

ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียน
ในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550

ปริญญานิพนธ์

ของ

สรินสา สิทธิพิทักษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2551

ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียน
ในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550

ปริญญานิพนธ์

ของ

สรุสา สิทธิพิทักษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียน
ในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา
ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550

บทคัดย่อ
ของ
สรุสา สิทธิพิทักษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2551

สรุสา สิทธิพิทักษ์. (2551). *ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550.*

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์, รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความคิดเห็นของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.66 และ 0.95 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ตามตัวแปรทางเพศ โดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

OPINION ON EXERCISE OF STUDENTS IN THE INSTITUTES UNDER
THE OFFICE OF VOCATIONAL EDUCATION COMMISSION
IN NONTHABURI EDUCATIONAL SERVICE AREA, IN ACADEMIC YEAR 2007

AN ABSTRACT
BY
SARISA SITTHIPITAK

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements For the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2551

Sarisa Sitthipitak. (2008). *Opinions on Exercise of Students in the Institutes*

Under the Office of Vocational Education Commission in Nonthaburi Educational Service Area in Academic, Year 2007. Master thesis. M.Ed. (Physical Education).

Bangkok : Graduate School. Srinakharinwirot University.

Advisor Committee : Assoc.Prof. Wattana Suthiphan, Assoc Prof. Paiboon Srichaisawat.

The purpose of this study was to find the opinions on exercise of students in the institutes Under the Office of Vocational Commission in Nonthaburi Educational Service Areas in the academic year 2007, in three areas of perceived benefits, perceived problems and social supports.

The subjects of 400 were stratified randomly sampled and the data were collected by the writer's constructed questionnaire with its reliability of .96. After the data were statistically treated for frequency, percentage, mean, standard deviation and One-way ANOVA for mean differences, it was found as follows:

1. As a whole, the opinions were rated at a high level with their mean and standard deviation of 3.66 and 0.95, respectively.

2. When compared the opinions by sexes, as a whole, there were no significant differences. Moreover, when considered on areas, it was found that the opinions on perceived benefits, perceived problems and perceived social supports were not significantly different.

3. When compared the opinions by years of study, as well as by areas, there were no significant differences.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลัย กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ สุนทร แม้นสงวน กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ รวมทั้งคณะครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า เพื่อให้คำปรึกษา แนะนำในการจัดทำงานวิจัยนี้ อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์ในกระบวนการทำงานวิจัยได้เป็นอย่างมาก

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุมการสอบปริญญานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาให้ความรู้คำแนะนำและข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จนกระทั่งผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูล และจัดทำปริญญานิพนธ์จนประสบความสำเร็จ และนอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณคุณสมโภชน์ ทองเลิศ และคุณอรชุลี นิราศรพ เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างสูงในการให้การสนับสนุน และให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา

คุณค่าและประโยชน์อันใดที่เกิดขึ้นจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอน้อมนุชาพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ ตลอดจนบรรพชาจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ได้ให้ความกรุณาอบรมสั่งสอน และเกื้อหนุนตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย จนกระทั่งปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จเรียบร้อย

สรวิสา สิทธิพิทักษ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมติฐานในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	6
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2547(ปรับปรุง พ.ศ.2546)	6
ความหมายของความคิดเห็น.....	7
ความรู้เกี่ยวกับความคิดเห็น.....	9
การเกิดความคิดเห็น.....	10
ประเภทของความคิดเห็น	10
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น.....	10
การวัดความคิดเห็น.....	11
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	12
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย.....	13
หลักของการออกกำลังกาย.....	15
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	22
งานวิจัยในประเทศ.....	23

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	28
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	28
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	29
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	29
เกณฑ์ในการให้คะแนนและการแปลความหมาย.....	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
การจัดกระทำ และการวิเคราะห์ข้อมูล	31
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	54
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	54
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	54
สมมติฐานของการวิจัย.....	54
วิธีดำเนินการวิจัย.....	54
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	56
อภิปรายผล.....	57
ข้อเสนอแนะ.....	59
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	60
บรรณานุกรม.....	61
ภาคผนวก.....	66
ภาคผนวก ก.....	67
ภาคผนวก ข.....	74
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	76

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	29
2 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และชั้นปี	34
3 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 400)	35
4 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย (N = 400)	36
5 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย (N = 400)	38
6 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 (N = 400)	40
7 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนชายในสถาบันสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 180)	41
8 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนชายในสถาบันสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย (N = 180)	42
9 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนชายในสถาบันสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย (N = 180)	44
10 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในสถาบันสังกัด สำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 220)	46

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
11	ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในสถาบันสังกัด สำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย (N = 220)	47
12	ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในสถาบันสังกัด สำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย(N = 220)	49
13	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาใน เขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 จำแนกตามเพศ	51
14	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาใน เขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา.....	52
15	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550	53

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
---	---------------------------	---

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นความต้องการของมนุษย์ที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตเพื่อความอยู่รอด ซึ่งสมัยก่อนมนุษย์เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องอยู่กับธรรมชาติและธรรมชาติสอนให้มนุษย์รู้จักเอาตัวรอด โดยการใช้กิจกรรมทางด้านร่างกายเป็นสื่อในการดำรงชีวิต แต่ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีมากขึ้นเรื่อย ๆ มนุษย์ได้เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนแรงงานมนุษย์มีเพิ่มมากขึ้น การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายลดปริมาณลง ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงด้วย เป็นผลให้ความแข็งแรงและความต้านทานต่อโรคลดลง เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งเป็นโรคที่พบมากเป็นอันดับ 1 ที่เป็นสาเหตุของการตายของมนุษย์ในปัจจุบันนี้ การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน ซึ่งถ้าประชาชนอันเป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติมีคุณภาพที่ดีเป็นส่วนใหญ่นั้นแล้วประเทศชาติก็จะประสบความสำเร็จในการพัฒนาได้อย่างงดงามและรวดเร็วยิ่งขึ้น รัฐบาลจึงมีมติเห็นชอบกับแผนพัฒนาฯ กีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2531-2539) ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540 - 2544) และฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545 - 2549) ที่มุ่งเน้น “การพัฒนาสุขภาพของประชาชน” พร้อมทั้งอนุมัติให้ดำเนินการได้ในระยะหนึ่งและให้ดำเนินการต่อไปอย่างต่อเนื่อง โดยให้การสนับสนุนเป็นพิเศษต่อการพัฒนา กีฬาเพื่อสุขภาพ (Sport for health)

การพัฒนาเป็นปัจจัยสำคัญ ที่มุ่งพัฒนาคนให้มีคุณภาพและศักยภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยมีกรอบวิสัยทัศน์ ทิศทาง การพัฒนาที่สอดคล้องกับการสร้างสุขภาพ และร่วมกันอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ กำลังได้รับความสนใจ แม้กระทั่งองค์การระดับโลก ดังที่องค์การอนามัยโลกได้ให้คำขวัญวันอนามัยโลกในปี 2545 ว่า”Move for Health” ซึ่งกรมอนามัยให้ชื่อภาษาไทยว่า “ขยับกายสบายชีวิต” ซึ่งสอดคล้องกับรัฐบาลที่มีนโยบายและเป้าหมายการรณรงค์ “ปีแห่งการสร้างสุขภาพ” ทั่วประเทศ เพื่อให้คนไทยทุกคนได้มีสุขภาพที่ดี มีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 รัฐบาลจึงประกาศให้ปี 2545-2547 เป็นปีแห่งการรณรงค์สร้างสุขภาพ ทั่วประเทศ ภายใต้กลยุทธ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” (Empowerment for Health) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชน องค์กร หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนได้รับรู้ ตระหนักและใส่ใจสุขภาพร่วมกัน ดูแล

สุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน ได้มีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ (ปรียาภรณ์ โกมุท. 2548 : 1-2)

ข้อมูลจากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2545 : 156-159) พบว่าคนไทยมีการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือวิธีอื่นได้น้อยจนน่าเป็นห่วง คือกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเลยมีอายุระหว่าง 15-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 98.7 จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่าคนไทยทุกช่วงอายุมีการออกกำลังกายน้อยมาก จึงน่าจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค การเจ็บป่วย และการนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนถึงวัยอันควร จากปัญหาดังกล่าวกระทรวงสาธารณสุขตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้กำหนดเป้าหมายไว้ว่าประชาชนอย่างน้อยร้อยละ 60 ควรจะมีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นวิถีทางธรรมชาติที่ทำให้ร่างกายป้องกันการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆของร่างกาย และการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา การออกกำลังกายมักเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการละเล่น เกม และกีฬาซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน และท้าทายความสามารถ และเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ไม่โมโหง่าย จิตใจร่าเริง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น อีกทั้งยังทำให้บุคคลนั้นสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

ในฐานะที่โรงเรียนเป็นสถาบันการศึกษาที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเยาวชนให้เป็นคนดีและออกไปรับใช้สังคมหรือศึกษาต่อในระดับสูงขึ้นไปจึงควรจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตร และตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีให้แก่นักเรียน ซึ่งนักเรียนอาจศึกษาเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว วิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญในหลักสูตรกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่วางไว้ในการเรียนพลศึกษาจึงเป็นหน้าที่ของโรงเรียนที่พึงปฏิบัติและมีการสนับสนุนอย่างจริงจังในเรื่องของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อช่วยทำให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีและช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม อีกทั้งยังเป็นการช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของสุขภาพและยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่มั่วสุมกับยาเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยในปัจจุบัน

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูสอนวิชาพลศึกษาของโรงเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ส่งผลให้ผู้วิจัยมีโอกาสได้คลุกคลีและได้เห็นการดำเนินชีวิตของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการออกกำลังกายมีเพียงกลุ่มน้อยเท่านั้นที่ให้ความสนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย โดยจะ

ออกกำลังกายในช่วงหลังเลิกเรียน นอกจากนี้ยังพบอีกว่า หลักสูตรการเรียนการสอนของโรงเรียนอาชีวศึกษา สังกัดเอกชน มีการมุ่งเน้นในเรื่องของวิชาการและวิชาชีพเพื่อจะผลิตนักเรียนให้มีความเป็นเลิศทางด้านวิชาการ และวิชาชีพเพียงอย่างเดียว

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียน ในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เพราะนักเรียนเหล่านี้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในการพัฒนาสังคมไทยและประเทศชาติ แต่อย่างไรก็ตามการที่จะเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพได้นั้นนอกเหนือจากความสามารถทางด้านวิชาการแล้ว นักเรียนจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายก็เป็นวิธีส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์วิธีหนึ่งและเพื่อส่งเสริมนิสัยรักการออกกำลังกาย ปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ตลอดจนเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ได้แก่ ชั้นปีที่ศึกษา เพศ

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550
2. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 หันมาสนใจการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษา สังกัดเอกชน

ในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 3,534 คน เป็นชายจำนวน 1,582 คนและหญิงจำนวน 1,952 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ของในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 400 คน เป็นชายจำนวน 180 คน และหญิงจำนวน 220 คน ซึ่งได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์.2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

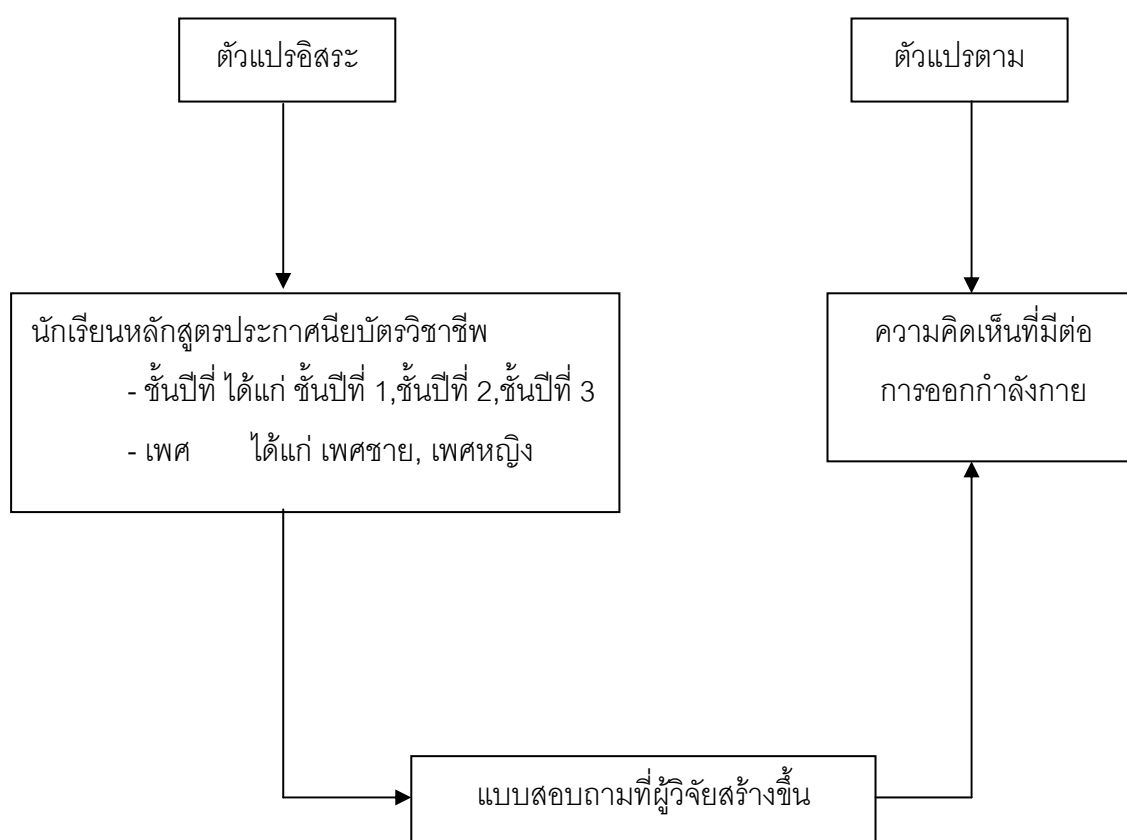
1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย
 - 1.1.1 ชั้นปีที่ศึกษา จำแนกเป็น ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3
 - 1.1.2 เพศ จำแนกเป็น ชาย และหญิง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพของสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความคิดเห็น** หมายถึง ความเชื่อหรือความรู้สึกส่วนบุคคลที่แสดงออกมาอาจจะเป็น การพูดหรือการเขียน โดยอาศัยพื้นฐานทางด้านประสบการณ์หรือความรู้ เป็นส่วนช่วยในการแสดง ความรู้สึกเหล่านั้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การคาดคะเนหรือการแปรผล
2. **การออกกำลังกาย** หมายถึง กิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ปอดและหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีความหนัก ความนาน และความบ่อยเพียงพอที่จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
3. **สถานที่ศึกษา** หมายถึง สถานที่จัดการเรียนการสอนให้แก่ นักเรียนของสถาบันสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี
4. **นักเรียนของสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา** หมายถึง ผู้ที่กำลัง ศึกษาในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 ของสถาบันสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550

5. **เขตพื้นที่ศึกษานนทบุรี** หมายถึง พื้นที่ซึ่งเป็นที่ตั้งของโรงเรียนภายในจังหวัด นนทบุรี ซึ่งประกอบด้วย เขตพื้นที่การศึกษาทั้งหมด 2 เขตการศึกษา ได้แก่ เขต 1 ประกอบด้วย โรงเรียนพงษ์สวัสดิ์พัฒนการ โรงเรียนพัฒนการนนทบุรี โรงเรียนพัฒนวิทย์บริหารธุรกิจ โรงเรียน ปัญญาวิวัฒน์เทคโนโลยี โรงเรียนสยามบริหารธุรกิจนนทบุรี เขต 2 ประกอบด้วย โรงเรียนดุสิต พัฒนการ โรงเรียนนวนิชนพัฒนการ โรงเรียนพัฒนการบางบัวทอง โรงเรียนวัฒนพุกษา

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่ศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักเรียนสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่ศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ที่มีชั้นปีต่างกัน มีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งของต่างประเทศและภายในประเทศ
พอสรุปได้ดังนี้

1. หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546)
2. ความหมายของความคิดเห็น
3. ความรู้เกี่ยวกับความคิดเห็น
4. การเกิดความคิดเห็น
5. ประเภทของความคิดเห็น
6. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น
7. การวัดความคิดเห็น
8. ความหมายของการออกกำลังกาย
9. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
10. หลักของการออกกำลังกาย
11. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
12. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 12.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 12.2 งานวิจัยในประเทศ

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546)

กระทรวงศึกษาธิการ (2546:7) หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 พัฒนาขึ้นให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยียุคโลกาภิวัตน์ เพื่อผลิตกำลังคนระดับฝีมือที่มีความรู้ ความชำนาญในทักษะวิชาชีพ มีคุณธรรม มีวินัย บุคลิกภาพ และเป็นผู้ที่มีปัญญาที่เหมาะสม สามารถนำไปใช้ประกอบอาชีพได้ตรงตามความต้องการของตลาดแรงงาน สอดคล้องกับสภาวะเศรษฐกิจและสังคม ทั้งในระดับชุมชน ระดับท้องถิ่น และระดับชาติ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกระบบและวิธีการเรียนได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพ ความสนใจและโอกาสของตน ส่งเสริมการประสานความร่วมมือในการจัดการศึกษาและพัฒนาหลักสูตรร่วมกันระหว่างสถาบัน หน่วยงาน และองค์กรต่างๆ ทั้งในระดับชาติ ท้องถิ่นและชุมชน

โครงสร้างหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546)

กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (ไม่น้อยกว่า 2 หน่วยกิต) ให้เลือกเรียนรายวิชาในกลุ่มพลศึกษา ไม่น้อยกว่า 1 หน่วยกิต และเลือกรายวิชาในกลุ่มสุขศึกษาไม่น้อยกว่า 1 หน่วยกิต รวมไม่น้อยกว่า 2 หน่วยกิต หรือเรียนในรายวิชากลุ่มบูรณาการพลศึกษาและสุขศึกษาไม่น้อยกว่า 2 หน่วยกิต

(1) กลุ่มพลศึกษา

รหัสวิชา	ชื่อวิชา	หน่วยกิต	(ชั่วโมง)
2000-1601	พลศึกษาเพื่อพัฒนานุคลิกภาพ	1	(2)
2000-1605	การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพในการทำงาน	1	(2)
2000-1606	การป้องกันตัวเองจากภัยสังคม	1	(2)
2000-1607	พลศึกษาเพื่อพัฒนากายภาพเฉพาะทาง	1	(2)

(2) กลุ่มวิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา	ชื่อวิชา	หน่วยกิต	(ชั่วโมง)
2000-1602	ครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต	1	(1)
2000-1608	พัฒนาการทักษะในการดำเนินชีวิต	1	(1)
2000-1609	สุขภาพกับการทำงาน	1	(1)
2000-1610	ความปลอดภัยในโรงงาน	1	(1)
2000-1611	ความปลอดภัยในงานเกษตร	1	(1)

(3) กลุ่มบูรณาการพลศึกษาและสุขศึกษา

รหัสวิชา	ชื่อวิชา	หน่วยกิต	(ชั่วโมง)
2000-1603	การพัฒนาคุณภาพชีวิต	1	(1)
2000-1604	การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข	1	(1)

ความหมายของความคิดเห็น

มาเรีย (Maier. 1955 : 52) กล่าวว่า ความคิดเห็น (Opinion) เป็นการแสดงออกของทัศนคติส่วนหนึ่งและเป็นการแปลความหมายข้อเท็จจริง (Fact) อีกส่วนหนึ่ง นอกจากนั้นแล้วจะพบเสมอเมื่อบุคคลใดเกิดมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งแล้ว บุคคลมักมีข้ออ้างหรือการแสดงผล (Justification) เพื่อสนับสนุนหรือปกป้องความคิดนั้น แต่การแสดงผลดังกล่าวเป็นเพียงผลที่เกิดจากความคิดเห็นเท่านั้น มิได้ชี้ให้เห็นทัศนคติแท้จริงแต่อย่างใด และยังได้กล่าวว่า ความคิดเห็นบางอย่างเป็นผลของ

การแปลความหมายของข้อเท็จจริง Maier ยังชี้ให้เห็นลักษณะของการแปลความหมายดังกล่าวขึ้นอยู่กับอิทธิพลของทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้น เขาสรุปว่า “ความคิดเห็น” ชี้ให้เห็นถึงทัศนคติและเราจะทราบทัศนคติได้จากการแสดงความคิดเห็นของเขาในเรื่องนั้น ๆ

นันทัน (Nunnally. 1959: 285-286) กล่าวว่า ความคิดเห็นถือได้ว่าเป็นการแสดงออกของแต่ละบุคคลต่อประชาชนทั่วไป ต่อชนบทรวมนิยมประเพณี และการแสดงออกทางด้านความคิดในโลกที่เกี่ยวกับตัวเขา เขาได้พยายามที่จะแยกความหมายของทั้งเจตคติและความคิดเห็นให้แยกจากกัน โดยกล่าวว่า ความคิดเห็นนั้นจะใช้ในเรื่องที่เกี่ยวกับความรู้สึกและความชอบพอและยังกล่าวอีกว่า เรามักใช้คำว่า ความคิดเห็น มากกว่าคำว่า เจตคติ

ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 626) กล่าวว่า ความคิดเห็น คือ การพิจารณาตัดสินใจ (Judgment) หรือความเชื่อที่นำไปสู่ความคาดคะเนหรือการแปลผลในพฤติกรรม หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

โคลีสนิค (Kolesnik. 1970 : 320) ได้กล่าวว่า ความคิดเห็น เป็นการแสดงออกซึ่งการตัดสินใจจากการประเมินค่า (Evaluation Judgement) หรือทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ และความคิดเห็นหรือทัศนคตินี้ย่อมได้รับอิทธิพลจากทัศนคติ

กู๊ด (Good. 1973: 339) ให้คำจำกัดความว่า ความคิดเห็นหมายถึง ความเชื่อ การตัดสินใจ ความรู้สึกประทับใจที่ไม่ได้มาจากการพิสูจน์หรือซึ่งนำหน้าความถูกต้องหรือไม่

เบท (Best. 1977: 169) กล่าวว่า ความคิดเห็นคือ การแสดงออกในด้านความเชื่อและความรู้สึกของแต่ละบุคคล โดยการพูดที่นำไปสู่การคาดคะเน หรือการแปลผลในพฤติกรรมหรือเหตุการณ์

โอซแคมป์ (Oskamp. 1977:12) กล่าวถึงความคิดเห็นว่า มีความหมายที่มีความสัมพันธ์ใกล้เคียงกับเจตคติ บ่อยครั้งที่ทั้งสองคำถูกใช้แทนกัน

จาร์จ เจนตี (2534: 2) ได้ให้ความหมายของความคิดเห็นว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดในลักษณะที่ไม่ลึกซึ้งเหมือนทัศนคติ ความคิดเห็นนั้นอาจกล่าวได้ว่าเป็นการแสดงออกของทัศนคติก็ได้ สังเกตและวัดได้จากคน แต่มีส่วนที่แตกต่างไปจากทัศนคตินั้นเจ้าตัวอาจจะตระหนักหรือไม่ตระหนักก็ได้

บุญเรียง ขจรศิลป์ (2534:104) กล่าวว่า ความคิดเห็นหมายถึงการแสดงออกทางวาจาของเจตคติ การที่บุคคลกล่าวว่าเขามีความเชื่อหรือรู้สึกอย่างไรนั้นเป็นการแสดงความคิดเห็นของบุคคลนั้น ดังนั้นการวัดความคิดเห็นของบุคคลนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้

อนันต์ ชันทรราช (2535 : 5) กล่าวว่า ความคิดเห็นหมายถึงการแสดงออกด้านความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้านการพูด การเขียน โดยมีพื้นฐานความรู้เดิมเกี่ยวกับความต้องการประสบการณ์ที่

บุคคลได้รับ ตลอดจนสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นเป็นหลักในการแสดงความคิดเห็นเพื่อขอรับการสนับสนุนความคิดเห็นเป็นการแสดงออกถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ความคิดเห็นจะเกี่ยวข้องกับค่านิยมและทัศนคติ โดยต่างก็เป็นเรื่องราวทางจิตชุดหนึ่งที่เริ่มจากค่านิยม อันเป็นเรื่องราวทางจิตอย่างกว้างๆ และทัศนคติเป็นเรื่องราวทางจิตที่แคบลงไปจนกระทั่งถึงความคิดเห็น ซึ่งเป็นเรื่องราวทางจิตที่แคบที่สุด คือเป็นการแสดงออกถึงเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะเท่านั้น

นันทา ดิงสมบัติยุทธ์ (2538 : 21) กล่าวว่า ความคิดเห็นเป็นการแสดงออกของแต่ละบุคคลในอันที่จะแสดงข้อเท็จจริง อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเป็นการประเมินผลสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสถานการณ์ สิ่งแวดล้อมต่างๆ หรือเป็นการแสดงออกถึงการลงความเห็นของบุคคลหนึ่งในข้อเท็จจริง

กู๊ด (บุญชู กลับทุ่ง. 2548 : 5 ; อ้างอิงจาก Good. 1959 : 113) ได้ให้คำจำกัดความว่า หมายถึง ความเชื่อ การตัดสินใจ ความรู้สึกประทับใจที่ไม่ได้มาจากการพิสูจน์หรือซึ่งน้ำหนักกว่าถูกต้องหรือไม่

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความคิดเห็น หมายถึง การแสดงออกด้านความรู้สึก ทัศนคติ ความเชื่อ และค่านิยม ของแต่ละบุคคล ซึ่งจะแสดงออกมาด้วยวิธีการพูด เขียน หรือปฏิบัติใดๆ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ความรู้เกี่ยวกับความคิดเห็น

จิรวุฒน์ วงศ์สวัสดิ์วัฒน์ (2538:9) ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างทัศนคติกับความคิดเห็นไว้ว่า ความแตกต่างที่เห็นได้ชัดคือ เราสามารถสืบเสาะหาเหตุผลข้อเท็จจริง สิ่งหนึ่งที่ยากจะเน้น คือความคิดเห็นเกี่ยวข้องกับการพิจารณาตัดสิน มากกว่าจะเป็นข้อเท็จจริง

ศรัณย์ พงษ์รัตนานุกูล (2548:9) สรุปความคิดเห็นคือ การแสดงออกทางความคิด ทำที่ความรู้สึกที่มีต่อบุคคลหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันเป็นผลที่เกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ซึ่งมีลักษณะส่งเสริมคือ พอใจ นิยมชมเชย สนับสนุน ปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ หรือในลักษณะต่อต้าน คือ การขัดแย้ง ไม่ร่วมมือ ไม่ปฏิบัติตาม

กาวิณ กาญจนบุระ (2550:8) สรุปความคิดเห็นคือ ความคิดเห็นเป็นการแสดงออกทางด้านความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยการพูด การเขียน โดยมีพื้นฐานความรู้เดิม ประสบการณ์และอารมณ์เป็นส่วนประกอบในการแสดงความคิดเห็น ซึ่งความเชื่อและความรู้สึกนี้จะนำไปสู่การคาดคะเน หรือการแปรผลในพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นและผลการแสดงออกของความคิดเห็นนั้นบุคคลอื่นอาจจะเห็นด้วยหรือไม่ก็ได้

การเกิดความคิดเห็น

ธีระพร อุวรรณโน (2535 : 51-54) กล่าวว่า ความคิดเห็นเกิดขึ้นจากอิทธิพลต่างๆ ดังนี้

1. อิทธิพลจากพ่อแม่ เป็นแหล่งอิทธิพลสูงสุด โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งจะพัฒนาค่านิยม ความเชื่อ และความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาในกรอบของครอบครัวที่มีพ่อแม่เป็นผู้มีอำนาจให้คุณเมื่อทำความดี และมีอำนาจให้โทษเมื่อทำสิ่งไม่ดี หรือสิ่งที่พ่อแม่ไม่เห็นด้วย
2. อิทธิพลจากกลุ่มต่างๆ ในสถานศึกษา เช่น ครู และเพื่อนก็มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น
3. อิทธิพลจากประสบการณ์ส่วนตัว นักจิตวิทยาสกุลจิตวิเคราะห์เน้นเรื่องประสบการณ์ในวัยเด็กว่ามีอิทธิพลต่อการพัฒนาของบุคคล รวมทั้งพัฒนาความคิดเห็นของบุคคลด้วย โดยเฉพาะประสบการณ์ที่รุนแรงหรือกระทบกระเทือนใจบุคคลนั้นได้นาน
4. อิทธิพลจากสื่อมวลชน เช่น การโฆษณา ประชาสัมพันธ์ต่างๆ ที่พยายามเปลี่ยนความคิดเห็นของคนให้หันไปนิยมผลิตภัณฑ์ต่างๆ

ประเภทของความคิดเห็น

ริมเมอร์ (Remmer. 1954: 6-7) กล่าวว่าความคิดเห็นมี 2 ประการด้วยกัน คือ

1. ความคิดเห็นเชิงบวกสุด – เชิงลบสุด (Extreme opinion) เป็นความคิดเห็นที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ ซึ่งสามารถทราบทิศทางได้ ทิศทางบวกสุด ได้แก่ ความรักจนหลง ทิศทางลบสุด ได้แก่ ความรังเกียจ ความคิดเห็นนี้รุนแรงเปลี่ยนแปลงยาก
2. ความคิดเห็นจากความรู้ความเข้าใจ (Cognitive contents) การมีความเห็นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจที่มีต่อสิ่งนั้น เช่น ความรู้ความเข้าใจในทางที่ดี ชอบ ยอมรับ เห็นด้วย ความรู้ความเข้าใจในทางที่ไม่ดี ได้แก่ ไม่ชอบ ไม่ยอมรับ ไม่เห็นด้วย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น

จำเริญ (2536: 248-249) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความคิดเห็นว่า ขึ้นอยู่กับกลุ่มทางสังคมในหลายประการ คือ

1. ภูมิหลังทางสังคม หมายถึงกลุ่มคนที่มีภูมิหลังที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปจะมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันไปด้วย เช่น ความคิดเห็นระหว่างผู้เยาว์กับผู้สูงอายุ ชาวเมืองกับชาวชนบท เป็นต้น
2. กลุ่มอ้างอิง หมายถึง การที่คนเราจะคบหาสมาคมกับใคร หรือกระทำการสิ่งใดให้แก่ผู้ใด หรือการกระทำที่คำนึงถึงอะไรบางอย่างร่วมกันหรืออ้างอิงกันได้ เช่น ประกอบอาชีพเดียวกัน การเป็นสมาชิกกลุ่มหรือสมาคมเดียวกัน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ย่อมมีอิทธิพลต่อความคิดเห็นของบุคคลเหล่านั้นด้วย

3. กลุ่มกระตือรือร้น หรือกลุ่มเฉื่อยชา หมายถึง การกระทำใดที่ก่อให้เกิดความกระตือรือร้นเป็นพิเศษอันจะก่อให้เกิดกลุ่มผลประโยชน์ขึ้นมาได้ ย่อมส่งผลต่อการจูงใจให้บุคคลที่เป็นสมาชิกเหล่านั้นมีความคิดเห็นที่คล้อยตามได้ไม่ว่าจะให้คล้อยตามในทางที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ตาม ในทางตรงกันข้ามกลุ่มเฉื่อยชาก็จะไม่มีอิทธิพลต่อสมาชิกมากนัก

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น คือ ความคิดเห็นของบุคคลที่แสดงออกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นอยู่กับสภาพ ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลเช่น เพศ อายุ รายได้ และปัจจัยสภาพแวดล้อม คือ ปัจจัยที่มีผลต่อความคิดเห็นของบุคคลโดยอ้อม เช่น สื่อมวลชน กลุ่มที่เกี่ยวข้อง และครอบครัว

การวัดความคิดเห็น

ไพศาล หวังพานิช (2530 : 152) ได้กล่าวไว้ว่า การวัดความคิดเห็น หรือเจตคติต้องยอมรับข้อตกลงเบื้องต้น ดังนี้

1. เจตคติมีลักษณะคงเส้นคงวาอยู่ในช่วงเวลาหนึ่ง นั่นคือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จะมีช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งที่มีความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งสามารถวัดได้
2. เจตคติของบุคคลไม่สามารถวัดหรือสังเกตได้โดยตรง การวัดจะเป็นการวัดทางอ้อม โดยวัดจากแนวโน้มที่บุคคลจะแสดงออกหรือประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
3. เจตคตินอกจากจะแสดงออกในรูปของความรู้สึกนึกคิด เช่น การสนับสนุน หรือคัดค้านยังมีขนาดหรือปริมาณของความรู้สึกด้วย ดังนั้นในการวัดทัศนคตินอกจากจะทำให้ทราบทิศทางแล้วยังสามารถบอกระดับความมากน้อยได้ด้วย

เพ็ญพร เพชรสุขศิริ (2531 : 3) ได้กล่าวถึงการวัดทัศนคติ และความคิดเห็นมีอยู่หลายวิธีที่แพร่หลาย มี 4 วิธี ดังนี้

1. วิธีของเทอร์สโตน (Thurstone' Method) เป็นวิธีการสร้างมาตราวัดออกเป็นปริมาตรแล้วเปรียบเทียบตำแหน่งของความคิดเห็น หรือทัศนคติไปในทางเดียวกัน และเสมือนว่าเป็นช่วงที่มีช่วงห่างเท่ากัน
2. วิธีกัตต์แมน (Guttman's Scale) เป็นวิธีวัดทัศนคติหรือความคิดเห็นในแนวเดียวกันและสามารถจัดอันดับของทัศนคติสูง-ต่ำ แบบเปรียบเทียบกันและกันได้จากอันดับต่ำสุด ถึงสูงสุดและแสดงถึงการสะสมของข้อความความคิดเห็น

3. วิธีการจำแนกแบบ เอสดี สเกล (Semantic Differential Scale : S-D Scale) เป็นวิธีวัดทัศนคติหรือความคิดเห็นโดยอาศัยคู่คำศัพท์ที่มีความหมายตรงกันข้าม เช่น ดี-เลว ชยัน-ชั่วร้าย เป็นต้น

4. วัดแบบลิเคิร์ต (Likert's Method) เป็นวิธีสร้างมาตราวัดทัศนคติที่นิยมแพร่หลายเพราะเป็นวิธีสร้างมาตรวัดที่ง่าย ประหยัดเวลา ผู้ตอบสามารถแสดงทัศนคติในทางชอบไม่ชอบโดยยึดอันดับความชอบหรือไม่ชอบซึ่งอาจมีคำตอบให้เลือก 5 หรือ 4 คำตอบ และให้ลงคะแนน 5 4 3 2 1 หรือ +2 +1 0 -1 -2 ตามลำดับ

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การวัดความคิดเห็นสามารถใช้วิธีการวัดทางทัศนคติได้ด้วย แต่เนื่องจากทัศนคติเป็นพฤติกรรมภายในและไม่สามารถทราบได้เลยว่าบุคคลมีทัศนคติอย่างไร จึงต้องใช้วิธีการอนุมานจากพฤติกรรมภายนอกที่บุคคลแสดงออกและวิธีการวัดหลายๆอย่าง

ความหมายของการออกกำลังกาย

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายทุกส่วนมีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้อวัยวะเตรียมพร้อมในการอดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักทำซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึง กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อการแสดงออกซึ่งความสามารถและสวงามด้วยการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือเล่นกีฬา แต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันตามลักษณะของกิจกรรมนั้นๆ

สุชาติ โสมประยูร (2528 : 121) การออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมายกว้างมาก คือครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใดๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆจะเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่นการที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากเพียงใดเพื่อให้อวัยวะเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

จรวยพร ธรณินทร์ (2530:51-52) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้อวัยวะแข็งแรง มีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพทางกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย ซึ่งการออก

กำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน แต่มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

ราชบัณฑิตสถานพจนานุกรม (2539 : 925) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึง การใช้กำลัง การแบ่งแรงบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่างๆของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงมีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงเป็นการกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกด้านซึ่วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีความหนัก ความนาน และความบ่อยเพียงพอที่จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

อนงค์ บุญอดุลรัตน์ (2542 : 34-35) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย จะมีหลายลักษณะ จำเป็นต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมแต่ละคน โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของการออกกำลังกาย เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์สูงสุด และไม่เกิดโทษ ปัจจัยที่ควรคำนึงก่อนการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. อายุของผู้ที่จะออกกำลังกายทุกคนควรรู้ขอบเขตของวัย หรืออายุตนเอง โดยเลือกการออกกำลังกายแต่ละชนิดให้เหมาะสมกับช่วงอายุเพื่อไม่ให้เกิดอันตราย
2. เพศ การออกกำลังกายบางชนิดเหมาะสมกับคนทุกเพศ บางชนิดเหมาะสมกับเพศชายหรือบางชนิดเหมาะสมกับเพศหญิง เพราะความแตกต่างของร่างกาย เช่น กิจกรรมที่ต้องใช้ความแข็งแรง ผู้ชายจะมีความเหมาะสมกว่า
3. สภาพร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายควรที่จะตรวจร่างกายของตนเองก่อน ถ้าไม่เคยออกกำลังกายหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ต้องเริ่มออกกำลังกายไม่หักโหมมากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย

4. สภาพอากาศ การออกกำลังกายที่จะเกิดประโยชน์สูงนอกจากจะคำนึงถึงตัวผู้ออกกำลังกายแล้ว ยังต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมด้วย เพราะสภาพแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญ เช่น อากาศร้อนทำให้ร่างกายเหนื่อยเร็วเสียเหงื่อมากและควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสถานที่มีการปรับอากาศ เช่น ศูนย์สุขภาพต่างๆ

5. การแต่งกาย การแต่งกายที่เหมาะสมช่วยให้เกิดความสะดวกสบายในการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เล่นกีฬาได้อย่างคล่องแคล่วและการแต่งกายที่ดีนั้น จะสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้เล่นกีฬาอีกด้วย

6. สภาพของกระเพาะอาหารหลังจากรับประทานอาหารแล้ว ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหารจะทำให้การขยายตัวของปอดไปไม่เต็มที่ และการไหลเวียนของเลือดจะต้องเบ่งกล้ามเนื้ออีกจะลดน้อยลง มีผลเสียต่อการออกกำลังกายหากเป็นกีฬาที่ปะทะกัน กระเพาะอาหารที่เต็มจะแตกง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง ฉะนั้นจึงควรงดการออกกำลังกายในขณะอิมจัด

7. การดื่มน้ำ การออกกำลังกายหากขาดน้ำจะทำให้สมรรถภาพลดลง น้ำสำรองในร่างกายมีปริมาณ 2% ของน้ำหนักตัว หากร่างกายขาดน้ำจะไม่ส่งผลดีต่อการออกกำลังกาย

8. ความเจ็บป่วย อาการแพ้อากาศ เป็นหวัด ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลง โดยเฉพาะการเป็นไข้ ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติหัวใจทำงานมากเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายการทำงานของหัวใจก็จะมากขึ้นซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

9. ด้านจิตใจ ตามหลักจิตวิทยา การออกกำลังกายมีผลต่อหัวใจในภาวะลดความเครียด หากหมกมุ่นคิดเรื่องใดอยู่ก็ควรงดการออกกำลังกาย เพราะจะเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้

10. เวลา ภาวะสังคมปัจจุบัน ปัญหาเศรษฐกิจทำให้ทุกคนต้องยอมรับ ผู้ใหญ่ต้องทำงาน เด็กต้องเรียนกวดวิชา เวลาสำหรับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารน้อยลง จึงเป็นสาเหตุทำให้เราเกิดโรคภัยต่างๆ

11. พันธุกรรม พันธุกรรมเกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดด้านสมรรถภาพทางกายเช่นรูปร่าง ลักษณะกล้ามเนื้อหรือโรคบางอย่างก็สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม ซึ่งสมรรถนะที่ถ่ายทอดบางอย่างเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย เช่น โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจซึ่งต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์

หลักของการออกกำลังกาย

อนันต์ อัฐ (2520: 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน

2. บริหารทุกส่วนของร่างกายทำวันละน้อย แล้วค่อยๆเพิ่มขึ้นตามลำดับ

3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป

4. หายใจเข้า-ออก ทุกๆจังหวะของการออกกำลังกาย

5. ทำซ้ำๆ ค่อยๆทำค่อยๆไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป

6. พยายามเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

7. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

8. ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Warm Down) ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 6-7) กล่าวถึง การออกกำลังกายนั้นถ้าจะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบาๆก่อนจึงค่อยๆเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย

2. ผู้ที่พื้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะมีการออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงทุกส่วนของร่างกายโดยให้ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพื่อให้ออกกำลังกายเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

6. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการทำนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆอยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวย เป็นต้น

7. การออกกำลังกายควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

8. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสัปดาห์ละครั้งไป ด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นของชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

9. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525: 45) กล่าวถึงการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นแบบปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40-49 ปี
2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 15-20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ
4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. สังเกตผลของการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย หากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6-8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67-68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527:37) กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้คือ

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่ายและเบาๆ ก่อน ในวันต่อไป จึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อยตามลำดับขั้นนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้
2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์
3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อการแข่งขัน
4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวันโดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้านวันละ 20-30 นาที
5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและปล่อยใจ ให้มีความสนุกสนานในกิจกรรมนั้นๆ ไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะทำให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่า ให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวันๆละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วันๆละ 30 นาที

8. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อนควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

9. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรงช่วยดึง ดัน หรืออย่างหนึ่งอย่างใด อาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้ว การออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

10. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่างๆ ควรจะได้รับควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วย ผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

จรรยาพร ธรณินทร์ (2538: 25) กล่าวว่า สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีดังนี้คือ

1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 15-30 นาที
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีนั้น ต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุกสนาน เต็มใจ และพึงพอใจ

4. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาต้องประกอบไปด้วยอย่างน้อย 3 ช่วงคือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริงและช่วงผ่อนคลาย

5. การฝึกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปและก้าวหน้าขึ้นจนสามารถวัดระดับได้คงที่ตลอดไป

6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ควรมีหลากหลายและมีแรงจูงใจ

7. เลือกกิจกรรมและการเล่นกีฬาให้เหมาะกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน

8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ แต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัดตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน

9. แต่งกาย ใช้อุปกรณ์ และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา

10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือกลุ่มคนพิเศษอื่นๆควรตรวจสุขภาพ และฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

ประวิตร เจนวรธนะกุล (2547:80) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง

2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง เป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่างๆก็ถือว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไปซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลานาน 20-30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้าๆค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาย่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บ

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอดอาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่าวอร์ม – อัป (Warm-up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆหลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล – ดาวน์ (Cool-down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกาย เพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้าๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆภายหลังการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริว หรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ช้อแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้วก่อนการออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำครั้งละน้อยๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังของการออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. พี่จะรู้สึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529: 15) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Physical Exercises) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมประการสำคัญ

สมชาย ไกรสังข์ (2540 : 2 – 7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญ ไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกายการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย พอสรุปได้คือ ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ใต้อาณัติกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น กลัยโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อาณัติหัวใจหน้าโตและแข็งแรง สูดซับโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ละมาก ๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พักและเหนื่อยช้า เมื่อหยุดออกกำลังกายอาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการออกกำลังกายอัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากน้อยเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกาย มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืน มีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นประจำนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจนกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวและส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านสังคมกิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการ ที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละประโยชน์ส่วนตนและเป็นผู้นำ - ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดี เพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไขให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญา แม้ว่าไม่มีผลการวิจัยการสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ช่วยให้ผู้ใดเป็นผู้ที่สามารถสะสมรวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายหรืออธิบายความรู้ต่าง ๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ภายใต้การจัดและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีการพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ผู้มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้น ๆ พอสมควร และผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาจะเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนเองมาใช้ในการพิจารณา ให้ได้สิ่งที่ถูกต้องและดีกว่าเสมอ

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543: 6-7) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีผละกำลังดีขึ้น

2. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น มีความคล่องตัวในยามที่เคลื่อนไหวร่างกาย อวัยวะต่างมีความสัมพันธ์กันและประสานงานกันได้ดี

3. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ

4. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะถ่ายหนักถ่ายเบา หรือระบบขับเหงื่อ

5. ช่วยให้รูปร่างดีขึ้น สมส่วน ไม่้วนและไม่ผอมเกินไป มีความคล่องตัวในการทำงานทำให้เกิดความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง

6. ช่วยให้อึดแฉะไม่ไส ไม่เป็นโรคซึมเศร้า เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ เมื่อออกกำลังกายแล้วจะทำให้ผ่อนคลาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544:45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางกายภาพ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆมีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ต่ำกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่างๆที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ช่วยทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความเร็ว ระบบการทำงานและอวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เลย์ฟิลด์ (Layfield. 1995:128A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดของชั้นเรียน และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียน Grade 8 ผลการวิจัยพบว่า ขนาดของห้องเรียน เพศของนักเรียน ในห้องเรียนเล็กๆ มีปฏิสัมพันธ์มากกว่าห้องเรียนขนาดใหญ่ นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงมีความคิดเห็นที่ดีต่อวิชาพลศึกษาสูงกว่านักเรียนชาย

ลูค และซินแคล (Luke;& Sinclair. 1996:31-46) ได้วิจัยเรื่อง ความแตกต่างทางเพศกับเจตคติต่อวิชาพลศึกษา ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์จากการเรียนพลศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อจะหาปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดเจตคติต่อวิชาพลศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 488 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดเจตคติต่อวิชาพลศึกษา ได้แก่ เนื้อหาวิชา พฤติกรรมการสอนของครู บรรยายภาคในชั้นเรียน การรับรู้ อุปกรณ์ และไม่มี ความแตกต่างระหว่างเพศเกี่ยวกับปัจจัยทั้งหมดนี้

ยาน (Yan. 1999 : unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มี ความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

เคอร์นียา; และคนอื่นๆ (Courneya ; others. 2000: 300-308) ได้ศึกษาแรงสนับสนุนทางสังคมกับทฤษฎี Planned Behavior ที่มีต่อการออกกำลังกายของประชาชน กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในชุมชนหนึ่งจำนวน 1557 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ ผลการศึกษาพบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายความตั้งใจในการออกกำลังกายของประชาชนได้

กรับ; และคาร์เตอร์ (Grubbs;& Carter. 2002: 76-84) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 147 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ซึ่งการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามากที่สุด คือ การมีรูปร่างดี

บราวน์ (Brown: 2005: 107-116) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 398 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า มีเพียงการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาของนักศึกษา

งานวิจัยในประเทศ

ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร 24 โรงเรียน จำนวน 1,440 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 720 คน นักเรียนหญิง 720 คน ได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 1,302 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.42 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t – test และสถิติ One Way ANOVA และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe')

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี มีทัศนคติอยู่ในระดับดีและมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านทัศนคติไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา “การใช้เวลาวางด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาวางด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง เกี่ยวกับสภาพและความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรผู้ให้บริการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ใช้เวลาวาง ด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ในเขตภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาวางด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15-25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพ และยังไม่มียาได้

2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายทางโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วัน / สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 – 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหยาะ แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดี มากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่ คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนอยู่ในระดับมากที่สุด คือเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร ผู้ใช้บริการอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิงมีความต้องการไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่า

7.1 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ (Scheffe') พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอาชีพ ไม่มีความแตกต่างกัน

ชำนาญ เรืองมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลกที่มาออกกำลังกายในสถานการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นจำนวนร้อยละ 63.33 มีสถานที่

อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานการณ์ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

ชิน ศิริรักษ์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับดีมาก มีการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับมาก ได้รับแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ระดับมาก ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารระดับมาก และได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของระดับมาก

2. นักศึกษาพยาบาล มี เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรพล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 จำนวน 370 คน เป็นเพศชาย 204 คน เป็นเพศหญิง 126 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง ระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง ระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุ น้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี

3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง ระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

คมสันต์ สุমনาถ (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการบริการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ในจังหวัดสมุทรสาคร ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนในจังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 400 คน แบ่งเป็น เพศชาย 200 คน เพศหญิง 200 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการบริการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ในจังหวัดสมุทรสาคร ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการโดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีการจัดหาอุปกรณ์การออกกำลังกายและกีฬามาเพิ่มเติมแทนของเก่าที่ชำรุด ประชาชนมีความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับน้อย

3. ด้านการบริหารจัดการ ให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการจัดทำแผนงาน โครงการด้านการออกกำลังกายและกีฬา และมีการนำผลการประเมินมาปรับปรุงและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ประชาชนเขตอำเภอเมืองสมุทรสาคร และอำเภอกระทุ่มแบน มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549 : บทคัดย่อ) การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 900 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) และ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เพศ คณะที่ศึกษา และสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถ
แห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

5. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

7. การรับรู้ความสามารถแห่งตน เพศ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคม และ
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎี และ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของ นักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับต่อไปนี้

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษา สังกัดเอกชน ในเขตพื้นที่ การศึกษาจังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 3,534 คน เป็นชายจำนวน 1,582 คนและ หญิงจำนวน 1,952 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ของสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 400 คน เป็นชายจำนวน 180 คน และหญิงจำนวน 220 คน ซึ่งได้มาโดยการกำหนดขนาด กลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์.2545: 128; อ้างอิงจาก Krejice ;& Morgan) และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียน	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. โรงเรียนพงษ์สวัสดิ์พณิชยการ	471	591	1,062	53	67	120
2. โรงเรียนปัญญาวิวัฒน์เทคโนโลยี	716	516	1,232	82	58	140
3. โรงเรียนวานิชพณิชยการ	195	520	715	22	58	80
4. โรงเรียนดุสิตพณิชยการ	200	325	525	23	37	60
รวม	1,582	3,534	1,952	180	220	400

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ และ การมีโรคประจำตัว

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงาน

คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ แบบสอบถามมีลักษณะปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าดำเนินการสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถาม ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับความคิดเห็นของการออกกำลังกายจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

2. ศึกษาหลักเกณฑ์ และวิธีการสร้างแบบทดสอบ และแบบสอบถามจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. สร้างแบบทดสอบ และแบบสอบถาม ตามหลักเกณฑ์ให้ครอบคลุมเนื้อหา โดยศึกษาจากตำรา เอกสาร แบบสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และแบบสอบถามต่างๆ ที่มีลักษณะสอดคล้องกับเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อนำมาเป็นแนวทางและปรับปรุงใช้ตามความเหมาะสม

4. นำแบบทดสอบ และแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ประธาน และกรรมการที่ปรึกษาตรวจสอบแก้ไขปรับปรุง เพื่อให้ข้อคำถามมีความชัดเจน และถูกต้อง

5. นำแบบทดสอบ และแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา

6. นำแบบทดสอบ และแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 20 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .96

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

แบบสอบถามกำหนดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าเฉลี่ยประเมิณผลดังนี้

ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.80	หมายถึง	มีความคิดเห็นด้วยระดับน้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ย	1.81 – 2.60	หมายถึง	มีความคิดเห็นด้วยระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย	2.61 – 3.40	หมายถึง	มีความคิดเห็นด้วยระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	3.41 – 4.20	หมายถึง	มีความคิดเห็นด้วยระดับมาก
ค่าเฉลี่ย	4.21 – 5.00	หมายถึง	มีความคิดเห็นด้วยระดับมากที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 เพื่อขอความอนุเคราะห์และความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกผู้ช่วยวิจัย จำนวน 5 คน

3. ผู้วิจัยจัดแบ่งเครื่องมือวิจัยให้กับผู้ช่วยวิจัยไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550

4. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์

การจัดกระทำข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ และความเรียบร้อยของแบบสอบถาม และแบบสอบถามแต่ละฉบับ
2. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ได้แก่ เพศ และชั้นปี โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง
3. นำข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว หรือ ANOVA (One-way analysis of variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2
5. นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป นำเสนอเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t - distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F - distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of square)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ได้แก่ เพศ และชั้นปีที่ โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เปรียบเทียบความแตกต่างความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบัน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยการ
ทดสอบค่าที (t - test)เพื่อสมมติฐานข้อ 1

เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของ
นักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปี
การศึกษา 2550 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าเอฟ
(f - test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว หรือ ANOVA(One-way analysis of variance)
ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของ
ค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

ตอนที่ 3 นำข้อเสนอนั้นๆ มาสรุป นำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550
ได้แก่ เพศ และชั้นปีที่ โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

ตาราง 2 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ และชั้นปี

รายการ	f	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	180	45.50
หญิง	220	55.00
รวม	400	100.00
2. ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	148	37.00
ชั้นปีที่ 2	132	33.00
ชั้นปีที่ 3	120	30.00
รวม	400	100.00

ตาราง 2 แสดงว่านักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 400 คน จำแนก
ตามปัจจัยส่วนบุคคลได้ดังนี้

เพศ แสดงว่า นักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิด
เป็นร้อยละ 55.00 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 45.00

ชั้นปีที่ศึกษา แสดงว่า นักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่
1 คิดเป็นร้อยละ 37.00 รองลงมาได้แก่ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 33.00 และชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ
30.00

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียน
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่
การศึกษนนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตาราง 3 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการ อาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษนนทบุรี ปีการศึกษา 2550
ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 400)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น	4.27	0.62	มากที่สุด
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหัวใจและ ความดันโลหิตสูงได้	4.34	0.61	มากที่สุด
3. คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ทำงานได้นาน กว่าและเหนื่อยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย	4.36	0.69	มากที่สุด
4. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	2.61	1.18	ปานกลาง
5. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยป้องกันโรคอ้วน	4.38	0.72	มากที่สุด
6. การออกกำลังกายทำให้ปอดขยายตัวได้ดี	4.34	0.72	มากที่สุด
7. การออกกำลังกายช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	4.46	0.66	มากที่สุด
8. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด	4.10	0.81	มาก
9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคข้อเสื่อมได้	3.98	0.87	มาก
10. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	4.67	0.60	มากที่สุด
รวม	4.15	0.75	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่าความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนใน
สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษนนทบุรี ปีการศึกษา 2550
ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย
เท่ากับ 4.15 (S.D. = 0.75) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ
การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 (S.D. = 0.60)

ตาราง 4 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550
ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย (N = 400)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล	2.94	1.11	ปานกลาง
2. ท่านไม่ทราบวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง	3.05	1.01	ปานกลาง
3. ท่านไม่สามารถจัดเวลาให้เหมาะสมในการออกกำลังกายได้	3.25	1.04	ปานกลาง
4. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเวลา	3.20	1.15	ปานกลาง
5. ท่านมีการเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้	2.74	1.56	ปานกลาง
6. ความไม่พร้อมของร่างกายทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้	3.01	1.10	ปานกลาง
7. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ	2.92	1.20	ปานกลาง
8. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย	2.98	1.24	ปานกลาง
9. ท่านไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกาย	3.05	1.33	ปานกลาง
10. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายกลางแจ้งได้เพราะกลัวผิวเสีย	2.97	1.29	ปานกลาง
11. การออกกำลังกายใช้เวลามาก ทำให้มีเวลาในการสังสรรค์กับเพื่อนลดน้อยลง	2.88	1.24	ปานกลาง
12. เวลาเปิด-ปิดทำการของสถานที่ออกกำลังกายไม่สะดวกสำหรับท่าน	2.94	1.12	ปานกลาง
13. การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายใช้เวลานาน	3.03	1.11	ปานกลาง
รวม	3.00	1.19	ปานกลาง

จากตาราง 4 แสดงว่าความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนใน
สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550
ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย
เท่ากับ 3.00 (S.D. = 1.19) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ
ท่านไม่สามารถจัดเวลาให้เหมาะสมในการออกกำลังกายได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 (S.D. = 1.04)

ตาราง 5 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงาน

คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550

ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย (N = 400)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. เพื่อนชักชวนท่านให้ออกกำลังกาย	3.85	0.93	มาก
2. บุคคลในครอบครัวจะกระตุ้นให้ท่านออกกำลังกาย	3.89	0.89	มาก
3. สถานศึกษาจัดสถานที่สำหรับออกกำลังกายให้แก่ท่านอย่างเพียงพอ	3.83	0.90	มาก
4. บุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนสามารถให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพแก่ท่านได้	3.77	0.85	มาก
5. เมื่อท่านมีปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย ท่านสามารถขอคำปรึกษาจากผู้อื่นได้	3.85	0.82	มาก
6. หากเกิดอันตรายจากการออกกำลังกายท่านมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างของท่าน	3.77	0.88	มาก
7. คนในครอบครัวให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ท่าน	3.84	0.86	มาก
8. เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อาจารย์สามารถช่วยแก้ปัญหาหรือข้อสงสัยแก่ท่าน	3.89	0.77	มาก
9. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี	4.10	0.73	มาก
10. เพื่อนของท่านออกกำลังกายให้เห็นเป็นแบบอย่าง	3.65	0.98	มาก
11. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีการออกกำลังกายเป็นประจำ	3.65	1.02	มาก
12. เนื้อหารายการทางโทรทัศน์ กระตุ้นให้ท่านอยากออกกำลังกาย	3.69	1.14	มาก
13. การรณรงค์ของรัฐบาลในเรื่องการออกกำลังกายมีผลทำให้ท่านออกกำลังกาย	3.85	1.09	มาก
รวม	3.82	0.91	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่าความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบัน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550
ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 (S.D. = 1.55) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ
สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 (S.D. = 0.73)

ตาราง 6 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษนนทบุรี ปีการศึกษา 2550 (N = 400)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4.15	0.75	มาก
2. ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	3.00	1.19	ปานกลาง
3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย	3.82	0.91	มาก
รวม	3.66	0.95	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่าความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนใน
สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษนนทบุรี ปีการศึกษา 2550
โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 (S.D. = 0.95)

ตาราง 7 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนชายในสถาบันสังกัดสำนักงาน

คณะกรรมการ อาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550

ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 180)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น	4.21	0.67	มากที่สุด
2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหัวใจและ ความดันโลหิตสูงได้	4.35	0.61	มากที่สุด
3. คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ทำงานได้นาน กว่าและเหนื่อยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย	4.37	0.70	มากที่สุด
4. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	2.71	1.21	ปานกลาง
5. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยป้องกันโรคอ้วน	4.35	0.72	มากที่สุด
6. การออกกำลังกายทำให้ปลอดภัยตัวได้ดี	4.34	0.76	มากที่สุด
7. การออกกำลังกายช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	4.38	0.71	มากที่สุด
8. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด	4.07	0.85	มาก
9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคข้อเสื่อมได้	3.94	0.92	มาก
10. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	4.63	0.63	มากที่สุด
รวม	4.12	0.43	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่าความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนชายในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 (S.D. = 0.43) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 (S.D. = 0.63)

ตาราง 8 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนชายในสถาบันสังกัดสำนักงาน

คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550

ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย (N = 180)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล	2.92	1.21	ปานกลาง
2. ท่านไม่ทราบวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง	3.04	1.05	ปานกลาง
3. ท่านไม่สามารถจัดเวลาให้เหมาะสมในการออกกำลังกายได้	3.20	1.10	มาก
4. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเวลา	3.14	1.20	ปานกลาง
5. ท่านมีการเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้	2.89	1.98	ปานกลาง
6. ความไม่พร้อมของร่างกายทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้	3.09	1.15	ปานกลาง
7. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ	2.99	1.28	ปานกลาง
8. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.06	1.30	ปานกลาง
9. ท่านไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกาย	3.07	1.36	ปานกลาง
10. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายกลางแจ้งได้เพราะกลัวผิวเสีย	2.82	1.33	ปานกลาง
11. การออกกำลังกายใช้เวลามาก ทำให้มีเวลาในการสังสรรค์กับเพื่อนลดน้อยลง	2.97	1.32	ปานกลาง
12. เวลาเปิด-ปิดทำการของสถานที่ออกกำลังกายไม่สะดวกสำหรับท่าน	3.05	1.15	ปานกลาง
13. การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายใช้เวลานาน	3.13	1.22	ปานกลาง
รวม	3.03	0.87	ปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงว่าความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนชายในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย โดยมีความคิดเห็นด้วยระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 (S.D. = 0.87) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านไม่สามารถจัดเวลาให้เหมาะสมในการออกกำลังกายได้ มีค่าเฉลี่ย 3.20 (S.D. = 1.10)

ตาราง 9 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนชายในสถาบันสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษนนทบุรี ปีการศึกษา 2550
ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย (N = 180)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. เพื่อนชักชวนท่านให้ออกกำลังกาย	3.88	1.03	มาก
2. บุคคลในครอบครัวจะกระตุ้นให้ท่านออกกำลังกาย	3.86	0.90	มาก
3. สถานศึกษาจัดสถานที่สำหรับออกกำลังกายให้แก่ท่านอย่างเพียงพอ	3.87	0.92	มาก
4. บุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนสามารถให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพแก่ท่านได้	3.76	0.86	มาก
5. เมื่อท่านมีปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย ท่านสามารถขอคำปรึกษาจากผู้อื่นได้	3.92	0.78	มาก
6. หากเกิดอันตรายจากการออกกำลังกายท่านมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างของท่าน	3.84	0.86	มาก
7. คนในครอบครัวให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ท่าน	3.88	0.86	มาก
8. เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อาจารย์สามารถช่วยแก้ปัญหาหรือข้อสงสัยแก่ท่าน	3.94	0.76	มาก
9. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี	4.12	0.71	มาก
10. เพื่อนของท่านออกกำลังกายให้เห็นเป็นแบบอย่าง	3.76	1.01	มาก
11. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีการออกกำลังกายเป็นประจำ	3.62	1.05	มาก
12. เนื้อหารายการทางโทรทัศน์ กระตุ้นให้ท่านอยากออกกำลังกาย	3.64	1.22	มาก
13. การรณรงค์ของรัฐบาลในเรื่องการออกกำลังกายมีผลทำให้ท่านออกกำลังกาย	3.84	1.13	มาก
รวม	3.84	0.57	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่าความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนชายในสถาบัน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านแรง
สนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ
3.84 (S.D. = 0.57) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ สถานที่
ออกกำลังกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 (S.D. = 0.71)

ตาราง 10 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในสถาบันสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550
ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 220)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น	4.32	0.57	มากที่สุด
2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหัวใจและ ความดันโลหิตสูงได้	4.33	0.61	มากที่สุด
3. คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ทำงานได้นาน กว่าและเหนื่อยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย	4.35	0.68	มากที่สุด
4. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	2.53	1.14	น้อย
5. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยป้องกันโรคอ้วน	4.41	0.72	มากที่สุด
6. การออกกำลังกายทำให้ปอดขยายตัวได้ดี	4.35	0.68	มากที่สุด
7. การออกกำลังกายช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	4.52	0.60	มากที่สุด
8. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด	4.11	0.78	มาก
9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคข้อเสื่อมได้	4.00	8.23	มาก
10. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	4.70	0.58	มากที่สุด
รวม	4.16	0.39	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่าความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในสถาบัน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550
ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยระดับมาก มีค่าเฉลี่ย
เท่ากับ 4.16 (S.D. = 0.39) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ
การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 (S.D. = 0.39)

ตาราง 11 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในสถาบันสังกัดสำนักงาน

คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550

ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย (N = 220)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล	2.95	1.02	ปานกลาง
2. ท่านไม่ทราบวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง	3.05	0.99	ปานกลาง
3. ท่านไม่สามารถจัดเวลาให้เหมาะสมในการออกกำลังกายได้	3.30	0.99	ปานกลาง
4. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเวลา	3.25	1.11	ปานกลาง
5. ท่านมีการเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้	2.61	1.09	ปานกลาง
6. ความไม่พร้อมของร่างกายทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้	2.94	1.06	ปานกลาง
7. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ	2.85	1.14	ปานกลาง
8. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย	2.91	1.18	ปานกลาง
9. ท่านไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกาย	3.03	1.31	ปานกลาง
10. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายกลางแจ้งได้เพราะกลัวผิวเสีย	3.10	1.24	ปานกลาง
11. การออกกำลังกายใช้เวลามาก ทำให้มีเวลาในการสังสรรค์กับเพื่อนลดน้อยลง	2.80	1.17	ปานกลาง
12. เวลาเปิด-ปิดทำการของสถานที่ออกกำลังกายไม่สะดวกสำหรับท่าน	2.85	1.08	ปานกลาง
13. การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายใช้เวลานาน	2.94	1.01	ปานกลาง
รวม	2.97	0.77	ปานกลาง

จากตาราง 11 แสดงว่าความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในสถาบัน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านการ
รับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97
(S.D. = 0.77) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านไม่สามารถจัดเวลาให้
เหมาะสมในการออกกำลังกายได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 (S.D. = 0.99)

ตาราง 12 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในสถาบันสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550
ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย (N = 220)

รายการ	ความคิดเห็น		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. เพื่อนชักชวนท่านให้ออกกำลังกาย	3.82	0.84	มาก
2. บุคคลในครอบครัวจะกระตุ้นให้ท่านออกกำลังกาย	3.91	0.89	มาก
3. สถานศึกษาจัดสถานที่สำหรับออกกำลังกายให้แก่ท่านอย่างเพียงพอ	3.80	0.88	มาก
4. บุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนสามารถให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพแก่ท่านได้	3.77	0.85	มาก
5. เมื่อท่านมีปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย ท่านสามารถขอคำปรึกษาจากผู้อื่นได้	3.78	0.84	มาก
6. หากเกิดอันตรายจากการออกกำลังกายท่านมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างของท่าน	3.71	0.87	มาก
7. คนในครอบครัวให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ท่าน	3.81	0.87	มาก
8. เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อาจารย์สามารถช่วยแก้ปัญหาหรือข้อสงสัยแก่ท่าน	3.85	0.78	มาก
9. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี	4.09	0.75	มาก
10. เพื่อนของท่านออกกำลังกายให้เห็นเป็นแบบอย่าง	3.57	0.96	มาก
11. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีการออกกำลังกายเป็นประจำ	3.68	0.99	มาก
12. เนื้อหารายการทางโทรทัศน์ กระตุ้นให้ท่านอยากออกกำลังกาย	3.72	1.06	มาก
13. การรณรงค์ของรัฐบาลในเรื่องการออกกำลังกายมีผลทำให้ท่านออกกำลังกาย	3.86	1.05	มาก
รวม	3.80	0.57	มาก

จากตาราง 12 แสดงว่าความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในสถาบัน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ด้านแรง
สนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ
3.80 (S.D. = 0.57) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกาย
อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 (S.D. = 0.75)

เปรียบเทียบความแตกต่างความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบัน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ระหว่าง
กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

ตาราง 13 เปรียบเทียบความแตกต่างความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบัน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550
จำแนกตามเพศ

รายการ	เพศ	n	$\bar{x}$	SD	t	p
ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชาย	180	4.12	0.42	0.94	0.34
	หญิง	220	4.16	0.39		
ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	ชาย	180	3.03	0.87	0.76	0.44
	หญิง	220	2.97	0.77		
ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย	ชาย	180	3.84	0.57	0.72	0.47
	หญิง	220	3.80	0.57		
รวม	ชาย	180	3.66	0.42	0.54	0.59
	หญิง	220	3.64	0.38		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงว่า นักเรียนชายมีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย
เท่ากับ 3.66 (S.D. = 0.42) และนักเรียนเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 (S.D. = 0.32)
ทำการทดสอบแล้ว พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่าง
กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เปรียบเทียบความแตกต่างความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบัน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดย
การทดสอบค่าเอฟ (f - test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว หรือ ANOVA(One-way
analysis of variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

ตาราง 14 เปรียบเทียบความแตกต่างความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบัน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550
จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา	N	$\bar{x}$	S.D.	F	p
1. ชั้นปีที่ศึกษา					
ชั้นปีที่ 1	148	3.63	0.42		
ชั้นปีที่ 2	132	3.72	0.38	3.253*	.040
ชั้นปีที่ 3	120	3.60	0.36		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อ
การออกกำลังกายมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ นักเรียนที่มีชั้นปีที่ศึกษา
ต่างกัน มีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียน
 ในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา
 2550

ตัวแปรที่ศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
1. ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	0.00	0.00	0.01	0.98
	ภายในกลุ่ม	397	66.63	0.16	-	-
	รวม	399	66.63	0.16		
2. ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออก กำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	3.65	1.82	2.78	0.06
	ภายในกลุ่ม	397	260.61	0.65	-	-
	รวม	399	264.26	2.47		
3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการ ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	1.26	0.63	1.93	0.14
	ภายในกลุ่ม	397	127.25	0.32	-	-
	รวม	399	128.51	0.95		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงการทดสอบความแตกต่างของความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย
 ด้านต่างๆ ทั้ง 3 ด้าน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่า
 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการ
 อาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 5 ไม่มีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ได้แก่ เพศและชั้นปีที่ศึกษา

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนของสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายที่ต่างกัน
2. นักเรียนของสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ที่มีชั้นปีต่างกัน มีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายที่ต่างกัน

วิธีการดำเนินงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพของสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 400 คน เป็นชายจำนวน 180 คน และหญิงจำนวน 220 คน ซึ่งได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejice and Morgan) และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ และ การมีโรคประจำตัว

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ แบบสอบถามมีลักษณะปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 เพื่อขอความอนุเคราะห์และความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกผู้ช่วยวิจัย จำนวน 5 คน

3. ผู้วิจัยจัดแบ่งเครื่องมือวิจัยให้กับผู้ช่วยวิจัยไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550

4. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ได้แก่ เพศและชั้นปีที่ โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยการทดสอบค่าเอฟ (f - test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว หรือ ANOVA(One-way analysis of variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

ตอนที่ 3 นำข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป นำเสนอเป็นความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพส่วนบุคคล

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.00 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 45.00

ชั้นปีที่ศึกษา พบว่า นักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 37.00 รองลงมาได้แก่ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 33.00 และชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 30.00

2. ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงาน

คณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 (S.D. = 0.95) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า

2.1 ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 (S.D. = 0.75)

2.2 ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 (S.D. = 1.19)

2.3 ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 (S.D. = 1.55)

เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยการทดสอบค่าที (t - test)

นักเรียนเพศชายและนักเรียนเพศหญิงมีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย โดยรวมเท่ากับ 3.66 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายและด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยการทดสอบค่าเอฟ (f - test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว หรือ ANOVA(One-way analysis of variance) ในกรณีนี้ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD

นักเรียนชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ไม่มีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ

อภิปรายผล

1. สถานภาพส่วนบุคคล

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เนื่องจากนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงเพราะสาขาวิชาที่เปิดใน สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจะเป็นสาขาที่เพศหญิงให้ความสนใจมากกว่าเพศชาย

2. ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือเล่นกีฬา (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2544: 43) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

2.1 ด้านการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ส่วนใหญ่แสดง

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ยาน (Yan. 1999 : unpagged) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงในประเทศจีน สอดคล้องกับการศึกษาของ กรับและคาร์เตอร์ (Grubbs & Carter. 2002: 76-84) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับนิสัยการออกกำลังกายของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ ชื่น ศิริรักษ์ (2547: 87) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษาของไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549:102-103) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2.2 ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกรับและคาร์เตอร์ (Grubbs & Carter. 2002: 76-84) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์กับนิสัยการออกกำลังกายของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ ชื่น ศิริรักษ์ (2547: 87) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษาของไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549:103) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สอดคล้องกับการศึกษาของปรียาภรณ์ โกมุท (2548: 74) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรพยาบาล

2.3 ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 ส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับการศึกษาของ เคอร์นียาและคนอื่นๆ (Courneya; & others. 2000: 300-308) ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจะสามารถทำนายความตั้งใจในการออกกำลังกายของบุคคลได้ สอดคล้องกับการศึกษาของไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549: 105) ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สอดคล้องกับการศึกษาของ ชื่น ศิริรักษ์ (2547: 89) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

การเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 นักเรียนเพศชายและนักเรียนเพศหญิงมีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายโดยรวมเหมือนกัน เพราะค่านิยมในปัจจุบันได้มุ่งเน้นในเรื่องของการออกกำลังกายมากขึ้น อาทิ เช่นนักเรียนชายจะเล่นฟุตบอลในช่วงเย็นหลังเลิกเรียนและนักเรียนหญิงจะเต้นแอโรบิกหลังเลิกเรียน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ วีรชาติ สมใจ (2550: บทคัดย่อ) เพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน เนื่องจากว่านักเรียนนักศึกษาเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ดังนั้นพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาจะเป็นรูปแบบของการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายเพื่อทำให้เกิดความสนุกสนานและเข้ากลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจในกิจกรรมที่เหมือนกัน สอดคล้องกับการศึกษาของธวัชชัย แสนชมภู (2545: บทคัดย่อ) ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550 นักเรียนชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540: บทคัดย่อ) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของปนัดดา จูภา (2544: บทคัดย่อ)นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีชั้นปีการศึกษาต่างกันมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540 : บทคัดย่อ) ที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการจัดสถานที่ให้นักเรียนได้มีการออกกำลังกายภายในโรงเรียนหรือมีการรณรงค์ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยการจัดกิจกรรมในการออกกำลังกาย
2. ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมของโรงเรียนให้เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักเรียนทั้งด้านของสนามและอุปกรณ์

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาค้นคว้าความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี
2. ควรทำการศึกษาค้นคว้าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). *หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545* (ปรับปรุง 2546).

กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549)*. กรุงเทพฯ:

ไทยมิตรการพิมพ์

กาวิณ กาญจนบุระ. (2550). *ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนวิชากรีฑาของผู้บริหารสถานศึกษา*

ครูพลศึกษา และนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี. ปรินิพนธ์

กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

คมสันต์ สุ่มะนาถ. (2549). *ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการบริการส่งเสริมการออกกำลังกาย*

และกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ในจังหวัดสมุทรสาคร ปี พ.ศ. 2549. ปรินิพนธ์

กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

จรวยพร ธรนิทร์. (2530). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช

_____. (2538). *การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: ดันฮอ แกรมมี.

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

จาริณี รักอาชีพ. (2548). *สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4*

ในเขตพื้นที่ การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ปีการศึกษา 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

จำลอง เงินดี. 2534. *เอกสารคำสอนวิชาจิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จำเรียง ภาวจิตร. 2536. “สาธารณมิติ”. *เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมศึกษา 4* (เล่ม 2).

กรุงเทพมหานคร: บริษัทสารมวลชน จำกัด.

ชนะจิต เกตุอุไร. (2549). *ความคิดเห็นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีต่อการเรียนการสอนกลุ่มสาระ*

การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2548. ปรินิพนธ์

กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

ชำนาญ เรืองมาก. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถาน*

การออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย พ.ศ. 2548. ปรินิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข*.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
เทเวศร์ พิริยะพูนท์. (2545). *การวิจัยทางพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ*.
- ธีระพร อุวรรณโณ. (2535). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นันทา ดิงสมบัติยุทธ์. 2538. *ความคิดเห็นและความคาดหวังที่มีต่อรูปแบบภาวะผู้นำของ
ผู้บังคับบัญชา : ศึกษากรณีข้าราชการในส่วนกลาง กรมส่งเสริมการเกษตร*. กรุงเทพฯ:
วิทยานิพนธ์ปริญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2534. *วิธีวิจัยทางการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่สาม). กรุงเทพมหานคร: พิชญาพรินติ้ง.
บุญชู กลับทุ่ง. (2548). *ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอนสาระพลศึกษา ของผู้บริหารและครู
โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาสุโขทัย ปีการศึกษา 2547*. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปฐม จันทะพา. (2548). *สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตร
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547*.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์อนา. (2540). *การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปรียาภรณ์ โกมุท. (2548). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร
ทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี*. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ปัทมา รอดทั้ง . (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในเขต
ภาคเหนือตอนล่าง*. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 8.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์

เพ็ญพร เพชรสุขศิริ.(2531). การวัดทัศนคติ. กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

ราชบัณฑิตสถานพจนานุกรม. (2539). พจนานุกรมราชบัณฑิตสถาน. กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ 6.

วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน
สวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523) . หลักการและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

_____. (2525, ตุลาคม). การออกกำลังกายสำคัญไฉน วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและ
นันทนาการ. 8(4) : 37

_____. (2527) . หลักการและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

ศิริวัลย์ อินทามระ. (2546). สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตอนปลายในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

สมชาย ไกรสังข์. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย. กรุงเทพฯ:

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่ใน
เครื่องมือวิเคราะห์เซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร

สุรพล มั่นภาวนา. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลาน

กีฬาจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

สุชาติ โสมประยูร. 2528. สุขวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช

สุพัชรา ชุ่มเจริญ. (2543). คู่มือการเรียนการสอนอโรบิคไดนามิกส์. กรุงเทพฯ :

ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร

สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). การออกกำลังกายและการพักผ่อน วารสารสุขภาพ. 5(4) : 9

อนันต์ ชันทราช. (2535). ความคิดเห็นในการพัฒนาตนเองของครูประจำการโรงเรียนมัธยมศึกษา

สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา) : บัณฑิต

วิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร

อนันต์ อัดชู. (2520,มกราคม-ตุลาคม). การอภิปรายเรื่องการศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อ

สุขภาพ วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและนันทนาการ. 5(4) : 46

องนงค์ บุญอดุลรัตน์. (2542). กีฬาเพื่อสุขภาพ. สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.

- Best, J.W. (1977). *Research in Education*. (3rd ed). New Jersey: Prentice Hall Inc
- Brown, SA. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. *Amercian Journal of Health Bahavior*. 29 (2): 107-116.
- Good, C.V. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw-Hill Book.
- Hilgard, E.R. (1962). *Introduction to Psychology*. New York : Harcourt Brace &World, Inc.
- Isaak, A.C. (1981). *Scope and Methods of Political Science: An Introduction to theMethodology of Political Inquiry*. (3rd ed). Illioni: The Dorsey Press.
- Kolesnik, W. L. (1970). *Educational Psychology*_.(2d ed.). New York: McGraw-Hill Book Co.
- Layfield, Deanna Paulette. (1995, January). Relationship Between Class Size and Attitude Toward Physical Education of fifth-Grade students. *Dissertation Abstracts*. 33(03): 0925-A.
- Luke, M.D. ; & Gary D, Sinclair. (1996). *Gender Differences in Adolescents Attitudes Toward School Physical Education*. Journal of Teaching in Physical Education. P. 31-46. 1:31-36.
- Maier, N.R.F. (1955). *Psychology in Industry*. (3 ed.) Boston : Houghton Mifflin Company.
- Nunnally, J.G.,Jr. (1959). *Test and Measurement Assessment and Prediction*. New York:McGraw-HillBook Co.
- Oskamp, S. (1977). *Attitudes and Opinions*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Remmer, H.H. (1954). *Introduction to Opinion and Attitude*. New York: Harper and Brothers Publisher Measurement.
- Yan, J. (1999). *Perceived Benefits of and Barrier to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students*. Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing, Graduate School, Chianmai Unversity.

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	สริสา สิทธิพิทักษ์
วัน เดือน ปี เกิด	9 เมษายน 2526
สถานที่เกิด	อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	46/42 หมู่บ้านแสนสุข ซอยประชาชื่นนนทบุรี 6 ตำบลบางเขน อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2538	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนตรณาราม อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2541	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2544	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2547	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2551	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ