกา เนื้อหาและขอบเขตของเวลาที่กำหนด ก็เรียกว่ากีฬาทันที (กรมพลศึกษา. 2527 : 1)

กีฬา เป็นกิจกรรมการแข่งขันที่มีระบบระเบียบอย่างหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้กำลังกายในระดับสูงหรือมีการใช้ทักษะทางกายให้สัมพันธ์กันอย่างยุ่งยาก สลับซับซ้อนของบุคคลผู้ซึ่งเข้าร่วมการแข่งขัน โดยได้รับการกระตุ้นจากแรงจูงใจที่เป็นทั้งความพอใจในการเล่นด้วยตนเองและรางวัลที่ได้รับจากการแข่งขัน (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 33 ; อ้างอิงจาก Coakley. 1978)

กีฬา คือ กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อแสดงออกซึ่งความหมายและความสวยงามด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในเวลาว่างและให้เป็นไปตามกฎ

จึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้น เส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเปื่อยสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำสามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ (Degenerative-disease) หรือโรคหัวใจวายได้วิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการเพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกาย จะทำให้ความดันเลือดฝอยขยายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจทำงานจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียนเลือดในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานานจะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมและมีการหดตัว (Elastic Recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้น อัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation Minute Volume) ในขณะปกติหรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬามีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่า และความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum Breathing Volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้า หรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานได้สมดุลกัน (Sympathetic and Parasympathetic) ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับ เพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกาย

มีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมและจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิด โรคอ้วน

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2539 : 65) กล่าวว่า การที่จะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายมีหลายประการเช่น

1. ป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและโครงร่างโดยการทำให้กล้ามเนื้อมีความพร้อมที่จะหดตัว (Maintaining Muscle Tone)

2. พัฒนาความเหนียวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
3. รักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต
4. พัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
5. เปิดโอกาสให้มีการเรียนรู้ทักษะใหม่
6. เปิดโอกาสให้มีมิตรและสังคมที่ดี
7. สนุกสนาน
8. เป็นส่วนหนึ่งของทีม
9. อื่น ๆ

การออกกำลังกายควรอยู่ในสภาพที่สมดุล ไม่มากหรือน้อยเกินไป เพราะถ้าน้อยเกินไปก็ไม่เกิดประโยชน์ และหากมากเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บและนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมา ไม่สามารถประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้ทำให้เกิดผลเสียอื่น ๆ ตามมาเช่น

1. ร่างกายมีน้ำหนักมากขึ้น
2. มวลกล้ามเนื้อลดลง
3. ความแข็งแรงของกระดูกลดลงโดยเฉพาะสตรี อาจเป็นโรคเกี่ยวกับกระดูกอ่อนที่เรียกว่าโรคออสติโอโพโรซิส (Osteoporosis)
4. สภาพจิตใจตกต่ำ เพราะสมองไม่มีกิจกรรม
5. สมรรถภาพของระบบไหลเวียนลดลง

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2526 : 1) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน การศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬาทำให้เข้าใจ และแสดงให้เห็นความจำเป็นของการออกกำลังกาย และโทษของการขาดการออกกำลังกาย
2. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อาจจะทำให้ทั้งคุณและโทษได้ความรู้ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จะช่วยจัดคนกับกีฬาให้เหมาะสมซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดคุณประโยชน์โดยไม่มีโทษเจือปน

3. การแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่เป็นการออกกำลังกายเพื่อที่จะก่อให้เกิดความสนุกสนานเท่านั้น แต่ยังหมายถึงชื่อเสียงของหมู่คณะ หรือแม้แต่ประเทศชาติของตน วิทยาศาสตร์การกีฬายังส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาหลายแง่

4. การบาดเจ็บระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา มีลักษณะจำเพาะซึ่งแตกต่างจากการบาดเจ็บธรรมดา การปฏิบัติอย่างถูกต้องเป็นขั้นตอนจะช่วยให้ นักกีฬาที่บาดเจ็บกลับมาเล่นได้ใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ

ทราบใดก็ตามเมื่อมนุษย์ยังต้องมีการเคลื่อนไหว การกีฬาหรือการออกกำลังกาย ย่อมมีบทบาทส่งเสริมการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ฉะนั้น การกีฬาจึงมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการดำรงชีวิตประจำวัน

แพทยสภาแห่งประเทศไทย (2518 : 104) ได้สรุปคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้วัยต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก และกล้ามเนื้อ แข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง และโรคแผลในกระเพาะอาหาร

2. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ โดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่ายและทำให้เวียนศีรษะ การออกกำลังกายบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้

3. พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือ ผู้ที่มีอาชีพกับงานเบา ๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะและนอนไม่หลับ อาจหายไปได้

4. บุรุษไปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานรับโทรศัพท์ กระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถเมล์ เพราะผลจากการเดินที่มากกว่า

5. การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หวัดและอาการเจ็บคอลดน้อยลง

6. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ อาจเจ็บป่วยบ่อย ๆ

7. การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ การรำมวยจีน ล้วนเป็นการบริหารกายที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น

8. การออกกำลังกายทุกวันทำให้แก่ช้า อายุยืน

9. ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ถ้าไม่ออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำ ถ้าจะให้ได้ประโยชน์อย่างแท้จริง จะต้องปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ มิฉะนั้น การออกกำลังกาย อาจจะไม่ได้รับผลประโยชน์แต่อาจจะเป็นโทษก็ได้ ซึ่งความต้องการในการออกกำลังกายของคนแต่ละวัยมีดังต่อไปนี้

และระเบียบที่วางไว้ ทั้งนี้ โดยไม่หวังผลตอบแทนอย่างอื่นนอกจากผลที่เกิดจากกรรมในตัวของมันเองเท่านั้น

กิจกรรมการกีฬานั้นถ้ามีการจัดและดำเนินการที่ดีและถูกต้องตามหลักวิชาการแล้ว จะทำให้มนุษย์หรือผู้เล่นได้รับประโยชน์ ดังนี้

1. มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพและสมรรถภาพดี มีอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายตามอัตราปกติที่ควรจะเป็น
 2. มีประสาทและกล้ามเนื้อทำงานประสานกันดี มีทักษะดี สามารถเคลื่อนไหวในการทำงานหรือเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 3. มีคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา
 4. มีสติปัญญาหรือมีความรู้ ความเข้าใจ มีไหวพริบในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้
 5. มีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดีและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ดี (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2538 : 2-3)
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537 : 33-34) ได้กล่าวถึงลักษณะบางประการของกีฬา โดยสรุป ควรเป็นดังนี้

1. กีฬาเป็นกิจกรรมที่มีระบบ คือมีกฎกติกาที่เป็นมาตรฐาน (กติกากการแข่งขันของประเทศ หรือระหว่างประเทศ) ซึ่งได้รับการยอมรับทั่วไปแล้ว เช่น ประเภทของกีฬาต่าง ๆ ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก การมีองค์กรหรือสโมสรกีฬาให้ความอุปถัมภ์แก่ทีมกีฬาขึ้นมา รวมทั้งการมีขนาดสนาม จำนวนผู้เล่น และชนิดอุปกรณ์ที่เป็นมาตรฐาน
2. กีฬาเป็นกิจกรรมการแข่งขัน การแข่งขันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและจำเป็นของกีฬา เพราะการแข่งขันเป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายที่กำหนด แต่ต้องเป็นไปตามกติกาสากลและอยู่ในสภาวะที่เป็นมาตรฐาน
3. กีฬาเป็นกิจกรรมการใช้กำลังร่างกายในระดับสูง การเล่นกีฬาต้องใช้กำลังร่างกายเป็นพื้นฐาน ดังนั้น ฮอกกี้ ฟุตบอล บาสเกตบอล จึงจัดเป็นกีฬา ในขณะที่การเล่นหมากรุกกระดาน การเล่นไพ่ ไม่เข้าเกณฑ์ในข้อนี้
4. กีฬาเป็นกิจกรรมการใช้ทักษะทางกายที่สลับซับซ้อน ในการเล่นกีฬาต้องอาศัยการทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีของอวัยวะและระบบต่าง ๆ เช่น มือกับสายตา เท้ากับสายตา ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง การหยุด การเริ่มที่รวดเร็ว ดังนั้นจึงรวมเอาทักษะกลไกที่สลับซับซ้อนไว้ด้วยกัน
5. กีฬาเป็นกิจกรรมที่รวมเอาทั้งแรงจูงใจภายใน (ความพอใจ) และแรงจูงใจภายนอก (รางวัล) เข้าไว้ด้วยกัน หมายความว่าบุคคลที่เล่นกีฬาต้องมีความพอใจและเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬา มิฉะนั้นก็จะเป็นกีฬา นักกีฬาอาชีพที่เล่นกีฬาเพื่อเงินเพียงอย่างเดียว

และไม่คำนึงถึงความเป็นกีฬาของตัวเองก็จะไม่เรียกว่าเป็นการเล่นกีฬา แต่เรียกว่าเป็นการทำงานและในการเล่นกีฬามีรางวัลภายนอกเกิดตามมาได้ตามโอกาส เช่น ค่ายกย่องสรรเสริญ ถ้วยรางวัล

✓ เจริญทัศน์ จินตนาเสรี (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. 2537 : 72-73; อ้างอิงจาก เจริญทัศน์ จินตนาเสรี. 2529 : ม.ป.ป.) กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายในแต่ละวัยดังนี้

วัยเด็ก เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านขนาดรูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจ ความคิด ความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็กดังนี้

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้กระดูกมีการเจริญเต็มศักยภาพทั้งด้านความยาวและความหนา เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุพวกแคลเซียมในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็ก เปราะบาง และขยายด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกร็น

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ เมื่อกระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยและช้า กล้ามเนื้อก็มีปริมาณน้อยเพราะขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้มีรูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจมีไขมันใต้ผิวหนังมาก ทำให้อ้วน

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่ายและหายช้า มีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ปัญหานี้จะติดตัวไปจนถึงวัยผู้ใหญ่

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ การออกกำลังกายชนิดใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และการออกกำลังกายแบบไม่หนักมากแต่ใช้เวลานานติดต่อกันทำให้เพิ่มความอดทนโดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดเด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีข้อเสียเปรียบในการเรียนเรียนวิชาพลศึกษาหรือเล่นกีฬา

5. การศึกษา มีหลักฐานแน่นอนจากการเปรียบเทียบผลการเรียนระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกับเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่า พบว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ

6. ด้านสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นหมู่จะทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม ในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริง เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย บางรายหันไปหาอบายมุขหรือพวดยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน เด็กที่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีนิสัยชอบออกกำลังกายติดตัวไปด้วย

วัยหนุ่มสาว คนที่อยู่ในวัยนี้ที่ขาดการออกกำลังกายอาจจำแนกเป็น 2 พวกคือ

1. พวกที่ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กมาก่อน โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรงและสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยิ่งเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบจนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคพยาธิสภาพได้ เช่น มีอาการหอบเหนื่อย ใจสั่น เมื่อใช้แรงเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด (ซึ่งที่แท้จริงเกิดจากการที่ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดพยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้แรงนั้น)

2. พวกที่เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาวพวกนี้ ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่ การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดข้อง แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากจากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากกล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น และในด้านสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบกว่าพวกแรก เพราะสามารถฝึกให้มีสมรรถภาพกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้นแต่การเริ่มต้นใหม่จะต้องค่อยเป็นค่อยไปเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

ทั้งสองพวกดังกล่าวมานี้ทำให้มีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควรจะทำให้เกิดผลเสียทางด้านสังคม จิตใจ และกระทบกระเทือนไปถึงการศึกษา และการประกอบอาชีพอีกด้วย

สรุป กีฬาเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์ในการทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีการประสานสัมพันธ์ของอวัยวะและระบบในร่างกาย อารมณ์แจ่มใส สุขภาพดี ได้เพื่อนและได้สังคม ทำให้เป็นผู้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ สร้างความมีระเบียบวินัย และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้กฎกติกา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

1.3 การสื่อสารมวลชน

ความหมายของการสื่อสาร

พรสิทธิ์ พัฒนนานนุรักษ์ (2532 : 373) ให้ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารไว้ดังนี้

การสื่อสารมวลชน (Mass Communication) หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดสารจากองค์กรสื่อมวลชนในฐานะผู้ส่งสาร โดยผ่านสื่อมวลชนเป็นช่องทางหรือพาหนะในการสื่อสาร

สื่อมวลชน (Mass Media) หมายถึง องค์กรประกอบหนึ่งในกระบวนการสื่อสารมวลชน ได้แก่ สื่อซึ่งแบ่งออกเป็นหลัก ๆ ได้ 3 ประเภท ได้แก่

1. หนังสือพิมพ์ จัดว่าเป็นสื่อทำหน้าที่ค่อนข้างครบตามหน้าที่ของสื่อ คือให้ทั้งความสดและความน่าเชื่อถือต่อผู้รับสารมากที่สุด แต่หนังสือพิมพ์ก็มีข้อจำกัดทางภูมิศาสตร์ ที่ไม่

สามารถกระจายไปได้ไกลโดยคงความสดของข่าวไว้ นอกเหนือจากข้อจำกัดของผู้อ่านที่ไม่สามารถอ่านออกเขียนได้ทุกคน

2. วิทยู เป็นสื่อมวลชนประเภทหนึ่งที่ได้รับ ความสนใจจากประชาชนทั่วไป เนื่องจากการเสนอรายการต่าง ๆ ได้ทันทั่วทั้งที่ประกอบกับราคาของวิทยูถูกลงทำให้ประชาชนทั่วไปมีไว้ในครอบครองได้ วิทยูจึงจัดเป็นสื่อมวลชน ประเภทที่เข้าถึงประชาชนได้มาก

3. โทรทัศน์ เป็นสื่อที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบันเนื่องจากเป็นสื่อที่ให้ทั้งภาพและเสียง สามารถดึงดูดความสนใจของผู้ชมได้มากเป็นสื่อมวลชนที่สามารถแพร่ภาพไปในระยะทางไกล ๆ ด้วยเวลาอันรวดเร็ว สื่อโทรทัศน์จึงเป็นสื่อมวลชนที่สามารถสร้างแรงจูงใจ สร้างทัศนคติและเสนอปัญหาต่าง ๆ ได้ดี จึงมีพลังในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในสังคมได้ดี

การเลือกและเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชน

ในการรับข่าวสารต่าง ๆ ผู้รับสารย่อมมีกระบวนการเลือกสรร (Selective Processes) ซึ่งแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ ความต้องการ ความเชื่อ ทัศนคติ ความรู้สึกนึกคิด ฯลฯ ที่ไม่เหมือนกันของแต่ละบุคคล กระบวนการดังกล่าว ประกอบด้วย

1. การเลือกเปิดรับหรือเลือกสนใจ (Selective Exposure or Selective Attention) หมายถึง การที่ผู้รับสารจะเลือกสนใจหรือเปิดรับข่าวสารจากแหล่งใดแหล่งหนึ่ง โดยบุคคลมักจะแสวงหาข่าวสารเพื่อสนับสนุนทัศนคติเดิมที่มีอยู่และหลีกเลี่ยงข่าวสารที่ขัดแย้งกับความรู้สึกนึกคิดเดิมของตนเอง ทั้งนี้เพราะการได้รับข่าวสารที่ไม่ลงรอยกับความเข้าใจหรือทัศนคติเดิมของตนนั้น จะก่อให้เกิดความไม่สมดุลทางจิตใจหรือความไม่สบายใจ (Cognitive Dissonance)

2. การเลือกรับรู้หรือตีความ (Selective Perception or Selective Interpretation) คือ เมื่อบุคคลรับข่าวสารที่สนใจแล้วก็จะตีความหมายตามความเข้าใจ ทัศนคติ ประสบการณ์ ความเชื่อ ความต้องการ ความคาดหวัง แรงจูงใจ ตามสภาวะร่างกาย สภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เป็นต้น

3. การเลือกจดจำ (Selective Retention) บุคคลจะเลือกจดจำข่าวสารเฉพาะที่ตรงกับ ความสนใจ ความต้องการ ทัศนคติของตนเอง บุคคลต่าง ๆ จะมีพฤติกรรมในการเปิดรับข่าวสารด้วยสาเหตุต่าง ๆ ได้แก่

3.1. ความเหงา เพราะมนุษย์ต้องการมีเพื่อน ไม่สามารถอยู่ได้เพียงลำพัง ต้องหันมาสื่อสารกับผู้อื่น

3.2. ความอยากรู้อยากเห็น เพราะเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่ต้องการจะรับรู้ข่าวสารเพื่อตอบสนองความต้องการของตน

3.3. ประโยชน์ใช้สอย โดยรับรู้ข่าวสารเพื่อประโยชน์ของตนเอง อาจจะได้รับความรู้ ความสนุกสนาน ความสุขกายสบายใจ

3.4. สาเหตุจากตัวสื่อซึ่งมีลักษณะกระตุ้น ชี้นำ ทำให้ผู้รับข่าวสารต้องการได้รับข่าวนั้น ๆ เช่น คนดูโทรทัศน์แทนการออกนอกบ้าน เป็นต้น (พีระ จิโรสมณ. 2529 : 636-640)

อย่างไรก็ตาม ทุกคนมีธรรมชาติที่จะเปิดรับข่าวสารตลอดเวลาเพียงแค่ว่าจะเปิดรับสื่อใดอย่างนั้น ก็ด้วยปัจจัยที่กำหนดคือ

1. ปัจจัยด้านบุคลิกภาพและจิตวิทยาส่วนบุคคล มีแนวคิดที่คนเราแต่ละคนมีความแตกต่าง เฉพาะตัวบุคคลอย่างมากในด้านโครงสร้างทางจิตวิทยาส่วนบุคคล ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน การดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่เหมือนกันซึ่งส่งผลกระทบต่อระดับสติปัญญาความคิด ทักษะคิด ตลอดจนกระบวนการของการรับรู้ การเรียนรู้ การสนใจ

2. ปัจจัยด้านสภาพความสัมพันธ์ทางสังคม เนื่องจากคนเรามักจะยึดติดกับกลุ่มสังคมที่ตนสังกัดอยู่เป็นกลุ่มอ้างอิง (Reference Group) ในการตัดสินใจที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมใด ๆ ก็ตาม นั่นคือมักจะคล้อยตามกลุ่มในแง่ความคิดทัศนคติ และพฤติกรรมเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

3. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมนอกระบบการสื่อสาร เชื่อว่า ลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ เพศ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ ทำให้เกิดความคล้อยคลึงของการเปิดรับเนื้อหาของการสื่อสาร รวมถึงการตอบสนองต่อเนื้อหาดังกล่าวไม่แตกต่างกันด้วย (ขวัญเรือน กิตติวัฒน์. 2531 : 23-26)

นอกจากนี้แล้ว ชแรมม์ (Schramm. 1964 : 121-122) ได้กล่าวถึง การเลือกรับข่าวสารต่าง ๆ ยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ คือ

1. ประสบการณ์ ทำให้ผู้รับสารแสวงหาข่าวสารแตกต่างกัน
2. การประเมินสาระประโยชน์ของข่าวสาร ผู้รับสารจะแสวงหาข่าวสารเพื่อสนองจุดประสงค์ของตนอย่างใดอย่างหนึ่ง
3. ภูมิหลังแตกต่างกัน ทำให้มีความสนใจต่างกัน
4. การศึกษาและสภาพแวดล้อม ทำให้มีความแตกต่างในพฤติกรรมการเลือกรับสื่อและเนื้อหาข่าวสาร
5. ความสามารถในการรับสาร เกี่ยวกับสภาพร่างกายและจิตใจที่ทำให้พฤติกรรมในการเปิดรับข่าวสารต่างกัน
6. บุคลิกภาพ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติ การโน้มน้าวจิตใจและพฤติกรรมของผู้รับสาร
7. อารมณ์ สภาพทางอารมณ์ของผู้รับสาร ทำให้ผู้รับเข้าใจความหมายของข่าวสาร หรือ อาจเป็นอุปสรรคของความเข้าใจความหมายของข่าวสารก็ได้

8. ทศนคติ จะเป็นตัวกำหนดท่าทีของการรับและตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือข่าวสารที่ได้พบ

แคทซ์ และลาซาสเฟลด์ (Katz and Lazarsfeld. 1955 : 51) ศึกษากระบวนการสื่อสารมวลชนตามทฤษฎีต่อไปนี้

ทฤษฎีกระสุนปืน (Bullet Theory) หรือแบบจำลองเข็มฉีดยา (Hypodemic Needle Model) ในแบบจำลองเข็มฉีดยา หรือกระสุนปืนนี้การไหลของข่าวสารในการสื่อสารมวลชนไว้ว่า สารที่ถูกส่งออกมาจะมีผลกระทบต่อนักสื่อสารโดยตรง และในทันทีทันใดเปรียบเสมือนเข็มฉีดยาที่เจาะเข้าไปในผิวหนังคนไข้ เมื่อหมอฉีดยาจากเข็มฉีดยานั้นจะมีผลต่อคนไข้ทันทีหรืออีกลักษณะหนึ่งเปรียบเสมือนลูกปืนที่ยิงไปถูกคนลูกปืนนั้นจะมีผลต่อการถูกยิงโดยตรงและทันที

จากแนวคิดความเชื่อดังกล่าวเห็นได้ว่าทฤษฎีรูปแบบเข็มฉีดยา หรือกระสุนปืนนั้นเชื่อว่าบุคคลในสังคมเป็นผู้ที่บริสุทธิ์ไม่มีสิ่งใดอยู่ในตัวบุคคลนั้นเลยและบุคคลผู้รับสารยังเป็นผู้เฉื่อยชา (Passive) ไม่มีความกระตือรือร้นใด ๆ ในการแสวงหาข่าวสารอีกด้วย ดังนั้น เมื่อสื่อมวลชนเสนอสารไปยังมวลชนผู้รับสารก็จะรับทันทีและไม่ว่าสื่อมวลชนจะบอกอย่างไร ย่อมเชื่อและคล้อยที่จะทำตามนั้น เหตุนี้ มวลชนที่มีอยู่ในสังคมจึงจะมีมาตรฐานเหมือน ๆ กัน ต่างคนต่างได้รับสารจากสื่อมวลชนและก่อให้เกิดวัฒนธรรมมวลชน (Mass Culture) ขึ้น

ทฤษฎีการใช้และความพึงพอใจในการสื่อสารเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับผู้รับสาร โดยศึกษาว่าผู้รับสารนั้นมีกระบวนการอย่างไรในการเลือกเปิดรับสื่อ (Communication Behavior) ที่ครอบคลุมถึงภูมิหลังของผู้รับสาร โดยเฉพาะประสบการณ์โดยตรงของผู้รับสารที่มีต่อสื่อ ด้วยเหตุนี้ จึงพบว่าการใช้และความพึงพอใจในการสื่อสาร ประกอบด้วยขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน คือ

1. ผู้รับสาร ในฐานะเป็นผู้ที่มีบทบาทรุก (Active) และมีวัตถุประสงค์เสมอในการสื่อสาร (Goal Directed)

2. การใช้หรือการเปิดรับสื่อหนึ่ง ๆ ที่ได้เลือกสรรแล้ว ก็เพื่อสนองต่อความต้องการของตน มิใช่เป็นการเปิดรับสารที่เลื่อนลอย หรือเป็นผลชักจูงจากผู้ส่งสารเพียงอย่างเดียว

3. ความพอใจในสื่อเกิดขึ้นเมื่อการเปิดรับสื่อหรือการใช้สื่อที่เลือกแล้วนั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นในทางกลับกัน ผู้ส่งสารจำเป็นต้องแข่งขันเพื่อการบริการให้ประชาชนผู้รับสารพึงพอใจมิใช่เกิดจากการที่ตัวผู้ส่งสารเองนั้นพอใจ (สุรพงษ์ โสชนะเสถียร. 2531 : 113-114)

แมคคอมบส์ และเบกเกอร์ (McCombs and Becker. 1979 : 51-52) ได้อธิบายถึงการใช้สื่อมวลชน เพื่อสนองความต้องการและความพึงพอใจ โดยเน้นด้านการดำรงชีวิตในสังคมดังต่อไปนี้

1. มนุษย์ต้องการรู้เหตุการณ์ (Surveillance) ด้วยการติดตามความเคลื่อนไหวต่าง ๆ จากสื่อมวลชนเพื่อให้รู้ถึงเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สภาพปัจจุบันที่อยู่รอบตัว

2. มนุษย์ต้องการข่าวสารเพื่อช่วยในการตัดสินใจ (Decision) โดยเฉพาะการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน โดยการเปิดรับสื่อมวลชน ทำให้บุคคลสามารถกำหนดความเห็นของตนต่อสภาพหรือเหตุการณ์รอบตัว

3. มนุษย์ต้องการข้อมูลเพื่อประกอบการสนทนาในชีวิตประจำวัน (Discussions) โดยการเปิดรับสื่อมวลชน ทำให้บุคคลมีข้อมูลที่จะนำไปใช้ในการสนทนากับผู้อื่น

4. มนุษย์ต้องการการมีส่วนร่วม (Participating) ในเหตุการณ์และความเป็นไปต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว

5. มนุษย์ต้องการข่าวสารเพื่อเสริมความคิดเห็น หรือการสนับสนุนการตัดสินใจที่ได้กระทำไปแล้ว (Reinforcement)

6. มนุษย์ต้องการความบันเทิง (Relaxing and Entertainment) เพื่อความเพลิดเพลินและผ่อนคลายอารมณ์

พฤติกรรมในการรับข่าวสาร

การรับข่าวสาร เป็นพฤติกรรมทางการสื่อสารอย่างหนึ่ง หรือที่เราเรียกว่า พฤติกรรมการเปิดรับสื่อ (Media Exposure) หรือพฤติกรรมการใช้สื่อ (Media Use) โดยสามารถระบุลงไปได้ว่า เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับข่าวสารเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยปกติแล้วคนเรามักจะมีนิสัยชอบเลือกเลือกที่จะคิด เลือกที่จะทำเลือกที่จะเชื่อตามที่ใจของเราปรารถนา นิสัยในการชอบเลือกนี้เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ในชีวิตของเรา ส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะรับสารที่เหมาะสมสอดคล้องกับทัศนคติ และความเชื่อที่มีอยู่ของบุคคลในการสื่อสารนั้น ซึ่ง ประเม สตะเวทิน. (2527 : 113-117) ได้แบ่งการเลือกออกเป็น 4 ลักษณะ ซึ่งเกี่ยวข้องกันเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. การเลือกรับหรือการเลือกใช้ (Selective Exposure) ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น เรามีโอกาสที่จะรับสารจากแหล่งหรือผู้ส่งสาร (Source) ต่าง ๆ จำนวนมากมาย แต่เรามีเวลาและความสามารถที่จำกัดในการจะรับสารจากแหล่งต่าง ๆ หรือเรามีความพอใจหรือไม่พอใจต่อแหล่งผู้ส่งสารแตกต่างกันไป ดังนั้น เราจึงมักจะเลือกรับหรือเลือกใช้สารจากผู้ส่งสารที่เราพอใจเท่านั้น เช่น ในการดูโทรทัศน์ เราจะเลือกดูช่องไหนก็ได้ รายการใดก็ได้ ในช่วงเวลาใดก็ได้ ทำนองเดียวกัน ในการฟังวิทยุหรืออ่านหนังสือพิมพ์ คนแต่ละคนก็จะเลือกรับข่าวสารเช่นกัน โดยปกติแล้วเราจะเลือกรับหรือเลือกใช้สารจากแหล่งที่เสนอความคิดและทัศนคติที่สอดคล้องกับความคิดและทัศนคติของเรา

2. การเลือกให้ความสนใจ (Selective Attention) หมายถึง การเลือกให้ความสนใจต่อสารที่ได้รับ โดยปกติบุคคลมักจะเลือกรับสารที่น่าสนใจ เช่น หนังสือพิมพ์รายวัน ที่มีมากถึง 20-30 หน้า ในปัจจุบันเรามักจะเลือกอ่านเพียงบางหน้า บางข่าว บางคอลัมน์ หรือถ้ามีเรื่องที่น่าสนใจเกิดขึ้นพร้อมกัน 2 อย่าง บุคคลให้ความสำคัญเรื่องใดมากกว่าก็จะเลือกรับเรื่องนั้น นอกจาก

เราเลือกสารโดยอาศัยความสนใจที่เรามีต่อสารแล้ว เรายังเลือกรับสารที่สอดคล้องกับทัศนคติและความเชื่อของเรา และหลีกเลี่ยงที่จะรับสารที่ขัดแย้งกับทัศนคติและความเชื่อของเราด้วย

3. การเลือกรับรู้และตีความหมาย (Selective Perception and Interpretation)

หลังจากที่เราเลือกรับสารของผู้ส่งสารรายใดรายหนึ่ง เลือกให้ความสนใจต่อสารใดสารหนึ่งแล้ว เรายังเลือกรับรู้และตีความสารที่เราได้รับด้วยตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกันไป ดังนั้นในขั้นตอนนี้บุคคลจึงไม่เหมือนกัน ซึ่งมีผลให้การสื่อสารผิดพลาดหรือล้นเหลือได้

4. การเลือกจดจำ (Selective Retention) เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการเลือกในการสื่อสาร นั่นคือการที่บุคคลเลือกจดจำเนื้อหาสาระของสารเข้าไว้เป็นประสบการณ์ของตนเพื่อจะนำไปใช้ในโอกาสต่อไปด้วย คนเราจะสามารถจดจำเรื่องที่สอดคล้องหรือสนับสนุนความคิดเห็นของเราได้ ดีกว่าเรื่องที่ขัดแย้ง หรือต่อต้านความคิดเห็นของเรา ดังนั้น การเลือกจดจำเนื้อหาสาระของสารที่เราได้รับจึงเท่ากับเป็นการช่วยเสริมให้ทัศนคติหรือความเชื่อเดิมของเรามีความมั่นคงยิ่งขึ้น และเปลี่ยนแปลงได้ยากขึ้น นั่นเอง

1.4 บทบาทของสื่อมวลชนต่อสังคม

สื่อมวลชนเป็นช่องทางการสื่อสารที่สำคัญในการเชื่อมโยงระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร เป็นจำนวนมาก สื่อมวลชนมีส่วนในการสร้างทัศนคติ และความสนใจของคน รวมทั้งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในสังคมได้จึงทำให้สื่อมวลชนกลายเป็นสถาบันที่มีบทบาทและอิทธิพลสูงในสังคมปัจจุบัน

ชแรมม์ (Schramm, 1964 : 126) ได้สรุปหน้าที่ของสื่อมวลชนในการพัฒนาสังคมไว้ 3 ลักษณะคือ

1. หน้าที่ในการให้ข่าวสาร
2. หน้าที่ในการวินิจฉัยสั่งการเพื่อการตัดสินใจของกลุ่มบุคคลโดยที่สื่อมวลชนจะเป็นผู้ให้ข้อมูลนำข่าวสารไปสู่ประชาชน ทำให้ประเด็นปัญหาต่าง ๆ ชัดเจน
3. หน้าที่ในการให้ความรู้ เช่น การใช้สื่อมวลชนเพื่อการศึกษา เป็นต้น

จากบทบาทของสื่อมวลชนดังกล่าวแล้ว สื่อมวลชนยังทำหน้าที่ในการทำให้ประชาชนได้เรียนรู้ตระหนักและมีความรู้ความเข้าใจถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์เป็นโทษและสิ่งใดควรหลีกเลี่ยงหรือควรปฏิบัติ ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมบทบาทของสื่อมวลชนจะมีผลต่อกระบวนการเรียนรู้ของเด็ก ดังนี้

1. สื่อมวลชนสร้างค่านิยม มนุษย์จะเรียนรู้ค่านิยมต่าง ๆ จากสื่อมวลชนได้ เช่น การสะสมทรัพย์สิน การดำเนินชีวิต ศีลธรรมจรรยา ซึ่งสื่อมวลชนที่ดีควรจะเน้นการให้ข่าวสาร เพื่อกระตุ้นเตือนจริยธรรมในบุคคล อันก่อให้เกิดการปฏิบัติตามค่านิยมที่พึงามนั้น
2. สื่อมวลชนสร้างทัศนคติ ทัศนคติคือความพร้อมที่จะประพฤติปฏิบัติประกอบไปด้วยความรู้ ความรู้สึก และแนวโน้มของพฤติกรรม สื่อมวลชนจะเป็นผู้ให้ข่าวสาร ให้ความรู้และสอน

การประเมินในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ตลอดจนชี้แนวทางที่จะเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติซึ่งสื่อมวลชนมีลักษณะอันเอื้อต่อการจุดความสนใจของเด็กให้คล้อยตามสิ่งเหล่านั้น

3. สื่อมวลชนกำหนดปทัสถานของพฤติกรรม ปทัสถาน (Norms) คือ แบบแผนของความประพฤติของคนในสังคม ซึ่งอยู่ร่วมกันเพื่อให้สังคมมีความสุขด้วยการตอกย้ำ ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องให้คนในสังคมปฏิบัติ

จะเห็นได้ว่า สื่อมวลชนมีบทบาทสำคัญในกระบวนการสังคมประกิตของมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้ อาจเนื่องจากโลกของเรามีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอสื่อมวลชนจึงเป็นเสมือนเสียงที่มีอิทธิพล (Authoritative Voice) ในขณะที่ยังมีคนอื่น ๆ มีอิทธิพลลดลง นอกจากนี้ ปัจจัยเรื่องเวลาก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง ปัจจุบันคนเราใช้เวลาคลุกคลีกับสื่อมวลชนมาก จนทำให้สื่อมวลชนเป็นหนึ่งในตัวแทนทางสังคม (Social Agent) ซึ่งมีอิทธิพลมากที่สุดในกระบวนการสังคมประกิต (เมตตา กฤตวิทย์ และคนอื่น ๆ. 2530 : 65)

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เบิร์ต (Byrd. 1963 : 426-427) ได้ศึกษาความคิดเห็นและวิธีการปฏิบัติของจิตแพทย์ของเมืองซานฟรานซิสโก เกี่ยวกับความเชื่อในการออกกำลังกายที่จะช่วยลดความเครียดทางด้านจิตใจ พบว่า ร้อยละ 91 ของนิสิตจิตแพทย์ที่ตอบแบบสอบถาม มีความเห็นว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาประเภทเบา ๆ จะช่วยลดความตึงเครียดของจิตใจได้เป็นอย่างดี และวิธีการปฏิบัตินั้น ได้แนะนำคนไข้ที่มาทำการรักษาเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น วายน้ำ กอล์ฟ เทนนิส ลีลาศ เดินรำพื้นเมือง เป็นประจำ ให้ควบคู่กับการรักษาไปด้วย

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต 36 ประเภท แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

บราซ (Brahce. 1970 : 601-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาอิทธิพลของสื่อมวลชนที่มีต่อโปรแกรมการศึกษาผู้ใหญ่ เพื่อสำรวจหาความสำคัญของวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์และวารสารต่าง ๆ ซึ่งถือเป็นสื่อการเรียน จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 511 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. โทรทัศน์ วิทยุ มีอิทธิพลมาก แต่นักศึกษาผู้ใหญ่ก็ยังให้ความสำคัญเชื่อถือสิ่งพิมพ์ (หนังสือพิมพ์ และวารสารต่าง ๆ) มากกว่า เพื่อค้นหาข้อมูลที่ต้องการได้

2. นักศึกษาผู้ใหญ่ให้ความสนใจต่อข้อมูลที่ได้รับ

3. สื่อมวลชนให้ประโยชน์ในทางบวก คือ ทำให้นักศึกษาผู้ใหญ่เห็นความสำคัญของวิชาต่าง ๆ ที่ศึกษาอยู่จากการสื่อสารมวลชนซึ่งมีประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ เป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะ “ข่าว” สัมพันธ์กับรายการทางสื่อมวลชนในชีวิตประจำวัน

4. นักศึกษาผู้ใหญ่เป็นผู้ได้ประโยชน์จากข่าวและข้อมูลที่สำคัญจากสื่อมวลชน มากกว่าบุคคลทั่วไป

5. จากการบริการจากสื่อมวลชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือพิมพ์ และวารสารต่าง ๆ ได้รับการกล่าวถึงมากกว่าการบริการจากหน่วยบริการการศึกษาผู้ใหญ่หน่วยบริการข้อมูลระดับอาชีพ หรือแหล่งที่เลือกสรรมาแล้วอย่างอื่น ๆ ทั้งนี้จะพบว่า สื่อมวลชนเป็นแหล่งข้อมูลปฐมภูมิที่สนองความต้องการได้โดยตรง

6. สื่อมวลชนช่วยให้เกิดความสัมพันธ์แก่นักศึกษาผู้ใหญ่ในทางบวก โดยใช้เป็นแหล่งหาข้อมูลหรือแหล่งหาความรู้ในวิชาที่กำลังเรียนอยู่ โดยการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมเหล่านั้น

โรบินสัน (Robinson. 1972 : 77) พบว่าระดับการศึกษาของผู้รับสารมีความสัมพันธ์กับการใช้สื่อและระดับความรู้ทางด้านข้อมูลข่าวสารของบุคคล โดยกลุ่มคนที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะใช้สื่อและมีระดับความรู้ในเรื่องข้อมูลข่าวสารต่างกันไปด้วย กล่าวคือกลุ่มคนที่มีความรู้สูงเป็นกลุ่มคนที่มีความรู้ด้านข้อมูลข่าวสารดี และจะเพิ่มพูนความรู้ทางด้านนี้ของตนให้มากขึ้นโดยใช้สื่อมวลชน

กัลโลเวย์ และ มาร์ค (Galloway and Mark. 1981 : 435-449) กล่าวถึงการบริโภคสื่อจะส่งผลในเรื่องการรับรู้ถึงความพึงพอใจ ซึ่งจะมีอิทธิพลไปในทางที่จะเสริม หรือเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของบุคคล

เพจ และ คนอื่น ๆ (Page and others. 1996 : 319) ได้ทำการวิจัยเรื่องจิตวิทยาสังคมและบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับสุขภาพของวัยรุ่นที่ชมรายการโทรทัศน์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการชมรายการโทรทัศน์สม่ำเสมอ กับสุขภาพของวัยรุ่นและบุคลิกภาพทางจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพเกี่ยวกับความขี้อาย และการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่ชมรายการโทรทัศน์บ่อย ผู้ชมรายการโทรทัศน์เพศหญิงที่ออกกำลังกายบ่อย และมีบุคลิกภาพแบบขี้อาย หงอยเหงามีแนวโน้มที่จะชมรายการโทรทัศน์บ่อย ผู้ชมรายการโทรทัศน์ประเภทเบาสมองจะออกกำลังกายสม่ำเสมอมากกว่าและเป็นคนขี้อายน้อยกว่าคนที่ชมรายการโทรทัศน์ประเภทรุนแรง

2.2 งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับสื่อมวลชน

สุกัญญา ตีระวนิช (2522 : 140-141) ได้ทำการศึกษาเด็กอายุ 5-14 ปี ที่ศึกษาในระบบโรงเรียน พบว่า เด็กเข้าถึงสื่อหลากหลายชนิด แต่สื่อที่เปิดรับและชอบมากที่สุด คือ โทรทัศน์ รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์รายวันและวิทยุ ตามลำดับ

บำรุง สุขพรรณ (2526 : 169-170) ศึกษาถึงการรับฟังวิทยุ ชมโทรทัศน์และอ่านหนังสือพิมพ์ของเด็กอายุ 13-18 ปี สรุปว่า เด็กสนใจรับข่าวสารจากโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือวิทยุ และหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 95.00 75.60 และ 39.70 ตามลำดับ

อัจฉราวรรณ อิศรางกูร ณ อยุธยา (2529 : 12) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับสื่อมวลชนกับการพัฒนาลักษณะสมัยใหม่ของเยาวชนในเขตเมืองและชนบท ศึกษาเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 959 คน ในเขตเมืองและชนบท จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า เยาวชนนิยมเปิดรับสื่อโทรทัศน์เป็นอันดับแรก คือร้อยละ 62.2 ภาพยนตร์ร้อยละ 18.7 หนังสือพิมพ์ ร้อยละ 7.5 วิทยุร้อยละ 9.4 นิตยสาร ร้อยละ 1.8 ส่วนความเชื่อถือในสื่อ ปรากฏว่า โทรทัศน์เป็นอันดับแรก ร้อยละ 74.1 วิทยุ ร้อยละ 14.6 และหนังสือพิมพ์ร้อยละ 8.4

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2530 : 14-19) ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ทำการวิจัยเรื่อง สื่อมวลชนครอบครัวยุคใหม่ : การวิจัยทางจิตวิทยา โดยศึกษานักเรียนอายุ 10-13 ปี ในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดรอบกรุงเทพฯ สอบถามทั้งนักเรียนและผู้ปกครอง จำนวน 3,200 คน ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับการรับสื่อมวลชนของเด็กไทยว่า ร้อยละ 91 มีโทรทัศน์ใช้ในบ้านและชมโทรทัศน์ 25 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ฟังวิทยุ 11 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และอ่านหนังสือพิมพ์, สิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ สัปดาห์ละ 4 ชั่วโมง 30 นาที

บุญชัย รัตนวีระประดิษฐ์ (2533 : 61-66) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับข่าวสารเกี่ยวกับกีฬาทางวิทยุโทรทัศน์กับความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรมของเยาวชน ศึกษาเฉพาะกรณีสมาชิกเยาวชนศูนย์ส่งเสริมกีฬาเยาวชนกรุงเทพ (ไทย-ญี่ปุ่น) อายุเฉลี่ย 17-21 ปี จำนวน 405 คน พบว่า

1. เยาวชนเปิดรับข่าวสาร เกี่ยวกับกีฬาที่เผยแพร่ทางวิทยุโทรทัศน์ทุกวัน ร้อยละ 58.9 รายการที่ชอบชมคือ ขว่กีฬา ประจำวัน ร้อยละ 74.1

2. การเปิดรับข่าวสารทางด้านการกีฬาที่แพร่ภาพทางวิทยุโทรทัศน์ของเยาวชนชาย และหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3. รายได้ของเยาวชนในการเปิดรับข่าวสารกีฬาไม่แตกต่างกัน

4. อายุที่ต่างกันไม่มีผลต่อการเปิดรับข่าวสารด้านกีฬาที่เผยแพร่ทางวิทยุ โทรทัศน์

5. การได้รับข่าวสารด้านกีฬาทางวิทยุ โทรทัศน์ของเยาวชนเกี่ยวกับความสามารถของนักกีฬาดีเด่น ทำให้เยาวชนได้สนใจศึกษาวิธีการเล่นและเตรียมตัวที่จะเล่นกีฬาต่อไป

6. การเปิดรับข่าวสารด้านด้านกีฬาจากวิทยุโทรทัศน์มีความสัมพันธ์กับความสนใจในการเล่นกีฬาของเยาวชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

7. การเปิดรับข่าวสารการกีฬาจากวิทยุโทรทัศน์มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของเยาวชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

อัปสร เสถียรทิพย์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสนใจและพฤติกรรม การเปิดรับข่าวจากสื่อมวลชนของเด็ก ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 อายุ 12-15 ปี ของโรงเรียนเซนต์จอร์จ และโรงเรียนประชาราษฎร์อุปถัมภ์ จำนวน 200 คน ผลการวิจัยพบว่าเด็กมีความสนใจเปิดรับข่าวจากสื่อโทรทัศน์มากที่สุด โดยมักจะชมข่าวประจำวันในช่วงเวลา 19.30-21.00 น. หลักเกณฑ์ในการเลือกชมข่าวจากสถานีโทรทัศน์คือ มีการนำเสนอข่าวอย่างละเอียด ส่วนใหญ่จะชมข่าวโทรทัศน์พร้อมกับสมาชิกในครอบครัว ข่าวที่เด็กให้ความสนใจมากที่สุดคือข่าวกีฬา และข่าวอาชญากรรม

*งานวิจัยที่เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย

คงศักดิ์ เจริญรักษ์ และคณะ (2526 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล
2. การเข้าชมการแข่งขันกีฬา ณ สนามแข่งขัน ประชาชนชายและหญิงนิยมเข้าชมนาน ๆ ครั้ง
3. สื่อมวลชนที่ประชาชนชายและหญิงใช้ในการติดตามข่าวสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วิทยุโทรทัศน์
4. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ
5. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง ส่วนใหญ่เล่นกีฬาและออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมงตามลำดับและเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน
6. เหตุผลในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือ เล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง
7. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงที่ไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 : ก-ข) ได้ศึกษาเรื่อง ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ในเขตการศึกษา 8 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประชากรอายุระหว่าง 10-15 ปี จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 4,000 คนนำ

ข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ นิวแมน คูลส์ (Newman Keuls) ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนในชนบทใช้เวลาว่างช่วยทำงานบ้านมากที่สุด ได้รับข่าวสารทางกีฬามากที่สุด จากโทรทัศน์ เยาวชนส่วนใหญ่มีความสนใจในการดูกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬาของเยาวชนส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียงและชอบเล่นกีฬาประเภททีมมากกว่าประเภทบุคคล เยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตัวเอง อุปกรณ์ที่ใช้ส่วนใหญ่ยืมจากโรงเรียน ส่วนประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่นมากที่สุดคือ ฟุตบอล และเยาวชนหญิงเลือกเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด สถานที่เล่นกีฬาส่วนมากมีสถานที่เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ลู่วิ่ง ส่วนสถานที่เล่นกีฬาวัยน้ำและยิมนาสติกมีน้อยมาก ประเภทกีฬาที่เยาวชนรู้จักมากได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา บาสเกตบอล ตามลำดับ และกีฬาที่รู้จักน้อยมากได้แก่ กีฬาโปโลน้ำ และกีฬายูโด

2. ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเยาวชน คือ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพภายในตนเอง ต้องการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เยาวชนต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะและใช้อุปกรณ์ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้นเยาวชนส่วนใหญ่มีความเห็นถูกต้องดี

4. ทักษะคติของเยาวชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดี

5. อุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ต้องช่วยทำงานบ้าน ไม่มีเวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

6. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเยาวชนชนบท ระหว่างประถมศึกษาตอนปลายชาย ประถมศึกษาตอนปลายหญิง มัธยมศึกษาตอนต้นชาย และมัธยมศึกษาตอนต้นหญิง ปรากฏว่า ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของกลุ่มเยาวชน มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ทักษะคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและอุปสรรคที่สำคัญ ที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามเพศและคณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตคณะต่าง ๆ รวม 913 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มตัวอย่างง่ายการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ทดสอบค่าที (t-test) ทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายและจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงยิมพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย
2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด
3. นิสิตหญิงเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกีฬาน้องใหม่มากที่สุด
4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว ด้านอุปกรณ์ นิสิตเห็นว่าอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการส่วนปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกายและมีภาระด้านการเรียน
5. ความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการด้านดังกล่าวมาก
6. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มาก
7. ความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่านิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกับนิสิตคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่านิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ส่วนคณะอื่นมีความต้องการใกล้เคียงกัน
8. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกัน นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและบริการด้านต่าง ๆ มากกว่าคณะอื่น ส่วนคณะอื่น ๆ นั้นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t-test independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe' Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15-25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้

2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหาะมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจที่สุด คือ ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือ สถานที่ไม่เพียงพอด้านอุปกรณ์ คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที่ พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายและให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26-35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

สรุป จากแนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยต่างประเทศและในประเทศที่เกี่ยวข้อง พอสรุปได้ว่า มนุษย์ใช้การออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพราะเห็นประโยชน์ที่ได้รับ เพื่อการพัฒนา

สุขภาพ ความเจริญเติบโต และระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสร้างความสนุกสนาน มีเพื่อน และทำให้รู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดียิ่งขึ้น ในขณะเดียวกัน สื่อมวลชนซึ่งมีหน้าที่ในการถ่ายทอดข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ ไปยังผู้รับสาร ซึ่งผู้รับสารจะเลือกเปิดรับสารในส่วนที่ตนเองเห็นว่าจะเป็นประโยชน์หรือได้รับประโยชน์ จากเนื้อหาที่ได้รับ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน อาจมีการสนทนาพูดคุย แลกเปลี่ยน และ เผยแพร่ไปยังบุคคลอื่น ดังนั้น แต่ละคนจะเลือกรับสารอย่างไรขึ้นอยู่กับความแตกต่างของ บุคคล

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย และกีฬาจากสื่อมวลชนกับความต้องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัย อาชีวศึกษาภาคเหนือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจ และคณะวิชาศิลปกรรมที่กำลังศึกษาวิทยาลัย อาชีวศึกษาภาคเหนือ ในปีการศึกษา 2541 จำนวน 9 แห่ง จากวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย 1,671 คน วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ 2,388 คน วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง 2,124 คน วิทยาลัยอาชีวศึกษาแพร่ 2,379 คน วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ 1,307 คน วิทยาลัย อาชีวศึกษาสุโขทัย 1,167 คน วิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก 1,584 คน วิทยาลัยอาชีวศึกษา นครสวรรค์ 2,546 คน และวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิษณุโลก 1,311 คน รวมทั้งสิ้น 16,477 คน ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากร

ประชากร (สถานศึกษา)	คณะวิชา คหกรรม		คณะวิชา บริหารธุรกิจ		คณะวิชา ศิลปกรรม		รวม		รวม ทั้งสิ้น
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
วอศ.เชียงราย	29	497	120	670	211	144	360	1,311	1,671
วอศ.เชียงใหม่	44	673	126	1,157	184	204	354	2,034	2,388
วอศ.ลำปาง	24	562	79	1,158	89	212	192	1,932	2,124
วอศ.แพร่	17	557	196	1,370	117	122	330	2,049	2,379
วอศ.อุดรดิตถ์	12	365	66	719	48	97	126	1,181	1,307
วอศ.สุโขทัย	8	316	44	649	73	77	125	1,042	1,167
วอศ.พิษณุโลก	27	370	95	1,092	-	-	122	1,462	1,584
วอศ.นครสวรรค์	13	574	141	1,203	232	383	386	2,160	2,546
วพ.บึงพระ	-	-	121	1,190	-	-	121	1,190	1,311
รวม	174	3,914	988	9,208	954	1,239	2,116	14,361	16,477

ที่มา : กรมอาชีวศึกษา. ศูนย์นิเทศอาชีวศึกษาภาคเหนือ. ข้อมูลรายละเอียดการบริหารงาน
ปีงบประมาณ 2541. หน้า 217-221.

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)
คณะวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจและคณะวิชาศิลปกรรม ของวิทยาลัยอาชีว
ศึกษา
ภาคเหนือ 9 แห่ง ในปีการศึกษา 2541 โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random
Sampling) โดยแยกประชากรตามคณะวิชาแล้วใช้วิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling)
ใช้สัดส่วนในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ เกรจซีและมอร์
แกน (Krejcie & Morgan. 608-609) ได้กลุ่มตัวอย่าง 376 คน ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (สถานศึกษา)	คณะวิชา คหกรรม		คณะวิชา บริหารธุรกิจ		คณะวิชา ศิลปกรรม		รวม		รวม ทั้งสิ้น
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
วอศ.เชียงราย	2	8	7	12	7	3	16	25	41
วอศ.เชียงใหม่	5	10	8	17	9	5	22	32	54
วอศ.ลำปาง	2	8	7	21	8	4	15	33	48
วอศ.แพร่	2	9	11	22	7	3	20	34	54
วอศ.อุดรดิตถ์	2	5	6	11	5	2	13	18	31
วอศ.สุโขทัย	2	5	4	9	5	2	11	16	27
วอศ.พิษณุโลก	2	5	6	23	-	-	8	28	36
วอศ.นครสวรรค์	3	10	8	23	6	7	17	40	57
วพ.บึงพระ	-	-	9	19	-	-	9	19	28
รวม	20	60	66	157	47	26	131	245	376

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยมีขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถามเพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่วิจัย รวบรวมแบบสอบถาม (Questionnaires) มี 3 ลักษณะคือ

1.1 แบบตรวจคำตอบ (Check List)

1.2 แบบอัตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales)

1.3 แบบปลายเปิด (Open Ended)

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ และแบบปลายเปิด

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสาร ด้านการออกกำลังกายและกีฬา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 4 ระดับ โดยกำหนดคะแนนเป็นหมายเลขดังต่อไปนี้

หมายเลข 4 หมายถึง รับรู้ข่าวสารมากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือบ่อยที่สุด

หมายเลข 3 หมายถึง รับรู้ข่าวสาร 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือบ่อย

หมายเลข 2 หมายถึง รับรู้ข่าวสาร 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือเป็นบางครั้ง

หมายเลข 1 หมายถึง รับรู้ข่าวสาร 1 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือนาน ๆ ครั้ง

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 4 ระดับ โดยกำหนดคะแนนเป็นหมายเลขดังต่อไปนี้

หมายเลข 4 หมายถึง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 6 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป หรือมากที่สุด

หมายเลข 3 หมายถึง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือมาก

หมายเลข 2 หมายถึง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือน้อย

หมายเลข 1 หมายถึง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 0-1 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือน้อยที่สุด

2. นำแบบสอบถาม ฉบับร่างให้ประธานกรรมการและกรรมการควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข .

3. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนน ซึ่งได้กำหนดค่าระดับคะแนนของแบบสอบถามแต่ละข้อไว้ 3 ระดับ คือ

มีความเห็นว่าสอดคล้องหรือใช้ได้ ให้คะแนน +1

มีความเห็นว่าไม่แน่ใจ ให้คะแนน 0

มีความเห็นว่าไม่สอดคล้องหรือใช้ไม่ได้ ให้คะแนน -1

นำระดับคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาในแต่ละรายข้อมาหาค่าเฉลี่ยข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ .50 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (เกษม สาหร่ายทิพย์. 2540:194) ได้ค่าเฉลี่ยรวมทั้งฉบับเท่ากับ .78

4. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ และนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์ จำนวน 30 คน ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์จุดบกพร่องของการใช้ภาษา เพื่อให้สื่อความหมายให้ชัดเจนแล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach. 1970 : 126) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .99

5. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากสถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ ถึงผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือจากสถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ถึงอธิบดีกรมอาชีวศึกษาเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ จำนวน 9 แห่ง
3. ขอหนังสือจากกรมอาชีวศึกษาส่งถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง รวม 376 คน
4. ส่งหนังสือและแบบสอบถามไปยังวิทยาลัยอาชีวศึกษา ทั้ง 9 แห่ง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างกรอกข้อมูลและให้หัวหน้างานสารบรรณส่งคืนให้กับผู้วิจัยทางไปรษณีย์
5. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือนมกราคม ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2542
6. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาจำนวน 367 คน คิดเป็นร้อยละ 97.60 ของแบบสอบถามที่ส่งไป นำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้องเพื่อนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม เอสพีเอสเอส พีซี พลัส (SPSS/PC⁺) ดังต่อไปนี้
 - 1.1 นำแบบสอบถาม ตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบและแบบปลายเปิด มาหาความถี่และร้อยละ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 1.2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา มาหาความถี่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เป็นรายข้อ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง โดยกำหนดค่าเฉลี่ยดังนี้
 - ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.00 มีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด
 - ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 มีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและเล่นกีฬามาก
 - ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 มีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อย
 - ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 มีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยที่สุด

1.3 นำแบบสอบถามตอนที่ 3 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มาหาความถี่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เป็นรายชื่อ นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง โดยกำหนดค่าเฉลี่ยดังนี้

ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.00 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬามาก

ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยที่สุด

3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน ของพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาของนักศึกษาชายและนักศึกษหญิงแต่ละด้านเป็นรายข้อ โดยการทดสอบค่า ท (t-test) แบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน เสนอในรูปตารางและความเรียง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนของพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาชายและนักศึกษหญิงแต่ละด้านเป็นรายข้อ โดยการทดสอบค่า ท (t-test) แบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน เสนอในรูปตารางและความเรียง

5. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนของพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาของนักศึกษาแต่ละคณะวิชาโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) เมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันใช้การทดสอบรายคู่ ของ เชฟเฟ (Scheffe')

6. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนของพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาแต่ละคณะวิชาโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way Analysis of Variance) เมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันใช้การทดสอบรายคู่ ของ เชฟเฟ (Scheffe')

7. หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson' s Product Moment Correlation Coefficient) มีความหมายดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2527 : 324)

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ใกล้ 1 (ประมาณ .70 - .90) แสดงว่ามีความสัมพันธ์กันสูงมาก

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ใกล้ .05 (ประมาณ .30 - .70) แสดงว่ามีความสัมพันธ์กันปานกลาง

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ใกล้ .00 (ประมาณ .30 และต่ำกว่า) แสดงว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน

8. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มารวมประชากรที่เป็นนักศึกษาระดับ ปวช. จำนวน 376 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 367 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.70 ผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส/พี ซี พลัส (SPSS/PC⁺)

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ยโดยรวม
S.D.	แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
r_{xy}	แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
n	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน ค่าทดสอบความแตกต่าง สถิติ ที (t-test)
F	แทน ค่าอัตราส่วน F ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม แบบวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว
F-prob	แทน ค่าความน่าจะเป็นตามระดับนัยสำคัญที่ .05
2-tailed p	แทน พื้นที่ความน่าจะเป็นในการปฏิเสธ H_0 แบบไม่กำหนดทิศทาง
*	แทน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเสนอในรูปตารางและความเรียงแบ่งออกเป็น 4 ตอน
ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 เสนอรายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปหรือสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ความถี่ ค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังปรากฏในตาราง 3-5

ตอนที่ 2 เสนอรายละเอียดเกี่ยวกับการเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารของนักศึกษาจำแนกตามเพศและคณะวิชา

2.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา จากสื่อโทรทัศน์ สื่อวิทยุ และสื่อหนังสือพิมพ์ นิตยสาร ระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง

โดยรวมและรายข้อ โดยใช้สถิติ ที่ (t-test) วิเคราะห์แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังปรากฏในตาราง 6-8

2.2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจาก สื่อโทรทัศน์ สื่อวิทยุ และสื่อหนังสือพิมพ์/ นิตยสาร ของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจ และคณะวิชาศิลปกรรม โดยรวมและรายข้อ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว (One way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffe') วิเคราะห์แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังปรากฏ ในตาราง 9-13

ตอนที่ 3 เสนอรายละเอียดเกี่ยวกับการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาของนักศึกษาตามเพศและคณะวิชา

3.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง โดยรวมและรายข้อ โดยใช้สถิติ ที่ (t-test) วิเคราะห์แล้วนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง ดังปรากฏในตาราง 14

3.2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจ และคณะวิชาศิลปกรรม โดยรวมและรายข้อ โดยการ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) และทดสอบความ แตกต่างรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe') วิเคราะห์แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังปรากฏในตาราง 15-20

ตอนที่ 4 เสนอรายละเอียดความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออก กายและกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา โดยใช้การ ทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) วิเคราะห์แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังปรากฏในตาราง 21

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 3 จำนวน และค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพทั่วไป	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ						
น้อยกว่า 15 ปี	-	-	1	0.42	1	0.27
15 - 16 ปี	19	14.84	50	20.92	69	18.80
16 - 17 ปี	36	28.13	74	30.96	110	29.97
17 - 18 ปี	49	38.28	90	37.66	139	37.88
มากกว่า 18 ปี	24	18.75	24	10.04	48	13.08
รวม	128	100.00	239	100.00	367	100.00
2. คณะวิชาที่กำลังศึกษา						
คณะวิชาคหกรรมศาสตร์	20	15.63	60	25.10	80	21.80
คณะวิชาบริหารธุรกิจ	66	51.56	153	64.02	219	59.67
คณะวิชาศิลปกรรม	42	32.81	26	10.88	68	18.53
รวม	128	100.00	239	100.00	367	100.00
3. ชั้นปีที่กำลังศึกษา						
ปวช. ปีที่ 1	47	36.72	100	41.84	147	40.05
ปวช. ปีที่ 2	46	35.94	73	30.54	119	32.43
ปวช. ปีที่ 3	35	27.34	66	27.62	101	27.52
รวม	128	100.00	239	100.00	367	100.00

ตาราง 3 (ต่อ)

สถานภาพทั่วไป	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. สถาบันที่กำลังศึกษาอยู่ในปัจจุบัน						
วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย	16	12.50	25	10.46	41	11.17
วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่	22	17.19	32	13.39	54	14.71
วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง	15	11.72	33	13.81	48	13.08
วิทยาลัยอาชีวศึกษาแพร่	20	15.63	34	14.23	54	14.71
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์	13	10.17	17	7.11	30	8.17
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย	11	8.59	16	6.69	27	7.36
วิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก	8	6.25	28	21.88	36	9.81
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครสวรรค์	14	10.94	40	31.25	54	14.71
วิทยาลัยพัฒนการบึงพระพิษณุโลก	9	7.03	14	5.86	23	6.27
รวม	128	100.00	239	100.00	367	100.00
5. การรับรู้รายการเกี่ยวกับการออก						
กำลังกายและกีฬา						
ตั้งแต่ต้นรายการจนจบรายการ	13	10.16	17	7.11	30	8.17
เฉพาะส่วนหรือตอนที่สนใจเท่านั้น	47	36.72	75	31.38	122	33.25
แล้วแต่โอกาสไม่แน่นอน	64	50.00	145	60.67	209	56.95
อื่น ๆ	4	3.21	2	0.84	6	1.63
รวม	128	100.00	239	100.00	367	100.00
6. สถานที่ที่รับรู้รายการเกี่ยวกับการออก						
กำลังกายและกีฬาบ่อยครั้งที่สุด						
บ้าน / หอพัก	98	76.56	198	82.85	296	80.66
บ้านเพื่อน / หอพักเพื่อน	7	5.47	6	2.51	13	3.54
วิทยาลัย	3	17.97	35	14.64	58	15.80
รวม	128	100.00	239	100.00	367	100.00

ตาราง 3 (ต่อ)

สถานภาพทั่วไป	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7. บุคคลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วย						
เป็นส่วนใหญ่						
เพื่อน	111	86.72	189	79.80	300	81.74
บุคคลในครอบครัว	6	4.69	33	13.81	39	10.63
ญาติ	-	-	6	2.51	6	1.63
บุคคลอื่น	11	8.59	11	4.60	22	6.00
รวม	128	100.00	239	100.00	367	100.00
8. การใช้เวลาในการออกกำลังกาย						
ในแต่ละครั้ง						
มากกว่า 60 นาที	41	32.03	39	16.32	80	21.80
40 – 60 นาที	32	25.00	66	27.62	98	29.70
20 – 40 นาที	37	28.91	93	38.91	130	35.42
ไม่เกิน 20 นาที	18	14.06	41	17.15	59	16.08
รวม	128	100.00	239	100.00	367	100.00
9. อุปกรณ์ที่นำมาใช้ออกกำลังกายและ						
เล่นกีฬา						
ของส่วนตัว	73	57.04	158	66.11	231	62.94
ใช้ของบุคคลอื่น	34	26.56	30	12.55	64	17.43
ของวิทยาลัย	11	8.59	43	17.99	54	14.71
อื่น ๆ	10	7.81	8	3.35	16	4.36
รวม	128	100.00	239	100.00	367	100.00

จากตาราง 3 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า

อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 17-18 ปี ร้อยละ 37.88 รองลงมาคือ อายุ 16-17 ปี ร้อยละ 29.97 โดยเพศชายส่วนใหญ่อายุ 17-18 ปี ร้อยละ 38.28 รองลงมาคือ อายุ 16-17 ปี ร้อยละ 28.13 เพศหญิงส่วนใหญ่อายุ 17-18 ปี ร้อยละ 37.66 รองลงมาคืออายุ 16-17 ปี ร้อยละ 30.96

คณะวิชาที่ศึกษาอยู่ ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาบริหารธุรกิจ ร้อยละ 59.67 รองลงมาคือ คณะวิชาคหกรรมศาสตร์ ร้อยละ 21.80 และคณะวิชาศิลปกรรม ร้อยละ 18.53

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้น ปวช. ปีที่ 1 ร้อยละ 40.05 รองลงมาเป็นชั้น ปวช. ปีที่ 2 และชั้น ปวช. ปีที่ 3 ร้อยละ 32.43 และ 27.52 ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ที่ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ วิทยาลัยอาชีวศึกษาแพร่ และวิทยาลัยอาชีวศึกษานครสวรรค์ จำนวนเท่ากันคือ ร้อยละ 14.71 รองลงมาศึกษาอยู่ที่วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง ร้อยละ 13.08 และวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย ร้อยละ 11.17

การรับรู้รายการเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รับรู้แล้วแต่โอกาสไม่แน่นอน ร้อยละ 56.95 รับรู้เฉพาะส่วนหรือตอนที่สนใจเท่านั้น ร้อยละ 33.25 และรับรู้ตั้งแต่ต้นจนจบรายการ ร้อยละ 8.17 โดยนักศึกษาชาย รับรู้รายการเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาแล้วแต่โอกาสไม่แน่นอนร้อยละ 50.00 นักศึกษาหญิง ร้อยละ 60.67

สถานที่รับรู้รายการเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาย่อยครั้งที่สุด คือ บ้าน/หอพัก ร้อยละ 80.66 รองลงมาคือ วิทยาลัย ร้อยละ 15.80 และบ้านเพื่อน/หอพักเพื่อน ร้อยละ 3.54

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อนมากที่สุด ร้อยละ 81.74 รองลงมา กับบุคคลในครอบครัว ร้อยละ 10.63 และกับบุคคลอื่น ร้อยละ 6.0

ในแต่ละครั้งที่ออกกำลังกายใช้เวลา 20-40 นาที ร้อยละ 35.42 รองลงมา 40-60 นาที ร้อยละ 29.70 และมากกว่า 60 นาที ร้อยละ 21.81 โดยนักศึกษาชายส่วนใหญ่ใช้เวลา มากกว่า 60 นาที ร้อยละ 32.03 และใช้เวลา 20-40 นาที ร้อยละ 28.91 ส่วนนักศึกษาหญิงใช้เวลา 20-40 นาที ร้อยละ 38.91 รองลงมาคือ 40-60 นาที ร้อยละ 27.62

สำหรับอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เป็นของส่วนตัว ร้อยละ 62.94 รองลงมาใช้ของบุคคลอื่น ร้อยละ 17.43 และของวิทยาลัย ร้อยละ 14.71 โดยนักศึกษาชาย ใช้ของส่วนตัวร้อยละ 57.04 ใช้ของบุคคลอื่น ร้อยละ 26.56 ส่วนนักศึกษาหญิง ใช้ของส่วนตัว ร้อยละ 66.11 รองลงมาคือ ใช้ของวิทยาลัย ร้อยละ 17.99

ตาราง 4 ประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตามข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ ของ
นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ จำแนกตามเพศ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตามข่าวสาร การออกกำลังกายและกีฬา	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ความสนุกสนาน เพลิดเพลินและความ ตื่นเต้น	94	25.34	175	24.48	269	24.77
2. นำมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพกาย และสุขภาพจิต	83	22.37	190	26.57	273	25.14
3. นำมาพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	58	15.63	107	14.97	165	15.19
4. แนะนำผู้อื่นให้การออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	23	6.20	58	8.11	81	7.46
5. ต้องการทราบผลการแข่งขันกีฬา	49	13.21	77	10.77	126	11.60
6. นำไปใช้กับการเรียน การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา	54	14.56	103	14.41	157	14.46
7. ไม่ได้นำสิ่งที่ได้รับนี้ไปใช้ประโยชน์ใด ๆ	8	2.16	2	0.28	10	0.92
8. อื่น ๆ	2	0.54	3	0.42	5	0.46

จากตาราง 4 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้รับประโยชน์จากการติดตามข่าวสารการ
ออกกำลังกายและกีฬา ในการนำมาใช้เสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ร้อยละ 25.14 รอง
ลงมา คือ ความสนุกสนานเพลิดเพลินและความตื่นเต้น ร้อยละ 24.77 และนำมาพัฒนาการเรี
นรู้ทักษะใหม่ ๆ ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร้อยละ 15.19 นักศึกษาชายได้รับประโยชน์
จากความสนุกสนานเพลิดเพลินและตื่นเต้นร้อยละ 25.34 นำมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพกาย
และสุขภาพจิต ร้อยละ 22.37 และนำมาพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ในการออกกำลังกายและ
เล่นกีฬา ร้อยละ 16.53 ส่วนนักศึกษาหญิงได้รับประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพกายและ
สุขภาพจิต ร้อยละ 26.57 รองลงมา คือ ความสนุกสนานเพลิดเพลินและตื่นเต้น 24.48 และนำ
มาพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร้อยละ 14.97

ตาราง 5 ชนิดกีฬาตามลำดับความสนใจชมของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ
จำแนกตามเพศ

ชนิดกีฬา	ชาย						หญิง					
	ลำดับ 1		ลำดับ 2		ลำดับ 3		ลำดับ 1		ลำดับ 2		ลำดับ 3	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ฟุตบอล	55	42.97	21	16.41	16	12.50	52	21.76	40	16.74	36	15.07
2. บาสเกตบอล	21	16.41	27	21.09	21	16.41	70	29.29	61	25.52	33	13.81
3. วอลเลย์บอล	19	14.84	20	15.62	15	11.72	58	24.27	64	26.78	30	12.55
4. วูตวู้	7	5.47	10	7.81	12	9.38	24	10.04	26	10.88	37	15.48
5. แบดมินตัน	3	2.34	8	6.25	5	3.91	10	7.81	20	8.37	19	7.95
6. กรีฑา	3	2.34	3	2.34	9	7.03	10	7.81	4	1.67	18	7.53
7. ตะกร้อ	5	3.91	8	6.25	9	7.03	3	1.26	2	0.84	13	5.44
8. เทเบิลเทนนิส	2	1.56	5	3.91	5	3.91	4	1.67	5	2.09	9	3.77
9. ยิมนาสติก	1	0.78	4	3.12	0	0.00	2	0.84	3	1.26	13	5.44
10. เทนนิส	2	1.56	1	0.78	3	2.34	0	0.00	1	0.42	5	2.09
11. มวย	2	1.56	2	1.56	6	4.69	0	0.00	2	0.84	0	0.00
12. จักรยาน	2	1.56	0	0.00	1	0.78	0	0.00	0	0.00	1	0.42
13. แข่งรถ	1	0.78	4	3.12	4	3.12	0	0.00	0	0.00	0	0.00
14. แฮร์บอล	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	0.42	0	0.00	4	1.67
15. ยกน้ำหนัก	0	0.00	1	0.78	2	1.56	1	0.42	0	0.00	2	0.84
16. ยิงปืน	1	0.78	0	0.00	1	0.78	0	0.00	2	0.84	0	0.00
17. สนุกเกอร์	0	0.00	3	2.34	3	2.34	0	0.00	0	0.00	0	0.00
18. อเมริกัน-ฟุตบอล	0	0.00	2	1.56	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
19. ซอฟบอล	0	0.00	0	0.00	1	0.78	0	0.00	0	0.00	1	0.42
20. อื่น ๆ	0	0.00	0	0.00	2	1.56	0	0.00	0	0.00	0	0.00
21. ไม่ตอบ	4	3.12	9	7.03	11	8.59	4	1.67	9	3.77	18	7.53

จากตาราง 5 พบว่า ลำดับการเลือกชนิดกีฬาที่สนใจชมอยู่เสมอ พบว่า กีฬาที่นักศึกษาชายเลือกชมเป็นลำดับ 1 จำนวน 3 ชนิดกีฬา คือ ฟุตบอล ร้อยละ 42.97 รองลงมาคือ บาสเกตบอล ร้อยละ 16.41 และวอลเลย์บอล ร้อยละ 14.84 ตามลำดับ กีฬาที่นักศึกษาชายเลือกชมเป็นลำดับที่ 2 จำนวน 3 ชนิดกีฬา คือ บาสเกตบอล ร้อยละ 21.09 รองลงมาคือ ฟุตบอล ร้อยละ 16.41 และวอลเลย์บอล ร้อยละ 15.62 กีฬาที่นักศึกษาชายเลือกชมเป็นลำดับที่ 3 จำนวน 3 ชนิดกีฬา คือ บาสเกตบอล ร้อยละ 16.41 ฟุตบอล ร้อยละ 12.50 และวอลเลย์บอล ร้อยละ 11.72

สำหรับกีฬาที่นักศึกษาหญิงเลือกชมเป็นลำดับที่ 1 จำนวน 3 ชนิดกีฬา คือ
 บาสเกตบอล ร้อยละ 29.29 รองลงมาคือ วอลเลย์บอล ร้อยละ 24.27 และฟุตบอล ร้อยละ
 21.76 กีฬาที่นักศึกษาหญิงเลือกชมเป็นลำดับที่ 2 จำนวน 3 ชนิดกีฬา คือ วอลเลย์บอล
 ร้อยละ 26.78 บาสเกตบอล ร้อยละ 25.52 และฟุตบอล ร้อยละ 16.74 กีฬาที่นักศึกษาหญิง
 เลือกชมเป็นลำดับที่ 3 จำนวน 3 ชนิดกีฬา คือ วายน้ำ ร้อยละ 15.48 ฟุตบอลร้อยละ
 15.07 และบาสเกตบอล ร้อยละ 13.81

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารของนักศึกษา จำแนกตามเพศและคณะวิชา

ตาราง 6 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ ของนักศึกษา
 อาชีวศึกษามาคเหนือ โดยรวม และ จำแนกตามเพศ

ข้อ	พฤติกรรม	รวม		ชาย		หญิง		t	2-tail P
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	การรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน	3.16	0.81	3.18	0.78	3.13	0.83	0.54	0.59
		มาก		มาก		มาก			
2	การรับรู้รายการการฝึก การสอนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	2.60	0.92	2.58	0.94	2.60	0.90	-2.22	0.82
		มาก		มาก		มาก			
3	การรับรู้รายการเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา	2.57	1.06	2.62	1.06	2.53	1.06	0.69	0.48
		มาก		มาก		มาก			
4	การรับรู้รายการสนทนาให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและกีฬา	2.42	1.03	2.40	1.10	2.43	0.99	-0.25	0.80
		น้อย		น้อย		น้อย			
5	การเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.57	0.90	1.57	0.92	1.56	0.89	0.03	0.97
		น้อย		น้อย		น้อย			
6	การศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง	2.75	0.99	2.69	1.06	2.79	0.94	-0.90	0.36
		มาก		มาก		มาก			

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรม	รวม		ชาย		หญิง		t	2-tail P
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
7	การชมรายการถ่ายทอดสดการ แข่งขันกีฬา	3.38	0.82	3.40	0.77	3.36	0.84	0.46	0.64
		มาก		มาก		มาก			
8	การชมรายการเทปบันทึกผลการ แข่งขันกีฬา	3.15	0.95	3.26	0.86	3.09	0.99	1.64	0.10
		มาก		มาก		มาก			
รวม		2.70	0.60	2.72	0.60	2.68	0.60	0.57	0.56
		มาก		มาก		มาก			

จากตาราง 6 พบว่า พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษามหาเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.70$) โดยชมรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา อยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 3.38$) รองลงมา คือ รับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน และชมรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา ($\bar{X} = 3.16$ และ 3.15 ตามลำดับ) ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.57$)

นักศึกษาชายมีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.72$) โดยรับชมรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา อยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 3.40$) รองลงมาคือชมรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬาและรายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน ($\bar{X} = 3.26$ และ 3.18) ตามลำดับ ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.57$)

นักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.68$) โดยรับชมรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา อยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 3.36$) รองลงมาคือ รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน และรายการบันทึกเทปผลการแข่งขันกีฬา ($\bar{X} = 3.13$ และ 3.09) ตามลำดับ ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.56$)

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ทั้งโดยรวมและรายข้อ พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 7 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุของนักศึกษา
วิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยรวมและจำแนกตามเพศ

ข้อ	พฤติกรรม	รวม		ชาย		หญิง		t	2-tail P
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	การรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน	1.98	0.86	1.96	0.88	1.98	0.85	-0.15	0.87
		น้อย		น้อย		น้อย			
2	การรับรู้รายการการฝึก การสอนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.72	0.82	1.71	0.86	1.72	0.80	-0.11	0.91
		น้อย		น้อย		น้อย			
3	การรับรู้รายการเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา	1.91	0.86	1.83	0.86	1.94	0.85	-1.19	0.23
		น้อย		น้อย		น้อย			
4	การรับรู้รายการสนทนาให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและกีฬา	1.79	0.84	1.71	0.83	1.82	0.83	-1.24	0.21
		น้อย		น้อย		น้อย			
5	การเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.41	0.71	1.44	0.79	1.38	0.65	0.79	0.42
		น้อยที่สุด		น้อยที่สุด		น้อยที่สุด			
6	การศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุ เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง	2.12	0.90	1.94	0.92	2.21	0.87	-2.69*	0.00
		น้อย		น้อย		น้อย			
7	การฟังรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา	2.29	1.00	2.13	0.99	2.37	1.00	-2.12*	0.03
		น้อย		น้อย		น้อย			
8	การฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา	2.19	1.01	2.01	1.01	2.27	1.00	-2.20*	0.02
		น้อย		น้อย		น้อย			
รวม		1.91	0.61	1.80	0.60	1.97	0.60	-2.23*	0.02
		น้อย		น้อย		น้อย			

จากตาราง 7 พบว่า พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.91$) โดยรับฟังรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.29$) รองลงมา คือ ฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา และศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุเพื่อนำมาพัฒนาดตนเอง ($\bar{X} = 2.19$ และ 2.12) ตามลำดับ ส่วนการร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.41$)

นักศึกษาชายมีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.80$) โดยรับฟังรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬาในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.13$) รองลงมาคือ ฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬาและฟังรายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน ($\bar{X} = 2.01$ และ 1.96) ตามลำดับ ส่วนการร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.44$)

นักศึกษาหญิง มีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.97$) โดยรับฟังรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.37$) รองลงมาคือ ฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬาและศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุเพื่อนำมาพัฒนาดตนเอง ($\bar{X} = 2.27$ และ 2.21) ตามลำดับ ส่วนการร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.38$)

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง โดยรวมพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายข้อได้แก่ การศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อต่าง ๆ เพื่อนำมาพัฒนาดตนเอง ฟังรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา และฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสารของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยรวมและจำแนกตามเพศ

ข้อ	พฤติกรรม	รวม		ชาย		หญิง		t	2-tail P
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	การรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน	2.34	0.98	2.53	0.98	2.23	0.95	2.78*	0.00
		น้อย		มาก		น้อย			

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรม	รวม		ชาย		หญิง		t	2-tail P
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
2	การรับรู้รายการการฝึก การสอน ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	1.91 น้อย	0.91	1.98 น้อย	0.94	1.87 น้อย	0.88	1.10	0.27
3	การรับรู้รายการเกี่ยวกับการ วิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา	2.05 น้อย	0.98	2.19 น้อย	0.98	1.96 น้อย	0.96	2.09*	0.03
4	การรับรู้รายการสนทนาให้ความรู้ จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออก กำลังกายและกีฬา	1.88 น้อย	0.92	1.94 น้อย	0.96	1.84 น้อย	0.89	0.92	0.35
5	การเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหา การออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.46 น้อย ที่สุด	0.80	1.47 น้อย ที่สุด	0.79	1.44 น้อย ที่สุด	0.80	0.28	0.78
6	การศึกษาหรือติดตามข่าวสาร การออกกำลังกายและกีฬาจาก สื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร เพื่อนำ มาพัฒนาตนเอง	2.16 น้อย	1.01	2.06 น้อย	1.03	2.21 น้อย	0.99	-1.29	0.91
รวม		1.95 น้อย	0.65	2.02 น้อย	0.67	1.90 น้อย	0.63	1.51	0.13

จากตาราง 8 พบว่า พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสารของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.95$) โดยรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวันอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.34$) รองลงมา คือ ศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อเพื่อนำมาพัฒนาตนเอง และรับรู้รายการเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา ($\bar{X} = 2.16$ และ 2.05) ตามลำดับ ส่วนการร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬายู่ในระดับต่ำสุด ($\bar{X} = 1.46$)

นักศึกษาชายมีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.02$) โดยรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวันในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.53$) รองลงมาคือรับรู้รายการเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา และศึกษาหรือติดตามข่าวสาร

การออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร ($\bar{X} = 2.19$ และ 2.06) ตามลำดับ ส่วนการร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.47$)

นักกีฬาหญิงมีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.90$) โดยรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวันเป็นอันดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.23$) รองลงมาคือ ศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์ เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง ($\bar{X} = 2.21$ และ 1.96) ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร ของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ข้อ คือ ข้อ 1 คือรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน โดยนักศึกษาชายมีการรับรู้มากกว่านักศึกษาหญิง และข้อ 3 การรับรู้รายการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา โดยนักศึกษาชายมีการรับรู้มากกว่านักศึกษาหญิง

ตาราง 9 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษามหาภาคเหนือ โดยรวม จำแนกตามคณะวิชา

ข้อ	พฤติกรรม	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์		คณะวิชา บริหารธุรกิจ		คณะวิชา ศิลปกรรม		F	F-prob
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	การรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน	3.12	0.79	3.20	0.80	3.02	0.86	1.26	0.28
		มาก		มาก		มาก			
2	การรับรู้รายการการฝึก การสอนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	2.63	0.87	2.57	0.93	2.63	0.89	1.46	0.86
		มาก		มาก		มาก			
3	การรับรู้รายการเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา	2.51	1.15	2.61	1.04	2.50	0.97	0.46	0.62
		มาก		มาก		มาก			
4	การรับรู้รายการสนทนาให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและกีฬา	2.65	1.00	2.35	1.03	2.36	1.02	2.51	0.08
		มาก		มาก		มาก			

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรม	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์		คณะวิชา บริหารธุรกิจ		คณะวิชา ศิลปกรรม		F	F-prob
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
5	การเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหา การออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.48	0.86	1.54	0.89	1.75	0.94	1.75	0.17
		น้อย ที่สุด		น้อย		น้อย			
6	การศึกษาหรือติดตามข่าวสาร การออกกำลังกายและกีฬาจาก สื่อโทรทัศน์ เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง	2.73	0.98	2.81	0.97	2.60	1.03	1.19	0.30
		มาก		มาก		มาก			
7	การชมรายการถ่ายทอดสดการ แข่งขันกีฬา	3.41	0.77	3.42	0.79	3.19	0.93	2.21	0.11
		มาก		มาก		มาก			
8	การชมรายการเทปบันทึกผลการ แข่งขันกีฬา	3.22	0.89	3.11	0.96	3.19	0.99	0.49	0.60
		มาก		มาก		มาก			
	รวม	2.70	0.61	2.70	0.61	2.69	0.55	0.45	0.99
		มาก		มาก		มาก			

จากตาราง 9 พบว่า พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ของนักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.70$) โดยนักศึกษามชมรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา อยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 3.41$) รองลงมาคือ ชมรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา และชมรายการเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬา ($\bar{X} = 3.22$ และ 3.12) ตามลำดับ ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.48$)

นักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจมีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.70$) โดยนักศึกษามชมรายการถ่ายทอดสดรายการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 3.42$) รองลงมาคือ ชมรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา และชมรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา ($\bar{X} = 3.20$ และ 3.11) ตามลำดับ ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.54$)

นักศึกษาคณะวิชาศิลปกรรม มีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.69$) โดยนักศึกษามชมรายการถ่ายทอดสด

รายการแข่งขันกีฬา ($\bar{X} = 3.19$) และชมรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา ($\bar{X} = 3.16$) อยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ ชมรายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน ($\bar{X} = 3.02$) ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.75$)

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ จำแนกตามคณะวิชา พบว่า แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งโดยรวมและรายข้อ

ตาราง 10 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยรวม จำแนกตามคณะวิชา

ข้อ	พฤติกรรม	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์		คณะวิชา บริหารธุรกิจ		คณะวิชา ศิลปกรรม		F	F-prob
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	การรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน	2.08 น้อย	0.83	1.96 น้อย	0.86	1.92 น้อย	0.88	0.68	0.50
2	การรับรู้รายการการฝึก การสอนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.83 น้อย	0.86	1.67 น้อย	0.80	1.75 น้อย	0.82	1.17	0.30
3	การรับรู้รายการเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา	2.04 น้อย	0.89	1.89 น้อย	0.86	1.80 น้อย	0.78	1.33	0.26
4	การรับรู้รายการสนทนาให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและกีฬา	1.97 น้อย	0.85	1.71 น้อย	0.81	1.83 น้อย	0.88	2.80	0.06
5	การเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.41 น้อย	0.65	1.38 น้อย	0.73	1.47 น้อย	0.69	0.39	0.67
6	การศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุ เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง	2.22 น้อยที่สุด	0.84	2.13 น้อยที่สุด	0.91	1.93 น้อยที่สุด	0.90	1.89	0.15
7	การฟังรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา	2.56 น้อย	0.91	2.22 น้อย	1.03	2.26 น้อย	0.95	2.90	0.56

ตาราง 10 (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรม	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์		คณะวิชา บริหารธุรกิจ		คณะวิชา ศิลปกรรม		F	F-prob
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
8	การฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา	2.66	0.94	2.05	0.98	2.06	1.01	10.34*	0.00
		น้อย		น้อย		น้อย			
	รวม	2.04	0.59	1.88	0.60	1.88	0.61	1.71	0.18
		น้อย		น้อย		น้อย			

จากตาราง 10 พบว่า พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุของนักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.04$) โดยนักศึกษาฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.66$) รองลงมาคือฟังการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา และศึกษาหรือติดตามข่าวสารจากสื่อวิทยุเพื่อนำมาพัฒนาตนเอง ($\bar{X} = 2.56$ และ 2.22) ตามลำดับ ส่วนการร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.41$)

นักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจมีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.88$) โดยนักศึกษาฟังรายการถ่ายทอดสดอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.22$) รองลงมาคือ ศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุ เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง และฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา ($\bar{X} = 2.13$ และ 2.05) ตามลำดับ ส่วนการร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและกีฬาอยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.38$)

นักศึกษาคณะวิชาศิลปกรรม มีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.88$) โดยนักศึกษาฟังรายการถ่ายทอดสดอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.20$) รองลงมาคือ ฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา และศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุเพื่อนำมาพัฒนาตนเอง ($\bar{X} = 2.06$ และ 1.93) ตามลำดับ ส่วนการร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.47$)

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจากสื่อวิทยุของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ จำแนกตามคณะวิชาโดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อ 8 การฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขัน

กีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มีการรับรู้มากกว่านักศึกษาศิลปกรรมและนักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจ ($\bar{X}$ = 2.66, 2.06 และ 2.05) ตามลำดับ

ตาราง 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุ ข้อ 8 การฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬาของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจ และคณะวิชาศิลปกรรม

ค่าเฉลี่ย	คณะวิชา ศึกษาศาสตร์	คณะวิชา บริหารธุรกิจ	คณะวิชา ศิลปกรรม
คณะวิชาศึกษาศาสตร์	-	9.89*	6.11*
คณะวิชาบริหารธุรกิจ	-	-	0.002
คณะวิชาศิลปกรรม	-	-	-

* $P < .05$ (.05 $F_{2, 373} = 3.01$)

จากตาราง 11 พบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุ ข้อ 8 การฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬาของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ กับคณะวิชาบริหารธุรกิจ และนักศึกษาคณะวิชาศึกษาศาสตร์กับคณะวิชาศิลปกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสารของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษามากเหนือ โดยรวมจำแนกตามคณะวิชา

ข้อ	พฤติกรรม	คณะวิชา ศึกษาศาสตร์		คณะวิชา บริหารธุรกิจ		คณะวิชา ศิลปกรรม		F	F-prob
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	การรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน	2.45	1.00	2.36	0.96	2.14	0.96	1.91	0.14
		น้อย		น้อย		น้อย			

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรม	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์		คณะวิชา บริหารธุรกิจ		คณะวิชา ศิลปกรรม		F	F-prob
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
2	การรับรู้รายการการฝึก การสอนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	2.02 น้อย	0.88	1.91 น้อย	0.90	1.78 น้อย	0.92	1.24	0.28
3	ท่านรับรู้รายการเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา	2.06 น้อย	1.03	2.05 น้อย	0.95	2.01 น้อย	0.99	0.05	0.94
4	ท่านรับรู้รายการสนทนาให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและกีฬา	2.13 น้อย	1.03	1.84 น้อย	0.85	1.73 น้อย	0.94	3.90	0.02
5	ท่านเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.48 น้อยที่สุด	0.83	1.45 น้อยที่สุด	0.81	1.44 น้อยที่สุด	0.73	0.05	0.94
6	ท่านศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง	2.24 น้อย	1.04	2.20 น้อย	0.99	1.91 น้อย	1.01	2.53	0.08
รวม		2.02 น้อย	0.66	1.95 น้อย	0.63	1.86 น้อย	0.70	0.96	0.38

จากตาราง 12 พบว่า พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร ของนักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์ อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.02$) โดยนักศึกษารับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน อยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.45$) รองลงมา คือนักศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร เพื่อนำมา

พัฒนาตนเอง และรับรู้รายการสนทนาให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและกีฬา ($\bar{X} = 2.24$ และ 2.13) ตามลำดับ ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและกีฬา อยู่ในระดับ น้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.48$)

นักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจมีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.95$) โดยนักศึกษารับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน อยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.36$) รองลงมาคือ ศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง และรับรู้รายการเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา ($\bar{X} = 2.20$ และ 2.05) ตามลำดับ ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.45$)

นักศึกษาคณะวิชาศิลปกรรมมีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.86$) โดยนักศึกษารับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวันอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.14$) รองลงมา คือ รับรู้รายการเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา และศึกษาหรือติดตามข่าวสาร การออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง ($\bar{X} = 2.01$ และ 1.91) ตามลำดับ ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.44$)

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสารของนักศึกษาคณะวิชาต่าง ๆ พบว่า มีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 จำนวน 1 ข้อ คือ ข้อ 4 การรับรู้รายการสนทนาให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและกีฬา โดยนักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์มีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสาร มากกว่านักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจ และคณะวิชาศิลปกรรม ($\bar{X} = 2.13, 1.84$ และ 1.73) ตามลำดับ

ตาราง 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา จากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร ข้อ 4 การรับรู้รายการสนทนาให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและกีฬา

ค่าเฉลี่ย	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์	คณะวิชา บริหารธุรกิจ	คณะวิชา ศิลปกรรม
คณะวิชาคหกรรมศาสตร์	-	2.76*	3.42*
คณะวิชาบริหารธุรกิจ	-	-	0.37
คณะวิชาศิลปกรรม	-	-	-

* $P < .05$ (.05 $F_{2, 373} = 3.01$)

จากตาราง 13 พบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร ข้อ 4 การรับรู้รายการสนทนาให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและกีฬา ของนักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์ กับคณะวิชาศิลปกรรม และคณะวิชาคหกรรมศาสตร์กับคณะวิชาบริหารธุรกิจ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารของนักศึกษาและคณะวิชาบริหารธุรกิจกับคณะวิชาศิลปกรรม ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษาจำแนกตามเพศและคณะวิชา

ตาราง 14 พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยรวมและจำแนกตามเพศ

ข้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	รวม		ชาย		หญิง		t	2-tail P
		$\bar{X}$	S.D..	$\bar{X}$	S.D..	$\bar{X}$	S.D..		
1	วิธีการออกกำลังกายของท่าน								
1.1	การเดิน	3.57	0.74	3.48	0.82	3.60	0.69	-1.34	0.17
		มาก		มาก		มาก			
		ที่สุด		ที่สุด		ที่สุด			

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	รวม		ชาย		หญิง		t	2-tail P
		$\bar{X}$	S.D..	$\bar{X}$	S.D..	$\bar{X}$	S.D..		
	1.2 การวิ่งเหยาะ	2.61	0.83	2.55	0.84	2.63	0.82	-0.81	0.41
	มาก			มาก		มาก			
	1.3 การขี่จักรยาน	2.42	1.05	2.15	1.00	2.55	1.05	-3.51*	0.00
	น้อย			น้อย		มาก			
	1.4 การเดินแอโรบิค	1.56	0.89	1.47	0.85	1.60	0.90	-1.31	0.19
	น้อย			น้อย		น้อย			
				ที่สุด					
	1.5 การบริหารเฉพาะส่วน	2.47	1.03	2.44	1.02	2.48	1.04	-0.36	0.72
	น้อย			น้อย		น้อย			
	1.6 ว่ายน้ำ	1.58	0.91	1.73	0.96	1.49	0.86	2.33*	0.02
	น้อย			น้อย		น้อย			
				ที่สุด		ที่สุด			
2	ท่านเล่นกีฬานัดนี้เพียงใด								
	2.1 แบดมินตัน	2.69	1.09	2.35	1.08	2.86	1.06	-4.32*	0.00
	มาก			น้อย		มาก			
	2.2 เทเบิลเทนนิส	2.01	0.96	2.10	0.94	1.96	0.97	1.34	0.18
	น้อย			น้อย		น้อย			
	2.3 ว่ายน้ำ	1.64	0.96	1.68	0.91	1.60	0.98	0.72	0.47
	น้อย			น้อย		น้อย			
	2.4 จักรยาน	2.52	1.04	2.33	1.00	2.62	1.05	-2.48*	0.01
	มาก			น้อย		มาก			
	2.5 กีฬา	2.45	1.05	2.57	1.04	2.37	1.04	1.75	0.08
	น้อย			มาก		น้อย			
	2.6 เทนนิส	1.49	0.80	1.45	0.76	1.50	0.81	-0.46	0.64
	น้อย			น้อย		น้อย			
				ที่สุด					
	2.7 ตะกร้อ	1.63	0.91	2.03	1.04	1.39	0.71	6.04*	0.00
	น้อย			น้อย		น้อย			
						ที่สุด			
	2.8 มวยไทย	1.29	0.69	1.45	0.83	1.18	0.55	3.18*	0.00
	น้อย			น้อย		น้อย			
	ที่สุด			ที่สุด		ที่สุด			
	2.9 มวยสากล	1.27	0.69	1.47	0.86	1.14	0.51	3.70*	0.00
	น้อย			น้อย		น้อย			
	ที่สุด			ที่สุด		ที่สุด			
	2.10 ฟุตบอล	1.97	1.12	2.52	1.23	1.61	0.89	7.15*	0.00
	น้อย			มาก		น้อย			

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	รวม		ชาย		หญิง		t	2-tail P
		$\bar{X}$	S.D..	$\bar{X}$	S.D..	$\bar{X}$	S.D..		
	2.11 บาสเกตบอล	2.57	1.07	2.55	1.09	2.57	1.06	-0.15	0.87
	มาก			มาก		มาก			
	2.12 วอลเลย์บอล	2.62	1.10	2.57	1.15	2.64	1.07	-0.53	0.59
	มาก			มาก		มาก			
	2.13 สนุกเกอร์	1.45	0.91	1.83	1.14	1.20	0.61	5.53*	0.00
	น้อย			น้อย		น้อย			
	ที่สุด			ที่สุด		ที่สุด			
	2.14 ยูโด	1.30	0.73	1.30	0.74	1.30	0.72	0.06	0.95
	น้อย			น้อย		น้อย			
	ที่สุด			ที่สุด		ที่สุด			
	2.15 ยิงปืน	1.38	0.81	1.42	0.82	1.34	0.80	0.86	0.39
	น้อย			น้อย		น้อย			
	ที่สุด			ที่สุด		ที่สุด			
3	ก่อนการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาท่านได้ปฏิบัติตนอย่าง ถูกต้อง เรื่องการรับประทาน อาหารการดื่มน้ำสภาวะอากาศ	2.88	0.86	2.89	0.87	2.86	0.86	0.29	0.77
	มาก			มาก		มาก			
4	ท่านสวมเสื้อผ้าและใส่รองเท้า ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาแต่ละประเภท	2.96	0.90	3.05	0.90	2.90	0.89	1.49	0.13
	มาก			มาก		มาก			
5	ท่านได้ปรึกษา/หาความรู้เพิ่ม เติมเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่ท่านสนใจ จากผู้เชี่ยวชาญหรือนักกีฬาที่มี ความสามารถ	2.29	0.91	2.45	0.91	2.20	0.89	2.56*	0.01
	มาก			มาก		มาก			
6	ท่านได้จัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่ เหมาะสมเพื่อใช้ในการออก กำลังกายและเล่นกีฬา	2.90	0.93	2.84	0.95	2.94	0.91	-0.96	0.33
	มาก			มาก		มาก			

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	รวม		ชาย		หญิง		t	2-tail P
		$\bar{X}$	S.D..	$\bar{X}$	S.D..	$\bar{X}$	S.D..		
7	ก่อนการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาท่านมีการอบอุ่น ร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นไปอย่าง มีประสิทธิภาพ	2.93 มาก	0.91	2.92 มาก	0.90	2.93 มาก	0.91	-0.12	0.90
8	ภายหลังการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬา ท่านมีการอบอุ่นร่าง กายเพื่อให้กล้ามเนื้อคลาย	2.60 มาก	0.94	2.61 มาก	0.99	2.59 มาก	0.91	0.12	0.90
9	ท่านจัดตารางการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาของท่าน ไว้อย่างชัดเจน	1.88 น้อย	0.86	1.90 น้อย	0.92	1.86 น้อย	0.83	0.48	0.63
10	ความบ่อยในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาของท่าน	2.73 มาก	0.93	2.80 มาก	0.98	2.70 มาก	0.90	0.96	0.33
11	เวลาที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาแต่ละครั้ง	2.84 มาก	0.74	2.98 มาก	0.79	2.76 น้อย ที่สุด	0.70	2.71*	0.00
12	ก่อนและหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาท่านจับชีพจรเพื่อ วัดจำนวนครั้งการเต้นของ ชีพจร	1.81 น้อย	0.84	1.81 น้อย	0.90	1.79 น้อย	0.80	0.21	0.83
13	ท่านพบแพทย์เพื่อตรวจ ร่างกายก่อนและหลังการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา เป็นระยะ ๆ	1.55 น้อย	0.80	1.62 น้อย	0.83	1.50 น้อย	0.78	1.29	0.19
รวม		2.51 มาก	0.52	2.56 มาก	0.57	2.47 น้อย	0.48	1.42	0.15

จากตาราง 14 พบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมนักศึกษาออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.57$) รองลงมาคือ การวิ่งเหยาะและการบริหารเฉพาะส่วน ($\bar{X} = 2.61$ และ 2.47) ตามลำดับ โดยนักศึกษาชายออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.48$) รองลงมาคือ การวิ่งเหยาะและการบริหารเฉพาะส่วน ($\bar{X} = 2.55$ และ 2.44) ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาหญิงออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.60$) รองลงมาคือ การวิ่งเหยาะและการบริหารเฉพาะส่วน ($\bar{X} = 2.63$ และ 2.48) ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบการออกกำลังกายด้วยวิธีต่าง ๆ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การขี่จักรยานและว่ายน้ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีการออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยานมากกว่านักศึกษาชาย และนักศึกษาชายมีการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำมากกว่านักศึกษาหญิง

นักศึกษาเล่นกีฬาหลายชนิด จากค่าเฉลี่ยโดยรวม พบว่า นักศึกษาเล่นกีฬาแบดมินตันอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.69$) รองลงมาคือ วอลเลย์บอล และบาสเกตบอล ($\bar{X} = 2.62$ และ 2.57) ตามลำดับ โดยนักกีฬาชายเล่นกีฬาวอลเลย์บอลและกรีฑาเท่ากัน ($\bar{X} = 2.57$) รองลงมาคือ บาสเกตบอล และฟุตบอล ($\bar{X} = 2.55$ และ 2.52) ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาหญิงเล่นกีฬาแบดมินตันอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.86$) รองลงมาคือวอลเลย์บอล และจักรยาน ($\bar{X} = 2.64$ และ 2.62) ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบการเล่นกีฬานิตต่าง ๆ โดยรวมแล้วพบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การเล่นกีฬาแบดมินตัน ว่ายน้ำ จักรยาน ตะกร้อ มวยไทย มวยสากล ฟุตบอล และสนุกเกอร์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.51$) โดยนักศึกษาสวมเสื้อผ้าและใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภทอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.96$) รองลงมาคือ ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และได้จัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.93$ และ 2.90) ตามลำดับ ส่วนการพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นระยะ ๆ อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.55$)

นักศึกษาชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.56$) โดยสวมเสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภทอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 3.05$) รองลงมาคือ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง และก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ($\bar{X} = 2.98$ และ 2.92) ตามลำดับ

สำหรับนักศึกษาหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.47$) โดยก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.93$) รองลงมา คือ สวมเสื้อผ้าและใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภท และก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง เรื่องการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ สภาวะอากาศและการเจ็บป่วย ($\bar{X} = 2.90$ และ 2.86) ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ข้อ คือ ได้ปรึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ท่่านสนใจจากผู้เชี่ยวชาญหรือนักกีฬาที่มีความสามารถ นักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมมากกว่านักศึกษาหญิง และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง นักศึกษาชายมีพฤติกรรมมากกว่านักศึกษาหญิง

ตาราง 15 พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือจำแนกตามคณะวิชา

ข้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	คณะวิชา เกษตรศาสตร์		คณะวิชา บริหารธุรกิจ		คณะวิชา ศิลปกรรม		F	F-Prob
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1	วิธีการออกกำลังกายของท่าน								
1.1	การเดิน	3.58	0.74	3.54	0.75	3.61	0.73	0.29	0.74
	มากที่สุด			มากที่สุด		มากที่สุด			
1.2	การวิ่งเหยาะ	2.58	0.82	2.66	0.84	2.44	0.76	1.86	0.15
	มากที่สุด			มากที่สุด		น้อย			
1.3	การขี่จักรยาน	2.49	1.03	2.44	1.05	2.23	1.03	1.31	0.26
	น้อย			น้อย		น้อย			
1.4	การเดินแอโรบิก	1.87	1.01	1.42	0.76	1.63	1.00	7.59*	0.00
	น้อย			น้อย		น้อย			
				ที่สุด					
1.5	การบริหารเฉพาะส่วน	2.37	0.96	2.46	1.05	2.61	1.02	1.03	0.35
	น้อย			น้อย		น้อย			
1.6	ว่ายน้ำ	1.60	1.00	1.55	0.88	1.65	0.87	0.36	0.69
	น้อย			น้อย		น้อย			

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์		คณะวิชา บริหารธุรกิจ		คณะวิชา ศิลปกรรม		F	F-Prob
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
2	ทำนเล่นกีฬานี้เพียงใด								
2.1	แบดมินตัน	2.84	0.98	2.71	1.12	2.41	1.10	2.95	0.05
		มาก		มาก		น้อย			
2.2	เทเบิลเทนนิส	2.05	0.98	1.97	0.93	2.07	1.01	0.40	0.67
		น้อย		น้อย		น้อย			
2.3	ว่ายน้ำ	1.80	1.06	1.55	0.91	1.71	0.93	2.26	0.10
		น้อย		น้อย		น้อย			
2.4	จักรยาน	2.58	0.99	2.49	1.08	2.54	0.94	0.22	0.79
		มาก		น้อย		มาก			
2.5	กรีฑา	2.31	1.03	2.45	1.06	2.53	0.99	0.81	0.44
		น้อย		น้อย		มาก			
2.6	เทนนิส	1.60	0.87	1.45	0.80	1.45	0.67	0.96	0.38
		น้อย		น้อย		น้อย			
				ที่สุด		ที่สุด			
2.7	ตะกร้อ	1.30	0.62	1.62	0.91	2.00	1.00	10.43*	0.00
		น้อย		น้อย		น้อย			
		ที่สุด							
2.8	มวยไทย	1.14	0.55	1.29	0.72	1.41	0.72	2.42	0.09
		น้อย		น้อย		น้อย			
		ที่สุด		ที่สุด		ที่สุด			
2.9	มวยสากล	1.14	0.55	1.23	0.67	1.51	0.80	5.11*	0.00
		น้อย		น้อย		น้อย			
		ที่สุด		ที่สุด					
2.10	ฟุตบอล	1.83	0.94	1.93	1.14	2.25	1.22	2.48	0.08
		น้อย		น้อย		น้อย			
2.11	บาสเกตบอล	2.62	1.07	2.50	1.09	2.71	0.99	1.16	0.31
		มาก		มาก		มาก			
2.12	วอลเลย์บอล	2.75	1.10	2.61	1.10	2.46	1.07	1.14	0.31
		มาก		มาก		น้อย			
2.13	สนุกเกอร์	1.33	0.77	1.38	0.87	1.77	1.07	4.93*	0.00
		น้อย		น้อย		น้อย			
		ที่สุด		ที่สุด					
2.14	ยูโด	1.28	0.73	1.25	0.63	1.43	0.87	1.44	0.23
		น้อย		น้อย		น้อย			
		ที่สุด		ที่สุด		ที่สุด			

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์		คณะวิชา บริหารธุรกิจ		คณะวิชา ศิลปกรรม		F	F-Prob
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
	2.15 ยิ่งปั่น	1.30	0.78	1.38	0.83	1.42	0.76	0.38	0.67
		น้อย		น้อย		น้อย			
		ที่สุด		ที่สุด		ที่สุด			
3	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านได้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง เรื่อง การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ สภาวะอากาศ และการเจ็บป่วย	2.83	0.92	2.88	0.85	2.89	0.83	0.11	0.89
		มาก		มาก		มาก			
4	ท่านสวมเสื้อผ้าและใส่รองเท้าที่ เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาแต่ละประเภท	2.98	0.87	2.94	0.91	2.97	0.86	0.05	0.94
		มาก		มาก		มาก			
5	ท่านได้ปรึกษา/หาความรู้เพิ่มเติม กับวิธีการออกกำลังกายและเล่น กีฬาที่ท่านสนใจจากผู้เชี่ยวชาญ หรือนักกีฬาที่มีความสามารถ	2.35	0.90	2.24	0.91	2.35	0.91	0.63	0.53
		น้อย		น้อย		น้อย			
6	ท่านได้จัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสม เพื่อใช้ในการออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	3.00	0.91	2.89	0.90	2.80	1.02	0.78	0.45
		มาก		มาก		มาก			
7	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไป อย่างมีประสิทธิภาพ	3.07	0.95	2.92	0.91	2.77	0.82	1.96	0.14
		มาก		มาก		มาก			
8	ภายหลังการออกกำลังกายหรือเล่น กีฬา ท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อ ให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย	2.66	0.94	2.58	0.93	2.54	0.93	0.33	0.71
		มาก		มาก		มาก			
9	ท่านจัดตารางการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาของท่านไว้อย่าง ชัดเจน	2.01	0.89	1.80	0.83	1.92	0.87	1.82	0.16
		น้อย		น้อย		น้อย			

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์		คณะวิชา บริหารธุรกิจ		คณะวิชา ศิลปกรรม		F	F-Prob
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
10	ความบ่อยในการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาของท่าน	2.48	0.94	2.90	0.87	2.47	0.98	9.70*	0.00
		น้อย		มาก		น้อย			
11	เวลาที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาแต่ละครั้ง	2.76	0.78	2.87	0.69	2.82	0.84	0.71	0.49
		มาก		มาก		มาก			
12	ก่อนและหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาท่านจับชีพจรเพื่อวัด จำนวนครั้งการเต้นของชีพจร	1.91	0.84	1.74	0.82	1.88	0.87	1.54	0.21
		น้อย		น้อย		น้อย			
13	ท่านพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย ก่อนและหลังการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาเป็นระยะ ๆ	1.65	0.88	1.46	0.74	1.69	0.83	2.95	0.05
		น้อย		น้อย ที่สุด		น้อย			
รวม		2.53	0.52	2.49	0.50	2.51	0.55	0.10	0.89

จากตาราง 15 พบว่า นักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.53$) โดยนักศึกษาออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน การวิ่งเหยาะ และการขี่จักรยาน ($\bar{X} = 3.58, 2.58$ และ 2.49) ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่เล่นกีฬาแบดมินตัน วอลเลย์บอล และบาสเกตบอล ($\bar{X} = 2.84, 2.75$ และ 2.62) ตามลำดับ ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 3.07$) รองลงมาคือ ได้จัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และสวมเสื้อผ้าใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภท ($\bar{X} = 3.07$ และ 3.00) ตามลำดับ ส่วนการพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นระยะ ๆ มีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.65$)

นักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.49$) โดยนักศึกษาออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน การวิ่งเหยาะ การบริหารเฉพาะส่วน ($\bar{X} = 3.54, 2.66$ และ 2.46) ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่เล่นกีฬาแบดมินตัน บาสเกตบอลและจักรยาน ($\bar{X} = 2.71, 2.50$ และ 2.49) ตามลำดับ นักศึกษาสวมเสื้อผ้าและ

ใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภทอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.94$) รองลงมาคือ ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และความบ่อยครั้งในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.92$ และ 2.90) ตามลำดับ ส่วนการพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นระยะ ๆ มีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.46$)

สำหรับนักศึกษาคณะวิชาศิลปกรรม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.51$) โดยนักศึกษาออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน การบริหารเฉพาะส่วน และการวิ่งเหยาะ ($\bar{X} = 3.61, 2.61$ และ 2.44) ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่เล่นกีฬาบาสเกตบอล จักรยาน และวอลเลย์บอล ($\bar{X} = 2.71, 2.54$ และ 2.46) ตามลำดับ

นักศึกษาสวมเสื้อผ้าและใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภทอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 2.97$) รองลงมาคือ ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในเรื่องการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ สภาวะอากาศและการเจ็บป่วยระหว่างและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ($\bar{X} = 2.89$ และ 2.82) ตามลำดับ ส่วนการพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นระยะ ๆ มีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.69$)

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ทั้ง 3 คณะ พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 5 ข้อ คือ ข้อ 1.4 การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค ข้อ 2.7 การเล่นกีฬาตะกร้อ ข้อ 2.9 การเล่นกีฬามวยสากล ข้อ 2.13 การเล่นกีฬาสนุกเกอร์ และ ข้อ 10 ความบ่อยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ตาราง 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษามาคเหนือ ข้อ 1.4 การออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินแอโรบิค

ค่าเฉลี่ย	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์	คณะวิชา บริหารธุรกิจ	คณะวิชา ศิลปกรรม
คณะวิชาคหกรรมศาสตร์	-	6.02*	1.32*
คณะวิชาบริหารธุรกิจ	-	-	0.37
คณะวิชาศิลปกรรม	-	-	-

* $P < .05$ (.05 $F_{2, 373} = 3.01$)

จากตาราง 16 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์กับคณะวิชาบริหารธุรกิจและคณะวิชาคหกรรมศาสตร์กับคณะวิชาศิลปกรรม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาด้วยวิธีการเดินแอโรบิคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 17 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ข้อ 2.7 การเล่นกีฬาตะกร้อ

ค่าเฉลี่ย	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์	คณะวิชา บริหารธุรกิจ	คณะวิชา ศิลปกรรม
คณะวิชาคหกรรมศาสตร์	-	3.43*	10.44*
คณะวิชาบริหารธุรกิจ	-	-	4.42*
คณะวิชาศิลปกรรม	-	-	-

* $P < .05$ (.05 $F_{2, 373} = 3.01$)

จากตาราง 17 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจและคณะวิชาศิลปกรรม มีพฤติกรรมการเล่นกีฬาตะกร้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ข้อ 2.9 การเล่นกีฬามวยสากล

ค่าเฉลี่ย	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์	คณะวิชา บริหารธุรกิจ	คณะวิชา ศิลปกรรม
คณะวิชาคหกรรมศาสตร์	-	0.43*	4.64*
คณะวิชาบริหารธุรกิจ	-	-	3.77*
คณะวิชาศิลปกรรม	-	-	-

* $P < .05$ (.05 $F_{2, 373} = 3.01$)

จากตาราง 18 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจกับคณะวิชาศิลปกรรม และคณะวิชาบริหารธุรกิจกับคณะวิชาศิลปกรรม มีพฤติกรรมการเล่นกีฬามวยสากลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ข้อ 2.13 การเล่นกีฬาสุนัขเกอร์

ค่าเฉลี่ย	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์	คณะวิชา บริหารธุรกิจ	คณะวิชา ศิลปกรรม
คณะวิชาคหกรรมศาสตร์	-	0.073	3.77*
คณะวิชาบริหารธุรกิจ	-	-	4.31*
คณะวิชาศิลปกรรม	-	-	-

* $P < .05$ (.05 $F_{2, 373} = 3.01$)

จากตาราง 19 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์ กับคณะวิชาศิลปกรรม และคณะวิชาบริหารธุรกิจกับคณะวิชาศิลปกรรม มีพฤติกรรมการเล่นกีฬาสุนัขเกอร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ข้อ 10 ความบ่อยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ค่าเฉลี่ย	คณะวิชา คหกรรมศาสตร์	คณะวิชา บริหารธุรกิจ	คณะวิชา ศิลปกรรม
คณะวิชาคหกรรมศาสตร์	-	6.23*	0.02
คณะวิชาบริหารธุรกิจ	-	-	5.79*
คณะวิชาศิลปกรรม	-	-	-

* $P < .05$ (.05 $F_{2, 373} = 3.01$)

จากตาราง 20 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์กับคณะวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจกับคณะวิชาศิลปกรรม มีความบ่อยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตอนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายและกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ

ตาราง 21 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารจากสื่อโทรทัศน์ สื่อวิทยุ หนังสือพิมพ์/นิตยสาร กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ

พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย และกีฬาจากสื่อ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r_{xy})
1. สื่อโทรทัศน์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	.3665*
2. สื่อวิทยุ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	.3257*
3. สื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสารกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬา	.3783*

* $P < .05$

จากตาราง 21 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ สื่อวิทยุ และสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าระหว่าง .3257 - .3783 แสดงถึงมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับกลาง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในบทนี้จะนำเสนอสรุปผลการวิจัย โดยมีรายละเอียดตามลำดับดังนี้ คือ ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการค้นคว้า อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา และพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ
2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา และ พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา แตกต่างกัน
2. นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแตกต่างกัน
3. นักศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ และคณะวิชา ศิลปกรรม มีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาแตกต่างกัน
4. นักศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ และคณะวิชา ศิลปกรรม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแตกต่างกัน
5. พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษามีความสัมพันธ์กันเชิงบวก

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. การวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง จากนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จากวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ 9 แห่ง ประกอบไปด้วย วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง วิทยาลัยอาชีวศึกษาแพร่ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย วิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก วิทยาลัย

อาชีวศึกษานครสวรรค์ และวิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิบูลย์โลก จำนวน 376 คน ได้มาโดยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบและปลายเปิด

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการโดยจัดส่งทางไปรษณีย์ได้รับแบบสอบถามคืนมา จำนวน 367 คน คิดเป็นร้อยละ 97.60

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส / พี ซี พลัส (SPSS/PC⁺) และดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. คำนวณหาความถี่ ค่าร้อยละของข้อมูลที่เป็นแบบสอบถาม ตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามแล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

2. นำแบบสอบถาม ตอนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬามาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาของนักศึกษาชายและนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์แต่ละสปีชีส์โดยรวมและรายข้อ โดยการทดสอบค่า “ที” (t-test) แบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกันเสนอในรูปตารางและความเรียง

3. เปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาของนักศึกษา คณะวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจ และคณะวิชาศิลปกรรม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way Analysis of Variance) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffe' Method) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

4. นำแบบสอบถาม ตอนที่ 3 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาชายและนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์แต่ละสปีชีส์ โดยรวมและรายข้อโดยใช้การทดสอบค่า “ที” (t-test) แบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

5. เปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถาม ตอนที่ 3 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะวิชาศิลปกรรม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way Analysis of Variance) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffe' Method) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

6. คำนวณหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยใช้สถิติการทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นหญิง ศึกษาอยู่ในคณะบริหารธุรกิจ ร้อยละ 56.67 มีอายุระหว่าง 17 - 18 ปี ร้อยละ 37.88 กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปวช. ปีที่ 1 ร้อยละ 40.05 มีการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อ รับรู้แล้วแต่โอกาสไม่แน่นอน ร้อยละ 56.95 สถานที่รับรู้รายการเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬามากครั้งที่สุดคือ บ้านหรือหอพัก ร้อยละ 80.66 ได้รับประโยชน์จากการนำมาใช้เสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ร้อยละ 25.14 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน ร้อยละ 81.74 ในแต่ละครั้งที่ออกกำลังกายนักศึกษาชายใช้เวลามากกว่า 60 นาที ร้อยละ 32.03 นักศึกษาหญิงใช้เวลา 20 - 40 นาที ร้อยละ 38.91 อุปกรณ์ที่นำมาใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นของตัวเอง ร้อยละ 62.94 กีฬาที่สนใจชมอยู่เสมอ นักศึกษาชายชมฟุตบอลเป็นลำดับ 1 ร้อยละ 42.97 นักศึกษาหญิงชมบาสเกตบอลเป็นลำดับ 1 ร้อยละ 29.29

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ พบว่า

2.1 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง พบว่าค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายข้ออยู่ในระดับมาก ได้แก่ ชมรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวันและชมรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา นักศึกษามีพฤติกรรมในระดับน้อย เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง โดยรวมและรายข้อพบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง พบว่า โดยรวม ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ฟังรายการ

ถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา ฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา และศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อนำมาพัฒนาตนเอง ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง โดยรวมพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนรายข้อ ได้แก่ การศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อต่าง ๆ เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง การฟังรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬาและฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสารของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ การรับรู้รายการข่าวกีฬาประจำวันเป็นอันดับแรก รองลงมา ศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อเพื่อนำมาพัฒนาตนเองและรับรู้รายการเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา ตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมในระดับน้อยที่สุดเมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวันและการรับรู้รายการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาระหว่างนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ และคณะศิลปกรรม ของวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ

3.1 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ของนักศึกษาทั้ง 3 คณะ พบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ชมรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬาเป็นอันดับแรก ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อย เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมโดยรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ ของนักศึกษา 3 คณะ พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติทั้งโดยรวมและรายข้อ

3.2 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุของนักศึกษา ทั้ง 3 คณะ พบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณารายข้อมีบางข้อที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ การฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬาและการฟังการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อเปรียบเทียบโดยรวมและรายข้อ พบว่า นักศึกษาทั้ง 3 คณะ มีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุไม่แตกต่างกัน ยกเว้นรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร ของนักศึกษาทั้ง 3 คณะ พบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ การรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน การศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสารเป็นอันดับแรก ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและกีฬาอยู่ในระดับน้อย เมื่อเปรียบเทียบโดยรวมและรายข้อ พบว่า นักศึกษาทั้ง 3 คณะ มีพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์ไม่แตกต่างกัน ยกเว้น รายการสนทนาให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จำแนกตามเพศ ค่าเฉลี่ยโดยรวมพบว่า นักศึกษาออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ การวิ่งเหยาะและการบริหารเฉพาะส่วน ตามลำดับ โดยนักศึกษาชายออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ การวิ่งเหยาะและการบริหารเฉพาะส่วน ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาหญิงออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ การวิ่งเหยาะและการบริหารเฉพาะส่วน ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบการออกกำลังกายด้วยวิธีต่าง ๆ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การขี่จักรยานและว่ายน้ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีการออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยานมากกว่านักศึกษาชาย และนักศึกษาชายมีการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำมากกว่านักศึกษาหญิง

นักศึกษาเล่นกีฬาหลายชนิด ค่าเฉลี่ยโดยรวม พบว่า นักศึกษาเล่นกีฬาแบดมินตันอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ วอลเลย์บอล และบาสเกตบอล ตามลำดับ โดยนักกีฬาชายเล่นกีฬาวอลเลย์บอลและกรีฑาเท่ากัน รองลงมาคือ บาสเกตบอล และฟุตบอล ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาหญิงเล่นกีฬาแบดมินตันอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือวอลเลย์บอล และจักรยาน ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบการเล่นกีฬานิตต่าง ๆ โดยรวมแล้วพบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การเล่นกีฬาแบดมินตัน ว่ายน้ำ จักรยาน ตะกร้อ มวยไทย มวยสากล ฟุตบอล และสนุกเกอร์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยนักศึกษาสวมเสื้อผ้าและใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภทอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและได้จัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ตามลำดับ ส่วนการพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นระยะ ๆ อยู่ในระดับน้อย

นักศึกษาชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับมาก โดยสวมเสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภทอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง และก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ตามลำดับ

สำหรับนักศึกษาหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อย โดยก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับสูงสุด รองลงมา คือ สวมเสื้อผ้าและใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภท และก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง เรื่องการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ สภาวะอากาศและการเจ็บป่วย ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ข้อ คือ ได้ปรึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ท่่านสนใจจากผู้เชี่ยวชาญหรือนักกีฬาที่มีความสามารถ นักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมมากกว่านักศึกษาหญิง และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง นักศึกษาชายมีพฤติกรรมมากกว่านักศึกษาหญิง

5. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา จำแนกตามคณะวิชา ค่าเฉลี่ยโดยรวมพบว่า นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับมาก โดยนักศึกษาออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน การวิ่งเหยาะ และการขี่จักรยาน ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่เล่นกีฬาแบดมินตัน วอลเลย์บอล และบาสเกตบอล ตามลำดับ ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ ได้จัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และสวมเสื้อผ้าใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภท ตามลำดับ ส่วนการพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นระยะ ๆ มีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อย

นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อย โดยนักศึกษาออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน การวิ่งเหยาะ การบริหารเฉพาะส่วน ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่เล่นกีฬาแบดมินตัน บาสเกตบอลและจักรยาน ตามลำดับ นักศึกษาสวมเสื้อผ้าและใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภทอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การ

ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และความบ่อยครั้งในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ตามลำดับ ส่วนการพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นระยะ ๆ มีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

สำหรับนักศึกษาคณะศิลปกรรม มีพฤติกรรมออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับมาก โดยนักศึกษาออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน การบริหารเฉพาะส่วน และการวิ่งเหยาะตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่เล่นกีฬาสเกตบอร์ดจักรยาน และวอลเลย์บอล ตามลำดับ

นักศึกษาสวมเสื้อผ้าและใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภทอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องในเรื่องการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ สภาพอากาศและการเจ็บป่วยระหว่างและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ตามลำดับ ส่วนการพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นระยะ ๆ มีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อย

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษา ทั้ง 3 คณะ พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 5 ข้อ คือ ข้อ 1.4 การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค ข้อ 2.7 การเล่นกีฬาตะกร้อ ข้อ 2.9 การเล่นกีฬามวยสากล ข้อ 2.13 การเล่นกีฬาสนุกเกอร์ และ ข้อ 10 ความบ่อยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

6. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์/นิตยสาร กับพฤติกรรมออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่พบอยู่ระหว่าง .3257 - .3783 จะเห็นว่า ความสัมพันธ์ดังกล่าวอยู่ในระดับปานกลาง

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬากับพฤติกรรมออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัย และอภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากข้อมูลของนักศึกษาจำนวน 367 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์/นิตยสาร แสดงถึงการสื่อสารมวลชนมีบทบาทที่สำคัญในการที่เป็นช่องทางในการสื่อสารไปยังผู้รับสารให้มีพฤติกรรมเปิดรับข่าวสารที่ตรงกับความต้องการ ทศนคติของตนเอง ดังที่ แคทซ์

และลาซาสเฟลด์ (Katz and Lazasfeld. 1955:51) ได้อธิบายถึงทฤษฎีกระสุนปืน (Bullet Theory) หรือแบบจำลองเข็มฉีดยา (Hypodemic Needle Model) สารที่ถูกส่งออกมาจะมีผลกระทบต่อผู้รับสารโดยตรง ผู้รับสารจะรับทันทีและไม่ว่าสื่อมวลชนจะบอกอย่างไรย่อมเชื่อและคล้อยที่จะทำตาม สอดคล้องกับ สุรพงษ์ โสธนะเสถียร (2531 : 113) กล่าวว่า การเลือกใช้หรือการเปิดรับสื่อหนึ่ง ๆ ที่ได้เลือกสรรแล้วก็เพื่อสนองความต้องการของตน มิใช่เป็นการเปิดรับข่าวสารที่เลื่อนลอย ดังนั้น การที่นักศึกษารับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจำนวนมาก ไม่ว่าจะรับรู้เฉพาะส่วนหรือตอนที่สนใจหรือรับรู้ตั้งแต่ต้นจนจบรายการ ย่อมได้รับประโยชน์ในการนำมาใช้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ด้วย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายได้รับประโยชน์จากการชมข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาในด้านความสนุกสนานเพลิดเพลินตื่นเต้น ส่วนนักศึกษาหญิงได้รับประโยชน์ในการนำมาเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

การออกกำลังกายแต่ละครั้งของนักศึกษาชายส่วนใหญ่ใช้เวลามากกว่า 60 นาที ซึ่งเป็นไปตามหลักการของการออกกำลังกาย ดังที่แพทยสภาแห่งประเทศไทย (2518 : 104) ว่า วัยรุ่น อายุ 15-17 ปี อยู่ในระดับขั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต้องการออกกำลังกายกลางแจ้งวันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที อายุ 18-30 ปี เป็นวัยที่ต้องการกิจกรรมกลางแจ้งที่หนักและใช้ความว่องไววันละ 1 ชั่วโมง ส่วนนักศึกษาหญิงส่วนใหญ่ใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้ง 20-40 นาที ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าสภาพการจัดการเรียนการสอนในวิทยาลัยอาชีวศึกษา แบ่งออกเป็นหลายผลัด เวลาพักไม่ตรงกันทำให้นักศึกษาไม่สามารถใช้เวลาในการออกกำลังกายได้นานนัก

กีฬาที่นักศึกษาชายสนใจชมเป็นลำดับ 1 คือ ฟุตบอล ส่วนกีฬาที่นักศึกษาหญิงเลือกชมเป็นลำดับ 1 คือ บาสเกตบอล สอดคล้องกับผลการประเมินการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 20 จังหวัดร้อยเอ็ด (2530 : ม.ป.ป.) ได้สรุปการศึกษาเกี่ยวกับกีฬาของประชาชนและเยาวชนในส่วนที่เกี่ยวกับการรับสื่อมวลชนกับความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาในประเภทกีฬาที่ประชาชนสนใจมากที่สุด คือฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และผลการวิจัยของ บุญชัย รัตนวิระประดิษฐ์ (2533 : 53) พบว่า ในด้านเกี่ยวกับประเภทกีฬาที่เยาวชนสนใจชมคือฟุตบอล บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล และบาสเกตบอล ผู้วิจัยมีความเห็นว่ากีฬาเหล่านี้มีจุดหมายที่จะให้ประชาชนได้ฝึกทักษะและหาความชำนาญจึงมีการถ่ายทอดทางสื่อต่าง ๆ บ่อยครั้งโอกาสที่จะได้รับชมจึงมีมาก ดังที่ ชาญชัย ไหวพริบ (2528 : 208) กล่าวว่า “สื่อมวลชนไม่ว่าจะเป็นวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ส่วนทำให้ข่าวสารแพร่กระจายออกไปสู่ประชาชนกลุ่มใหญ่ของประเทศอย่างกว้างขวางรวดเร็ว”

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมกรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อโทรทัศน์ของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง โดยรวมและรายช้อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ชมรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา รายการเกี่ยวกับกีฬาประจำวันและชมรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ เป็นไปตามคำกล่าวของ

ลดวาลย์ ยมจินดา (2532 : 190) ว่า การรับรู้ของมนุษย์โลกเกิดจากการได้เห็น 75% จากการได้ยิน 13% จากการสัมผัส 9% และจากการรส 5% จะเป็นได้ว่าโทรทัศน์สามารถให้ทั้งการได้เห็นและการได้ยิน ผลรวมตามตัวเลขที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ การรับรู้ถึง 88% จึงนับว่าโทรทัศน์เป็นเครื่องมือในการศึกษาที่ให้คุณสมบัติพร้อมในการที่จะพัฒนาคนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัสพร เสถียรทิพย์ (2534 : 110) พบว่า “ประเภทของข่าวจากโทรทัศน์ที่เด็กให้ความสนใจมากที่สุด คือข่าวกีฬา ซึ่งข่าวกีฬาจะทำให้เด็กรับรู้เกี่ยวกับการกีฬาและตอบสนองความต้องการในด้านการพักผ่อนได้ดี” แต่ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญชัย รัตนวิระประดิษฐ์ (2536 : 3) ที่พบว่า การเปิดรับข่าวสารทางด้านกีฬาที่แพร่ภาพทางวิทยุโทรทัศน์ของเยาวชนชายและหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่ชายมีการเปิดรับข่าวสารมากกว่าหญิง สำหรับการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนนั้น พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมนี้อยู่ในระดับน้อย เพราะรายการโทรทัศน์ส่วนใหญ่เป็นการบันทึกเทปไว้แพร่ภาพออกอากาศตามวัน เวลาที่กำหนด ประกอบกับการติดต่อสื่อสารแต่ละครั้งต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายจำนวนมาก

ส่วนพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง พบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ฟังรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา ฟังเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา และศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อนำมาพัฒนาตนเอง ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมและตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีค่าเฉลี่ยในระดับน้อยที่สุด เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ สาเหตุที่พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารต่างกัน เนื่องจาก นักศึกษาหญิงชอบที่จะศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาต่าง ๆ เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง ฟังรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา และฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬามากกว่านักศึกษาชาย

สำหรับพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสารของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง พบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ การรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวันศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อเพื่อนำมาพัฒนาตนเอง รายการเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา ส่วนการเคยร่วมเล่นเกมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสารพบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาของนักศึกษา คณะวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจ และคณะวิชาศิลปกรรม จากสื่อโทรทัศน์

ค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก แสดงถึงสื่อโทรทัศน์เป็นสื่อที่นักศึกษาสนใจมาก เพราะมีการเสนอข่าวที่รวดเร็วทันต่อเหตุการณ์ รายการที่สนใจมากคือ รายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา ซึ่งปัจจุบันมีการนำมาถ่ายทอดสดบ่อยครั้งในทุกช่อง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของชาญ จันทรเจียวใช้ (2514 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า “บทบาทในการเสนอข่าวทางโทรทัศน์เป็นการเสนอข้อเท็จจริงให้ความคิดเห็นที่สามารถเข้าถึงประชาชนได้อย่างใกล้ชิด สามารถที่จะปลูกฝังความเชื่อให้ผู้ดูได้อย่างช้า ๆ แต่ว่าคงทน สร้างทัศนคติความเชื่อและความเจริญองงาม” การที่นักศึกษาทั้ง 3 คณะวิชามีพฤติกรรมการรับข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาทางโทรทัศน์อยู่ในระดับมาก สามารถบ่งบอกถึงสุขภาพของวัยรุ่นและบุคลิกภาพทางจิตวิทยาได้ว่าเป็นอย่างไร ดังที่ เพจ และ คนอื่น ๆ (Page and others. 1996 : 319) ได้ทำการวิจัยเรื่องจิตวิทยาสังคมและบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับสุขภาพของวัยรุ่นที่ชมรายการโทรทัศน์ โดยการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการชมรายการโทรทัศน์สม่ำเสมอ กับสุขภาพของวัยรุ่นและบุคลิกภาพทางจิตวิทยา ซึ่งผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพเกี่ยวกับความขี้อาย และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ มักจะเป็นผู้ที่ชมรายการโทรทัศน์น้อย ผู้ชมรายการโทรทัศน์เพศหญิงที่ออกกำลังกายบ่อย และมีบุคลิกภาพแบบขี้อาย หงอยเหงาม และไม่มีเสน่ห์จะชมรายการโทรทัศน์น้อย ผู้ชมรายการโทรทัศน์ประเภทเบาสมองจะออกกำลังกายสม่ำเสมอมากกว่าและเป็นคนขี้อายน้อยกว่าคนที่ชมรายการโทรทัศน์ประเภทรุนแรง

ส่วนพฤติกรรมการรับข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาทางสื่อวิทยุของนักศึกษาทั้ง 3 คณะวิชา ค่าเฉลี่ยโดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น การฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์จะให้การเรียนรู้ที่สูงกว่านักศึกษาคณะอื่น เนื่องมาจากสภาพการเรียนวิชาชีพทางคหกรรมศาสตร์ต้องใช้เวลาในการปฏิบัติงานและครึ่งละเป็นเวลานาน สื่อวิทยุเป็นสื่อที่ให้ความบันเทิงในด้านเสียง สามารถฟังไปด้วยทำงานไปด้วยได้พร้อมกัน รายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬาส่วนใหญ่จะเสนอรวมกับข่าวที่ค้นรายการของรายการวิทยุที่เป็นรายการของวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่ นักศึกษาจะเลือกติดตามฟังรายการที่ตนเองสนใจ เมื่อมีการรายงานข่าวอื่น ๆ มาค้นรายการก็จะฟังข่าวสารนั้นไปด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อับสร เสถียรทิพย์ (2534 : 109) “นักเรียนมักจะฟังข่าวค้นรายการ เนื่องจากกำลังฟังรายการอื่นอยู่แล้วมีข่าวมาค้นประเภทของข่าวที่นักเรียนสนใจฟังจากสื่อวิทยุคือ ข่าวบริการ และข่าวทั่วไป”

สำหรับพฤติกรรมการรับข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาทางสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสารของนักศึกษาทั้ง 3 คณะวิชา ค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับน้อยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีรายการสนทนาให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยมีความเห็นว่าหนังสือพิมพ์/นิตยสารเป็นสื่อที่มีความน่าเชื่อถือสามารถนำข้อมูลที่ได้มาใช้ประโยชน์ในการวิเคราะห์อย่างละเอียด เพราะเป็นสื่อที่ถาวรกว่าสื่ออื่น ๆ เนื้อหาข่าวสารมักจะเขียนเร้าอารมณ์ของผู้อ่านได้ดี โดยเฉพาะภาพ

ที่แสดงความตื่นเต้น ดังที่ เสรี วงษ์มณฑา (2540 : 224) กล่าวว่า "ข้อดีของหนังสือพิมพ์คือ มีความทันสมัยเป็นสื่อที่ค่อนข้างจะมีการเข้าถึงได้สูง มีธรรมชาติของความเป็นการประกาศข่าว เช่น การแจ้งความสร้างความตื่นเต้นน่าติดตามในเรื่องราวใหม่ ๆ และสามารถให้รายละเอียดได้มาก"

4. เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงโดยรวม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงชอบออกกำลังกายด้วยการเดิน การวิ่งเหยาะการบริหารเฉพาะส่วนมีการขี่จักรยานและการว่ายน้ำที่พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า การว่ายน้ำนักศึกษามีความกล้าที่จะใส่กางเกงว่ายน้ำมากกว่านักศึกษาหญิง ประกอบกับไม่ต้องมีการเตรียมอุปกรณ์มาก ส่วนการเล่นกีฬานั้นนักศึกษามีชอบเล่นกีฬา วอลเลย์บอล กรีฑา บาสเกตบอล และฟุตบอล นักศึกษาหญิงเล่นกีฬาแบดมินตัน วอลเลย์บอล และจักรยาน มีกีฬาแบดมินตัน จักรยาน ตะกร้อ มวยไทยมวยสากล ฟุตบอลและสนุกเกอร์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่ากรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาดังกล่าว ทำให้มีความสุขสนุกสนานได้เพื่อน เกิดการพัฒนาการด้านร่างกายและอารมณ์ที่เหมาะสมตามวัย ซึ่ง วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 57) กล่าวว่า "นักเรียนในวัยชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเป็นผู้ใหญ่ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ถือว่าการเปลี่ยนแปลงที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของนักเรียน" นอกจากนั้น สาเหตุที่นักศึกษามีความชอบแตกต่างกันในการออกกำลังกายและกีฬาดังกล่าวเป็นเพราะการเผยแพร่แต่ละข่าวสารทางสื่อต่าง ๆ ส่วนใหญ่เป็นกีฬาที่ผู้ชายเล่นมากกว่าผู้หญิง "สาเหตุที่ผู้ชายเล่นกีฬาดังกล่าวมากกว่าผู้หญิงเพราะเป็นกีฬาที่ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อผสมกับความอดทนและเป็นกีฬาที่มีการปะทะกันอย่างรุนแรงจึงเหมาะกับผู้ชายมากกว่าผู้หญิง" (บุญชัย รัตนวิระประดิษฐ์. 2533 : 64)

นักศึกษามีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและกีฬาในการสวมเสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละประเภทก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นพฤติกรรมในการรักษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่สนใจจากผู้เชี่ยวชาญและเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สาเหตุที่มีความแตกต่างกันเป็นเพราะว่า นักศึกษามีประเภทของกีฬาที่เหมาะสมสำหรับเพศชายมาก มีการเผยแพร่ทางสื่อต่าง ๆ มาก ผู้ชายจึงมีโอกาสด้านการเปิดรับข่าวสารทางด้านการกีฬามากกว่านักศึกษาหญิง ซึ่ง สุกัญญา ติระวนิช และคณะ (2527 : 1) กล่าวว่า "สื่อทุกชนิดมีโอกาสรสร้างอิทธิพลเหนือทัศนคติของเด็กเท่า ๆ กัน ไม่ว่าเด็กจะชอบหรือไม่ชอบและสนใจเปิดรับมากน้อยเพียงใด" เมื่อนักศึกษาเกิดความสนใจ

ก็จะศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อพัฒนาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของตนให้ดีขึ้น สำหรับเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนั้น นักศึกษาชายใช้เวลาออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้งมากกว่า 60 นาที ส่วนนักศึกษาหญิงใช้เวลา 20-40 นาที

5. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จำแนกตามคณะวิชา พบว่า นักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจ และคณะวิชาศิลปกรรม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีพฤติกรรมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค นักศึกษาคณะวิชาคหกรรมศาสตร์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด การเล่นกีฬาสเกตบอร์ด การเล่นกีฬามวยสากล การเล่นกีฬาสนุกเกอร์ นักศึกษาคณะวิชาศิลปกรรมมีค่าเฉลี่ยสูง ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่านักศึกษาคหกรรมศาสตร์ชอบเดินแอโรบิค เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและมีรายวิชาในหลักสูตรเกี่ยวข้องกับการเรียน เช่น วิชากิจกรรมเข้าจังหวะ วิชาการเดินแบบแฟชั่น นักศึกษาได้มีการฝึกทักษะอยู่ตลอดเวลา ส่วนนักศึกษาชาย คณะวิชาศิลปกรรมชอบเล่นกีฬาสเกตบอร์ด มวยสากล และสนุกเกอร์ เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ชอบกีฬาที่มีการปะทะใช้ความแข็งแรงและความแม่นยำสูง สำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ความบ่อยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักศึกษาทั้ง 3 คณะวิชา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจมีค่าเฉลี่ยสูง แสดงว่านักศึกษามีความบ่อยในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมาก

6. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา จากสื่อโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์/นิตยสาร กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของนักศึกษา พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .30 ขึ้นไป แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แต่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่พบอยู่ในระดับปานกลาง ผู้วิจัยมีความเห็นว่า สื่อโทรทัศน์วิทยุ หนังสือพิมพ์/นิตยสาร เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ยังมีสื่ออีก เช่น สื่อบุคคลที่จะมีอิทธิพลในการสร้างพฤติกรรมได้ ดังที่ เสถียร เขยประทับ (2528 : 26) ได้สรุปบทบาทของการสื่อสารในการยอมรับนวัตกรรมว่า “สื่อมวลชนมีความสามารถในการทำให้ประชาชนเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตน และอิทธิพลส่วนบุคคลตามปกติจะมีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรมและการยอมรับนวัตกรรมมากกว่าสื่อมวลชนใด ๆ” สอดคล้องกับ ลาซาสเฟลและ เมนเซล (Lazasfeld and Manzel. 1960 : 97) กล่าวว่า “การสื่อสารระหว่างบุคคลทำให้เกิดความคุ้นเคยระหว่างผู้พูดกับผู้ฟังซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังยอมรับความคิดเห็นของผู้พูดได้ง่ายขึ้น”

ข้อเสนอแนะ

1. ควรเผยแพร่ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาให้นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาได้รับรู้เพิ่มขึ้น เช่น จัดให้มีโทรทัศน์ไว้ตามสถานที่นักศึกษาใช้พักผ่อนในวิทยาลัยหลาย ๆ แห่ง เปิดให้ชมรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬาทั้งในประเทศและต่างประเทศ รายการเทปบันทึกการแข่งขันกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรจัดรายการกระจายเสียงตามสายให้ฟังข่าวสารการกีฬาทั้งรายการสดและเทปบันทึกผลการแข่งขัน และจัดให้มีที่อ่านหนังสือพิมพ์/นิตยสาร ที่เป็นนวมกีฬา โดยเฉพาะ

2. วิทยาลัยอาชีวศึกษาควรจัดให้มีกิจกรรมด้านพลศึกษาและกีฬาที่ส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายและเล่นกีฬา เช่น การแข่งขันกีฬาระหว่างคณะ การจัดแข่งขันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การเดินแอโรบิค การเดินหรือวิ่งเพื่อสุขภาพ การจัดตั้งชมรมกีฬานิตต่าง ๆ

3. ควรมีการจัดสนามกีฬาเฉพาะอย่าง เช่น สนามกีฬาวอลเลย์บอล สนามกีฬาบาสเกตบอล สนามกีฬาตะกร้อ สนามกีฬาแบดมินตัน เพื่อให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเฉพาะด้าน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ควรทำการศึกษาในเรื่องความต้องการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษา ระดับอาชีวศึกษา หรือระดับอุดมศึกษา เพื่อนำผลจากการศึกษา มาพัฒนาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาต่อไป

2. ควรมีการศึกษาและวิจัย การเปิดรับสื่อมวลชนและการสื่อสารระหว่างบุคคล เกี่ยวกับความรู้เรื่องการออกกำลังกายและกีฬาของนักศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. (2526). *วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา*. ม.ป.พ. อัดสำเนา.
- _____. (2540). *แผนพัฒนากีฬาชาติ ฉบับที่ 2. (2540-2544)* ม.ป.พ. อัดสำเนา.
- เกษม สาทิตย์ทิพย์. (2540). *ระเบียบวิธีวิจัย*. นครสวรรค์: นิวเสรินคร.
- ขวัญเรือน กิตติวัฒน์. (2531). "แนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นกีฬา," *พลศาสตร์ของการสื่อสาร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์ และคนอื่น ๆ. (2526). *รายงานการวิจัยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. อัดสำเนา.
- ชาญ จันทน์เขียวไช้. (2514). *ความต้องการของประชาชนเกี่ยวกับรายการโทรทัศน์สำหรับเด็กในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (นิเทศศาสตร์). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ชาญชัย ไหวพริบ. (2528, มกราคม). "บทบาทของสื่อมวลชนที่มีต่อการกีฬาของชาติ," *สพสท.* 208-213.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2527). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ : เจริญผล.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ. (2530, เมษายน-พฤษภาคม). "สื่อมวลชน ครอบครัวยุคใหม่ การวิจัยทางจิตวิทยา," *วารสารแนว* 21.
- เทพรัตนราชสุดาฯ, สยามบรมราชกุมารี, สมเด็จพระ. (2538, 2 เมษายน). "พระราชปณิธานสูงสุด ในสมเด็จพระเทพฯ," *เดลินิวส์*. หน้า 5.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). *การใช้เวลาร่วมด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (วิชาเอกพลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ธรรมนูญ (นามแฝง). (2540, พฤศจิกายน). "รัฐธรรมนูญฉบับใหม่ให้ประโยชน์อะไรกับการศึกษาไทย" *วิทยาสาร*. 96 (11) : 79.
- บำรุง สุขพรรณ. (2526). *บทบาทของสื่อมวลชนในการเผยแพร่วัฒนธรรมปลูกฝังค่านิยมที่พึงประสงค์ต่อเยาวชนไทย*. รายงานการวิจัย. ม.ป.พ.
- บุญชัย รัตนวิระประดิษฐ์. (2533). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับข่าวสารเกี่ยวกับกีฬาทางวิทยุ โทรทัศน์กับความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรมของเยาวชน : ศึกษาเฉพาะกรณีสมาชิกเยาวชนศูนย์ส่งเสริมกีฬาเยาวชนกรุงเทพ (ไทย-ญี่ปุ่น)*. วิทยานิพนธ์ นศ.ม. (การประชาสัมพันธ์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ประมะ สตะเวทิน. (2527). *หลักนิเทศศาสตร์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองสาส์น, อัดสำเนา.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์. (2529, พฤษภาคม). "ออกกำลัง (กาย) ฟังตัวคุณบ้าง," *นิตยสาร RUNNING*. 6 (71) : 65.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (วิชาเอกพลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- พรสิทธิ์ พัฒนพานุกรักษ์. (2532). *การสื่อสาร*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พลศึกษา, กรม. (2527). *จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชนประดิษฐ์.
- _____. (2529). *รายงานการวิจัยเรื่องความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- _____. (2538). *การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- พีระ จิโรธภณ. (2529). "ทฤษฎีการสื่อสารมวลชน," *หลักและทฤษฎีการสื่อสาร*. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- แพทยสภาแห่งประเทศไทย. (2518, พฤษภาคม). "การบริหารกาย" *วารสารสุขภาพ* : 104
- เมตตา กฤตวิทย์ และคนอื่น ๆ. (2530). *แนวคิดหลักนิเทศศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญผล.
- ร้อยเอ็ด, จังหวัด. (2530). *รายงานผลการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 20*. อัดสำเนา.
- ลัดดาวัลย์ ยมจินดา. (2532). *การใช้เครื่องมือสื่อสารเพื่อการประชาสัมพันธ์*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, มกราคม). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," *วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง* 1 (1) : 37.
- _____. (2527). *หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2538, 7-8 กันยายน). *การพลศึกษาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 8*. (เอกสารประกอบการประชุมสัมมนา). กรุงเทพฯ : อัดสำเนา.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2537, มกราคม-มีนาคม). "กีฬากับสังคม," *วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ*. 21(1-2) : 33-34.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). "การออกกำลังกายและพักผ่อน," วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. 5 : 9.
- สำนักงานกฤษฎีกา. (2539). แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544). ม.ป.พ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2535). แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2535. กรุงเทพฯ : พันนี้ พับบลิชซิง.
- เสถียร เขยประทับ. (2528). ศักยภาพของสื่อสารมวลชนในการพัฒนาประเทศ. กรุงเทพฯ : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุกัญญา ตีระวนิช. (2522). "อิทธิพลของสื่อต่อเด็กในกรุงเทพมหานคร," การสื่อสารเพื่อเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุกัญญา ตีระวนิช และคนอื่น ๆ. (2527). อิทธิพลของสื่อต่อเด็กในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : สำนักงานกฤษฎีกา.
- สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. (2531). การสื่อสารกับสังคม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสรี วงษ์มณฑา. (2540). การโฆษณาและการส่งเสริมการขาย. กรุงเทพฯ : วีระฟิล์มและไซเท็กซ์.
- อัจฉรวรรณ อิศรางกูร ณ อยุธยา. (2529). ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับสื่อมวลชนกับการพัฒนาลักษณะสมัยใหม่. วิทยานิพนธ์ (นิเทศศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- อัปสร เสถียรทิพย์. (2534). ความสนใจและพฤติกรรมการเปิดรับข่าวจากสื่อมวลชนของเด็ก. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตร์ (สื่อสารมวลชน) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. อัดสำเนา.
- อาชีวศึกษา, กรม. (2537). โลกกว้างทางอาชีวะ. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมอาชีวศึกษา.
- _____. (2541). ข้อมูลรายละเอียดการบริหารงาน ปีงบประมาณ 2541. เชียงใหม่ : ศูนย์นิเทศก์อาชีวศึกษาภาคเหนือ.

Ann, E. (1977, April). "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37 : 6341-A.

- Elihu, K. and Lazarsfeld, Paul F. (1955). *Personal Influence : The Part Flayed by People in the Flow of Mass Communications*. New York : The Free Press.
- Brance, C. I. (1970, August). "A Study of Mass Communication Media Influence Upon The Adult Learn-Implication for Programming," *Dissertation Abstracts International*. 31 : 601-A.
- Byrd, O.E. (1963). "A Surver of Bellefs and Practices of Phychiatrists on the Relief Of Tension by Moderate Exercise," *The Journal of School Health*. 33 : 426-427.
- Galloway, J.J. and Mark, F.L. (1981). "Audience Uses and Gratification : and Expectancy Model," *Communication Research*. 435-449.
- Krejcie, R.V. and Morgan, Eayrle W. (1970). *Educational and Psycological Measurement*. "n.d."
- Lazarsfeld, P.F. and Manzel, Herbert. (1960). *Mass Media and Personal Influence*" New York : The Basic Book.
- McCombs, M. E. and Beeker, Lee B. (1979). *Using Mass Communication Theory*. Englewood Cliffs , N.J.: Prentice Hall, Inc.
- Page, R. M. and others. (1996, April). "Psychosocial and Health-Related Characteristics of Adolescent Television Viewers," *Child Study Journal*. 26 (4) : 319.
- Robinson, J., Kline, P and Tichenor. (1972). "Mass Communication and Information," *Current Perspectives in Mass Communication Research*. 77.
- Schramm, W. (1964). *Mass Media and National Development*. Stanford, California : Standford University Press.
- _____. (1973). "Channels and Audiences," in *Handbook of Communication*. Chicago : Ran McNally College Publishing Company.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผศ.ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา
ค.ด. (พลศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ตำแหน่ง : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
ที่ทำงาน : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่
2. อาจารย์ ดร.วิวรรณ มุขดี
Ph.D. (Dev. Ed. & Comm.)
ตำแหน่ง : รองคณบดีคณะวิทยาการจัดการ
ที่ทำงาน : คณะวิทยาการจัดการ สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์
3. อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์
กศ.ม. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ตำแหน่ง : อาจารย์ 2 ระดับ 7
ที่ทำงาน : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิชัย หาญสมบัติ
ศษ.ม. (วัดผล) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ตำแหน่ง : รองอธิการบดี ฝ่ายวางแผนและพัฒนา
ที่ทำงาน : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์
5. อาจารย์มนตรี ผลาวงศ์
กศ.ม. (โสตทัศนศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ตำแหน่ง : อาจารย์ 3 ระดับ 8
ที่ทำงาน : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

ภาคผนวก ข

- หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขออนุญาตให้ทำการศึกษาวิจัย
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

ที่ ศธ 0908/ 79

(สำเนา)

กรมอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ กทม. 10300

7 มกราคม 2542

เรื่อง อนุญาตให้ทำการศึกษาวิจัย

เรียน อธิการบดีสถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

อ้างถึง หนังสือสถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ ที่ ศธ 1514/2145 ลงวันที่ 6 ธันวาคม 2541

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน 1 ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึงแจ้งว่า นางวิไลรัตน์ แสงวณิช นิสิตปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา มีความประสงค์จะแจกแบบสอบถาม ในสถานศึกษาภาคเหนือ สังกัดกรมอาชีวศึกษา จำนวน 9 แห่ง เพื่อประกอบการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรมการออกกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ” รายละเอียดทราบแล้วนั้น

กรมอาชีวศึกษาพิจารณาแล้วอนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวดำเนินการแจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูลในสถานศึกษา สังกัดกองวิทยาลัยอาชีวศึกษาได้

อนึ่ง แบบสอบถามที่กรมอาชีวศึกษาอนุญาตให้ใช้เก็บข้อมูล จะมีตราประทับและลายมือชื่อกำกับที่มุมบนขวาทุกแผ่น เพื่อเป็นต้นแบบในการเก็บข้อมูลต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและกรุณาส่งผลงานวิจัยให้กรมอาชีวศึกษาทราบในโอกาสต่อไปนี้ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางพัชรี สว่างทรัพย์)

ศึกษานิเทศก์ 8 รักษาการในตำแหน่ง

หัวหน้าหน่วยศึกษานิเทศก์

ปฏิบัติราชการแทน อธิบดีกรมอาชีวศึกษา

กองวิทยาลัยอาชีวศึกษา

โทรศัพท์-โทรสาร 282-9357, 282-2549

โทรสาร 282-9357 ต่อ 1610

ที่ ศธ 0908/ 045

(สำเนา)

กองวิทยาลัยอาชีวศึกษา

กรมอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ กทม. 10300

11 มกราคม 2542

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษา

ด้วยกรมอาชีวศึกษาได้พิจารณาอนุญาตให้ นางวิไลรัตน์ แสงวณิช นิสิตปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ แจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลจากนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิชาบริหารธุรกิจ และคณะวิชา ศิลปกรรม เพื่อการวิจัยเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ”

กองวิทยาลัยอาชีวศึกษาจึงขอให้สถานศึกษาอำนวยความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูล ดังกล่าวข้างต้น ทั้งนี้เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อเรื่องดังกล่าวได้

อนึ่ง แบบสอบถามที่กรมอาชีวศึกษาอนุญาตให้ใช้เก็บข้อมูลได้ จะมีตราประทับและ ลายมือชื่อกำกับที่มุมบนขวาทุกแผ่น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและเมื่อดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้วกรุณาส่งคืนแบบ สอบถามกับบุคคลดังกล่าวด้วย จักขอบคุณมาก

ขอแสดงความนับถือ

(นางจินตนา เสรีภาพ)

ผู้อำนวยการกองวิทยาลัยอาชีวศึกษา

ฝ่ายพัฒนาการศึกษา (กลุ่มงานมาตรฐานการศึกษา)

โทร. 282-9357, 282-2549 ต่อ 1600-13

โทรสาร 282-9357 ต่อ 1611

ที่ ศธ 1514/ว 1523

(สำเนา)

สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

อ.เมือง จ.อุดรดิตถ์

53000

5 กันยายน 2541

เรื่อง เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญปริญญานิพนธ์

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ได้จัดโครงการร่วมมือทางวิชาการกับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เปิดสอนระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษา ภาคพิเศษ (โครงการ SWU-RIU) ขึ้นที่สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ และตามหลักสูตรนี้จะต้องทำปริญญานิพนธ์

สถาบันฯ มีความประสงค์ที่จะเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิเศษ ตรวจสอบและให้คำปรึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลปริญญานิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของ นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ โดยปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ได้ผ่านการประชุมพิจารณาแล้วโครงการปริญญานิพนธ์ของคณะกรรมการบริหารหลักสูตรแล้ว เมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2541

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์และขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายพงษ์ศักดิ์ ศรีภิรมย์)

รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีสถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร, โทรสาร. (055) 414151

E-mail : manop@riu.ac.th

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬากับพฤติกรรม
การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ
และคำถามแบบปลายเปิด

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย
และกีฬา เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา
เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า

2. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบคำถามแต่ละตอนก่อนตอบแบบสอบถาม

3. เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในการตอบแบบสอบถามนี้ มีนิยามศัพท์ที่สำคัญคือ

พฤติกรรมการรับรู้ข่าวสาร หมายถึง การรับรู้ข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ประกอบ

ไปด้วย โทรทัศน์, วิทยุ, หนังสือพิมพ์/นิตยสาร

พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หมายถึง พฤติกรรมการ
เคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ตามความถนัด ความสนใจ และความพึงพอใจในเวลาว่าง
ด้วยการออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ และเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ รวมทั้ง การเตรียมตัว
และการปฏิบัติตนเพื่อให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา หมายถึง รายงานเหตุการณ์และเรื่องราวหรือ
สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา เช่น ผลการแข่งขันกีฬาทั้งในและต่างประเทศ การฝึกซ้อม การ
ทำนายผลการแข่งขัน การวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬารวมทั้งผู้เกี่ยวข้องกับการแข่งขันกีฬาประเภท
นั้น ๆ รายการสนทนาด้านการออกกำลังกายตลอดจนการใช้ การเลือกอุปกรณ์และวิธีการออก
กำลังกาย ที่นำเสนอตามสื่อต่าง ๆ

4. คำตอบของท่าน ผู้วิจัยจะนำมาประมวลผลโดยภาพรวมและจะเก็บไว้เป็นความลับ
ไม่มีผลกระทบใด ๆ กับท่านเป็นส่วนตัว

นางวิไลรัตน์ แสงวณิช

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หน้าข้อความและเติมคำหรือข้อความในช่องว่าง
ตามความเป็นจริง

เฉพาะผู้วิจัย

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง 1 ☐
2. อายุ () 1. น้อยกว่า 15 ปี () 2. 15 - 16 ปี 2 ☐
- () 3. 16 - 17 ปี () 4. 17 - 18 ปี
- () 5. มากกว่า 18 ปี
3. ท่านกำลังศึกษาอยู่ในคณะวิชา ☐ 3
 - () 1. คณะวิทยาศาสตร์
 - () 2. บริหารธุรกิจ
 - () 3. ศิลปกรรม
4. ชั้นปีที่ท่านกำลังศึกษาอยู่ ☐ 4
 - () 1. ปวช. ปีที่ 1
 - () 2. ปวช. ปีที่ 2
 - () 3. ปวช. ปีที่ 3
5. ปัจจุบันท่านศึกษาอยู่ที่ ☐ 5
 - () 1. วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย
 - () 2. วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่
 - () 3. วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง
 - () 4. วิทยาลัยอาชีวศึกษาแพร่
 - () 5. วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
 - () 6. วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย
 - () 7. วิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก
 - () 8. วิทยาลัยอาชีวศึกษานครสวรรค์
 - () 9. วิทยาลัยพณิชยการบึงพระพิษณุโลก

เฉพาะผู้วิจัย

☐ 6

6. ท่านรับรู้รายการเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาอย่างไร

- () 1. ตั้งแต่ต้นรายการจนจบรายการ
 () 2. เฉพาะส่วนหรือตอนที่สนใจเท่านั้น
 () 3. แล้วแต่โอกาส ไม่นั่นนอ
 () 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

7. สถานที่ที่ท่านรับรู้รายการเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาบ่อยครั้งที่สุด

☐ 7

- () 1. บ้าน / หอพัก
 () 2. บ้านเพื่อน / หอพักเพื่อน
 () 3. วิทยาลัยฯ

8. ประโยชน์ที่ท่านได้จากการติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา

(ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- () 1. ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และความตื่นเต้น ☐ ☐ ☐ ☐ 8-15
 () 2. นำมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ☐ ☐ ☐ ☐
 () 3. นำมาพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
 () 4. แนะนำผู้อื่นให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬา
 () 5. ต้องการทราบผลการแข่งขันกีฬา
 () 6. นำไปใช้กับการเรียน การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา
 () 7. ไม่ได้นำสิ่งที่ได้รับนี้ไปใช้ประโยชน์ใด ๆ
 () 8. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

9. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับใคร

☐ 16

- () 1. เพื่อน () 2. บุคคลในครอบครัว
 () 3.ญาติ () 4. บุคคลอื่น

10. ในแต่ละครั้งที่ท่านออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณเท่าใด

☐ 17

- () 1. มากกว่า 60 นาที
 () 2. 40 - 60 นาที
 () 3. 20 - 40 นาที
 () 4. ไม่เกิน 20 นาที

เฉพาะผู้วิจัย

☐

18

11. อุปกรณ์ที่ท่านนำมาใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นอุปกรณ์ของใคร

- () 1. ของส่วนตัว
 () 2. ใช้ของบุคคลอื่น
 () 3. ของวิทยาลัย
 () 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

12. กีฬาชนิดใดที่ท่านสนใจชมอยู่เสมอ (โปรดเรียงลำดับ)

- | | | |
|---------------------|---|-------|
| 1. ลำดับที่ 1 | ☐ ☐ | 19-20 |
| 2. ลำดับที่ 2 | ☐ ☐ | 21-22 |
| 3. ลำดับที่ 3 | ☐ ☐ | 23-24 |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย และกีฬา

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อแล้วเขียนเครื่องหมาย / ตามสื่อโทรทัศน์ วิทย์

หนังสือพิมพ์/นิตยสาร สื่อละ 1 เครื่องหมาย รวม 3 เครื่องหมาย ในแต่ละข้อตามความคิดเห็น
ของท่าน

โดยมีความหมายดังนี้

หมายเลข 4 หมายถึง ท่านรับรู้ข่าวสารมากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ บ่อยที่สุด

หมายเลข 3 หมายถึง ท่านรับรู้ข่าวสาร 4 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ บ่อย

หมายเลข 2 หมายถึง ท่านรับรู้ข่าวสาร 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ เป็นบางครั้ง

หมายเลข 1 หมายถึง ท่านรับรู้ข่าวสาร 1 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ นาน ๆ ครั้ง

ตัวอย่าง

ข้อ	รายการ	ระดับพฤติกรรมกรับรู้ข่าวสารจากสื่อ												เฉพาะ ผู้วิจัย		
		โทรทัศน์				วิทยุ				หนังสือพิมพ์/ นิตยสาร						
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1			
0	ท่านติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการ แข่งขันกีฬา.....	✓	..	..	..	..	..	✓	..	..	✓	..	..	☐	☐	☐

คำอธิบาย

จากคำถามข้อ 0 แสดงว่า ท่านติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาจากโทรทัศน์
มากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์ ท่านติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาจากวิทย์ 2-3 ครั้งต่อ
สัปดาห์ และท่านติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาจากหนังสือพิมพ์/นิตยสาร 4-5 ครั้ง
ต่อสัปดาห์

ข้อ	รายการ	ระดับพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารจากสื่อ												เฉพาะ ผู้วิจัย
		โทรทัศน์				วิทยุ				หนังสือพิมพ์/ นิตยสาร				
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1	ท่านรับรู้รายการเกี่ยวกับข่าวกีฬาประจำวัน.....	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	☐ ☐ ☐
2	ท่านรับรู้รายการการฝึก การสอนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	25-27 ☐ ☐ ☐
3	ท่านรับรู้รายการเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวกีฬา.....	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	28-30 ☐ ☐ ☐
4	ท่านรับรู้รายการสนทนาให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและกีฬา.....	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	31-33 ☐ ☐ ☐
5	ท่านเคยร่วมเล่นเกมส์และตอบปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	34-36 ☐ ☐ ☐
6	ท่านศึกษาหรือติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อต่างๆ เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง.....	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	37-39 ☐ ☐ ☐
7	ท่านชมหรือฟังรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา (ตอบเฉพาะโทรทัศน์และวิทยุ).....	..	..	..	..	..	..	..	..					40-42 ☐ ☐
8	ท่านชมหรือฟังรายการเทปบันทึกผลการแข่งขันกีฬา (ตอบเฉพาะโทรทัศน์และวิทยุ).....	..	..	..	..	..	..	..	..					43-44 ☐ ☐
		..	..	..	..	..	..	..	..					45-46 ☐ ☐

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามระดับการปฏิบัติจริงของท่านที่เป็นจริง

ระดับการปฏิบัติ

หมายเลข 4 หมายถึง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
6 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป หรือ มากที่สุด

หมายเลข 3 หมายถึง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
4 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ มาก

หมายเลข 2 หมายถึง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ น้อย

หมายเลข 1 หมายถึง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
0 - 1 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ น้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ระดับการปฏิบัติ				เฉพาะ ผู้วิจัย
		4	3	2	1	
0	ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค.....	✓				☐

คำอธิบาย

จากคำถามข้อ 0 แสดงว่า ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคมากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์หรือ มากที่สุด

ข้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ระดับการปฏิบัติ				เฉพาะ ผู้วิจัย
		4	3	2	1	
1	ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการต่อไปนี้เพียงใด					
	1.1 การเดิน.....					☐ 47
	1.2 การวิ่งเหยาะ.....					☐ 48
	1.3 การขี่จักรยาน.....					☐ 49
	1.4 การเต้นแอโรบิค.....					☐ 50
	1.5 การบริหารเฉพาะส่วน.....					☐ 51
	1.6 วายน้ำ.....					☐ 52
	1.7 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....					☐ 53
2	ท่านเล่นกีฬานิดต่อไปนี้เพียงใด					
	2.1 แบดมินตัน.....					☐ 54
	2.2 เทเบิลเทนนิส (ปิงปอง).....					☐ 55
	2.3 วายน้ำ.....					☐ 56
	2.4 จักรยาน.....					☐ 57
	2.5 กรีฑา.....					☐ 58
	2.6 เทนนิส.....					☐ 59
	2.7 ตะกร้อ.....					☐ 60
	2.8 มวยไทย.....					☐ 61
	2.9 มวยสากล.....					☐ 62
	2.10 ฟุตบอล.....					☐ 63
	2.11 บาสเกตบอล.....					☐ 64
	2.12 วอลเลย์บอล.....					☐ 65
	2.13 สนุกเกอร์.....					☐ 66
	2.14 ยูโด.....					☐ 67
	2.15 ยิงปืน.....					☐ 68
	2.16 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....					☐ 69

ข้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ระดับการปฏิบัติ				เฉพาะผู้วิจัย
		4	3	2	1	
3	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาท่านได้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง เรื่อง การรับประทาน อาหาร การดื่มน้ำ สภาพอากาศ และการเจ็บป่วย					☐ 70
4	ท่านสวมเสื้อผ้าและใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภท.....					☐ 71
5	ท่านได้ปรึกษา/หาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ท่านสนใจจากผู้เชี่ยวชาญหรือนักกีฬาที่มีความสามารถ.....					☐ 72
6	ท่านได้จัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....					☐ 73
7	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ.....					☐ 74
8	ภายหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย.....					☐ 75
9	ท่านจัดทำตารางการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของท่านไว้อย่างชัดเจน.....					☐ 76
10	ความบ่อยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของท่าน.....					☐ 77

ข้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ระดับการปฏิบัติ				เฉพาะ ผู้วิจัย
		4	3	2	1	
11	เวลาที่ท่านใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แต่ละครั้ง.....					☐ 78
12	ก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาท่าน จับชีพจรเพื่อวัดจำนวนครั้งการเต้นของชีพจร.....					☐ 79
13	ท่านพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายก่อนและหลัง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นระยะ ๆ.....					☐ 80

ขอขอบคุณ

ผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางวิไลรัตน์ แสงวณิช
วันเดือนปีเกิด	30 กันยายน 2502
สถานที่เกิด	อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	321 หมู่ 4 ถนนอินใจมี ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ 53000
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ กรมอาชีวศึกษา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2519	มัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนอุตรดิตถ์ตรูณี
พ.ศ. 2523	ศศ.บ. (การบริหารธุรกิจ) จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พ.ศ. 2542	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ