

ความคิดเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง

ปริญญาณิพนธ์  
ของ  
ภัทร์ ภัทรฐิตินุรักษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2547  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการฝึกเทศวันโตของเพศหญิง

บทคัดย่อ  
ของ  
ภัทร์ ภัทรฐิตินุรักษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2547

ภัทร์ ภัทรฐิตินุรักษ์. (2547). ความคิดเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการฝึก  
เทควันโดของเพศหญิง. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :  
อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ , ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ.

การศึกษาครั้งนี้เพื่อศึกษาความคิดเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการ  
ฝึกเทควันโดของเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่เรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
สังกัดกองการมัธยมศึกษา เป็นเพศชายจำนวน 225 คน เพศหญิงจำนวน 275 คน รวมทั้งสิ้น  
500 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม  
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

ความคิดเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร เห็นด้วยกับการที่เพศหญิงฝึก  
เทควันโด คิดเป็นร้อยละ 97.20 โดยเยาวชนชายเห็นด้วยร้อยละ 95.11 เยาวชนหญิงเห็นด้วย  
ร้อยละ 98.90 นอกจากนี้ความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิงใน  
เรื่องอื่นๆ มีดังนี้

1. ช่วงอายุที่เหมาะสมกับการเริ่มฝึกควรอยู่ระหว่าง 7 – 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 64.20
2. ควรให้เพศหญิงและเพศชายฝึกรวมกัน คิดเป็นร้อยละ 64.40
3. ควรแยกการฝึกเฉพาะกลุ่มที่เริ่มหัดใหม่ คิดเป็นร้อยละ 76.80
4. ครูผู้สอนเทควันโดควรเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 50.00

OPINIONS OF YOUTHS IN BANGKOK TOWARD FEMALE TAEKWONDO TRAINING

AN ABSTRACT

BY

PAT PATTARATHITINURUK

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

May 2004

Pat Pattarathitinuruk. (2004). *The opinions of Youths in Bangkok toward Female Taekwondo Training*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Mr. Thongchat Poocharoen, Asst. Prof. Samatchai Noisiri.

The purpose of this research was to study about the opinions of youths in Bangkok toward female Taekwondo training. The samples were 500 secondary school students, 225 male and 275 female students. They were obtained by multistage random sampling. The tool used for collecting data in this research was the questionnaire created by the researcher. The data were analyzed by frequency and percentage.

The results were as follows.

Most of youths in Bangkok agreed with female Taekwondo training as the percentage of 97.20 ; male as of 95.11, female as of 98.90. Besides, there were other opinions of youths in Bangkok regarding female Taekwondo training as mentioned below:

1. 64.20% of the study groups agreed that age between 7-12 year-old proper to begin Taekwondo training.
2. 64.40% of the study groups agreed with male and female should be trained together.
3. 76.80% of the study groups believe that beginner male and female should be trained separately.
4. 50.00% of the study groups agree that Taekwondo teacher should be female teacher.

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง

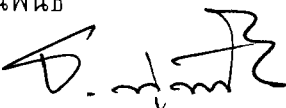
ความคิดเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร  
ที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง

ของ  
นายภัทร์ ภัทรฐิตินุรักษ์

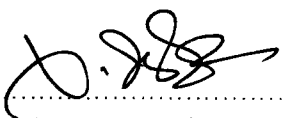
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หนะวานนท์)  
วันที่ ๒๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน  
(อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์)

## ประกาศขอบคุณ

การทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นำชัย เลวัลย์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะและข้อแก้ไขต่างๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นำชัย เลวัลย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง รองศาสตราจารย์ ปรีชา ดันจریانนท์ รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์ นายชัยเฉลิม นากสวัสดิ์ ที่รับเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้คำแนะนำในการทำวิจัย และคณาจารย์ในภาควิชาพลศึกษาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลืออย่างยิ่ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ข่ายม่าน ที่ให้คำแนะนำต่าง และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาทั้ง 10 โรงเรียน ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ เพื่อนนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา รุ่นที่ 13 ทุกคนที่ให้ความสนใจเป็นอย่างดีกับผู้วิจัย และนางสาวนภาศิริ เหล่าทวีสุข ที่ช่วยเหลือในการแปลเอกสารและงานวิจัยต่างๆ

ท้ายสุดนี้ขอขอบพระคุณ คุณพ่อเนพตล - คุณแม่อรุณี ภัทรจิตินุรักษ์ นางสาวภิญญ์ ภัทรจิตินุรักษ์ ที่คอยให้กำลังใจในการเรียนและทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภัทร์ ภัทรจิตินุรักษ์

## สารบัญ

บทที่

หน้า

|   |                                           |    |
|---|-------------------------------------------|----|
| 1 | บทนำ.....                                 | 1  |
|   | ภูมิหลัง.....                             | 1  |
|   | ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....       | 3  |
|   | ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....          | 3  |
|   | ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า.....                | 3  |
|   | ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....       | 3  |
|   | กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า..... | 3  |
|   | ตัวแปรที่ศึกษา.....                       | 3  |
|   | นิยามศัพท์เฉพาะ.....                      | 3  |
|   | กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....          | 4  |
| 2 | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....       | 5  |
|   | ความคิดเห็น.....                          | 6  |
|   | แบบสอบถาม.....                            | 10 |
|   | กีฬาเทควันโด.....                         | 12 |
|   | เยาวชน.....                               | 14 |
|   | งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                | 17 |
|   | งานวิจัยในต่างประเทศ.....                 | 17 |
|   | งานวิจัยในประเทศ.....                     | 18 |
| 3 | วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....            | 24 |
|   | แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....          | 24 |
|   | เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล.....      | 25 |
|   | ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....            | 25 |
|   | วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....        | 26 |
|   | วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....                | 26 |



## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่ |                                                     | หน้า |
|-------|-----------------------------------------------------|------|
| 4     | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                           | 27   |
|       | สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....            | 27   |
|       | การวิเคราะห์ข้อมูล.....                             | 27   |
|       | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                           | 28   |
| 5     | สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....                   | 48   |
|       | สรุป.....                                           | 48   |
|       | ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....                 | 48   |
|       | ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า..... | 48   |
|       | เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล.....                | 48   |
|       | การวิเคราะห์ข้อมูล.....                             | 48   |
|       | สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                       | 48   |
|       | อภิปรายผล.....                                      | 50   |
|       | ข้อเสนอแนะ.....                                     | 51   |
|       | ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....                 | 51   |
|       | บรรณานุกรม.....                                     | 52   |
|       | ภาคผนวก.....                                        | 57   |
|       | ประวัติย่อผู้วิจัย.....                             | 65   |

## บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

|    |                                                                                                            |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1  | แสดงรายชื่อโรงเรียนในแต่ละเขตที่ได้รับการคุ้มครองทั้ง 10 โรงเรียน.....                                     | 25 |
| 2  | แสดงค่าความถี่ ร้อยละของข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม.....                                               | 28 |
| 3  | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการฝึกเทควันโด<br>ของเพศหญิงจำแนกตามเพศ.....           | 30 |
| 4  | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อเหตุผลที่เห็นด้วย<br>ที่เพศหญิงฝึกเทควันโด.....        | 31 |
| 5  | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อเหตุผลที่<br>ไม่เห็นด้วยที่เพศหญิงฝึกเทควันโด.....     | 32 |
| 6  | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อช่วงอายุ<br>ที่เหมาะสมกับการเริ่มฝึกเทควันโด.....      | 34 |
| 7  | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการจัด<br>กระบวนการฝึกเทควันโด.....                    | 35 |
| 8  | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการฝึกสำหรับ<br>ผู้หัดเทควันโดใหม่.....                | 36 |
| 9  | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อครูผู้สอน<br>เทควันโดควรเป็นเพศหญิง.....               | 37 |
| 10 | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อคุณสมบัติของ<br>ครูผู้สอนเทควันโด.....                 | 38 |
| 11 | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อความเหมาะสม<br>ของครูผู้สอน 1 คน กับจำนวนผู้เรียน..... | 39 |
| 12 | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อสถานที่<br>ฝึกเทควันโด.....                            | 40 |
| 13 | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการติดตั้ง<br>เครื่องปรับอากาศในสถานที่ฝึกซ้อม.....    | 41 |
| 14 | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อลักษณะของ<br>สถานที่ฝึกซ้อม.....                       | 42 |
| 15 | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่ออัตราค่าเรียน<br>ต่อชั่วโมง.....                       | 43 |

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

|    |                                                                                                         |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 16 | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อจำนวนวัน<br>ในการฝึกฝนต่อสัปดาห์.....               | 44 |
| 17 | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อระยะเวลา<br>ในการฝึกซ้อม.....                       | 45 |
| 18 | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการประยุกต์<br>เทควันโดมาใช้ในชีวิตประจำวัน.....    | 46 |
| 19 | แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการใช้เทควันโด<br>ป้องกันตัวในสถานการณ์อันตราย..... | 47 |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

การต่อสู้ที่เรียกว่า เทควันโด เป็นศิลปะการต่อสู้ประจำชาติของประเทศเกาหลี ซึ่งมีต้นกำเนิดจากการฝึกต่อสู้ประกอบควบคู่ไปกับการฝึกฝนทางทหารอีกหลายชนิด เมื่อประมาณ 2000 ปีที่ผ่านมา โดยทำการฝึกฝนเฉพาะผู้ชาย แต่ในปัจจุบันเทควันโดเป็นกิจกรรมทางกีฬาที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลาย สามารถฝึกฝนได้ทั้งเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ เป็นกีฬาที่ฝึกฝนการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย และฝึกฝนความมีระเบียบวินัยในตนเอง โดยพื้นฐานการฝึกฝนเทควันโดเป็นการฝึกฝนการใช้มือ ใช้เท้าในการต่อสู้ และการรำยรำ ก่อให้เกิดประโยชน์มากดังที่ จรวยพร ธรณินทร์ (2522 : 16 - 18) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของเด็กหรือเยาวชนจะช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านต่างๆ ดังนี้ คือ ด้านร่างกาย การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง อวัยวะภายใน ระบบต่างๆ และหัวใจ ทำงานดีขึ้น ด้านจิตใจและอารมณ์ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาจะช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ป้องกันความก้าวร้าว รู้จักระวังจิตใจ มีเหตุผล ไม่คิดหรือกระทำไปในสิ่งที่ผิดๆ ด้านสังคม เปิดโอกาสให้เด็กหรือเยาวชนได้ฝึกคุณธรรม ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย เสียสละเพื่อส่วนรวม ด้านสติปัญญา มีการพัฒนาการเรียนรู้และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้ถึงความสามารถ และขีดจำกัดของตนเอง รู้จักใช้ไหวพริบในการตัดสินใจ รู้จักปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม และเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างเฉลียวฉลาด และซีตัน (Seaton 1965 : 10) ก็ได้กล่าวไว้ว่า เกมกีฬาต่างๆ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในตัวบุคคลได้มากกว่าการออกกำลังกายที่อาศัยกิจกรรมประเภทอื่นๆ และ เมลโลว์วิทซ์ (Mellorowitz. 1973 : 55) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายมีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต กล่าวคือ การออกกำลังกายอยู่สม่ำเสมอมีผลทำให้หัวใจเปลี่ยนแปลงมีขนาดโตขึ้นน้ำหนักหัวใจเพิ่มขึ้น และประสิทธิภาพของหัวใจดีขึ้น นอกจากนี้เส้นโลหิตแดงฝอยที่หล่อเลี้ยงหัวใจจะมากขึ้น ปริมาตรการสูบฉีดโลหิตของหัวใจมีมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งมีความสอดคล้องกับที่ดำรง กิจกุล (2537 : 14 - 18) กล่าวไว้ว่า การเล่นกีฬาจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น รูปร่างดี ช่วยด้านจิตใจนอนหลับดีขึ้น และยังมีประโยชน์อีกหลายประการ หากแต่มองในด้านของสมรรถภาพทางกายแล้ว เทควันโดจะช่วยเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ (Muscular Mass) ความเร็ว (Speed) ความแข็งแรง (Strength) ความอดทน (Endurance) ความคล่องแคล่ว ว่องไว (Agility) และด้านอื่นๆ ให้ดีขึ้น ซึ่งจำเป็นต่อการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก การเล่นกีฬาโดยทั่วไปแล้วต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายเป็นพื้นฐาน เพราะ สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้เล่นเป็นผู้เล่นที่มีสมรรถภาพดีขึ้น คนที่เล่นกีฬาได้ดีจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายสูงเป็นพื้นฐาน (กองส่งเสริมพลศึกษา. 2518 : 3) จากที่กล่าวมานี้เองทำให้เห็นว่า เยาวชนนั้นเป็นช่วงที่มีการพัฒนาการ เจริญเติบโต

ด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว เป็นช่วงที่ควรได้รับการส่งเสริมในทุก ๆ ด้าน ซึ่งแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540 – 2544) แผนพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน ได้กล่าวไว้ว่า (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2538) เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬา สามารถเล่นกีฬาได้ และดูกีฬาเป็น มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีคุณธรรม มีวินัย และมีน้ำใจนักกีฬา เสริมสร้างความสามารถส่วนบุคคล และการทำงานเป็นหมู่คณะ และสามารถนำคุณลักษณะดังกล่าวไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ซึ่งเทควันโด ก็เป็นกีฬานานาชาติหนึ่งที่สามารถจะทำให้เยาวชนมีพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ดีขึ้นและได้รับการยอมรับจากผู้ปกครองที่ต่างพากันบุตรหลานของตนเข้ารับการฝึกฝนกีฬาเทควันโด ตามสถาบันต่าง ๆ ที่เปิดทำการสอน เพราะ เห็นถึงประโยชน์ที่บุตรหลานของตนจะได้รับ โดยสถาบันแต่ละแห่งก็จะมีความพร้อมแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นบุคลากร สถานที่ฝึกซ้อม หรืออัตราค่าเรียน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นตัวแปรสำคัญในการเลือกเรียน หรือเลือกที่จะออกกำลังกายของแต่ละบุคคล แต่การที่เยาวชนเข้ารับการฝึกเทควันโด นั้นมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด เมื่อพิจารณาตามวัฒนธรรมไทยแล้ว เชื่อว่าผู้หญิงมีหน้าที่สำคัญคือ เลี้ยงอบรมลูกและดูแลครอบครัว โดยการหุงหาอาหาร ทะนุถนอมกล่อมเลี้ยงดูลูกจนโต งานส่วนใหญ่ของผู้หญิงจึงอยู่กับบ้าน และอีกหน้าที่หนึ่งของผู้หญิงไทยที่ดีตั้งแต่โบราณถึงปัจจุบัน คือ การปรนนิบัติสามี ทำให้ผู้หญิงมีคุณสมบัติประจำตัว คือ อ่อนโยน อ่อนหวาน ถ้าผู้หญิงใดมีกริยาท่าทางไม่สงบเรียบร้อย ก็จะถูกผู้ใหญ่เรียกว่า “พวกมั่วติดกะโหลก” ดังคำกล่าวของสุนทรภู่ที่ว่า

เกิดเป็นหญิงให้เห็นว่าเป็นหญิง      อย่าทอดทิ้งกริยาอัชฌาสัย

เป็นหญิงครึ่งชายครึ่งอย่าพึงใจ      ใครเขาไม่สรรเสริญเป็นอารมณ์

ดังนั้น สุนทรภู่พยายามเขียนสุภาษิตสอนหญิง ให้ตระหนักในความเป็นผู้หญิง มีบทบาทหน้าที่ และความสามารถจึงถูกจำกัดอยู่เพียงเท่านั้น การฝึกเทควันโดของผู้หญิงจึงมีความขัดแย้งกับวัฒนธรรมไทยในสมัยก่อนอย่างเห็นได้ชัด ( สุพจน์ ไชยรงค์, 2528 : 6 อ้างอิงจาก เชื้อชื่น ศรีวิทย. 2520 : 88 )

นอกจากนี้ข้อมูลทางด้านกายวิภาคและสรีรวิทยา ผู้หญิงจะมีโครงสร้างของร่างกายบอบบางกว่าผู้ชาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก็น้อยกว่า อีกทั้งกระดูก ข้อต่อ เนื้อเยื่อต่าง ๆ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ชายก็เสียเปรียบกว่า เมื่อเกิดการปะทะก็จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายกว่าผู้ชาย ดังนั้น ผู้หญิงควรเลือกเล่นกีฬาที่มีความเหมาะสม มีความหนักของงานไม่มากจนเกินไป เล่นอย่างถูกวิธี ไม่ควรหนักเท่ากับที่ผู้ชายเล่น

จากเหตุผลต่าง ๆ ที่ได้กล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยถึงความคิดเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง เพื่อให้ทราบถึงแนวคิดของเยาวชนชาย และเยาวชนหญิงว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย แตกต่างหรือไม่อย่างไร กับการที่ผู้หญิงจะฝึกฝนเทควันโด

## ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาความคิดเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง

## ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้ ช่วยให้เราทราบถึงความคิดเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง ในด้านเหตุผลที่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วย และส่งเสริมกีฬาเทควันโดให้เป็นที่ยอมรับมากขึ้นในกลุ่มเยาวชน ตลอดจนเป็นแนวทางในการนำผลของการวิจัยไปใช้เป็นหลักฐานอ้างอิงเพื่อสนับสนุนการศึกษาค้นคว้าเรื่องที่คล้ายคลึงกัน

## ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

### ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เป็นเยาวชนช่วงอายุ 16 – 18 ปี ในกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นเยาวชนชาย จำนวน 120,082 คน เยาวชนหญิงจำนวน 117,325 คน รวมทั้งสิ้น 237,407 คน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เป็นเยาวชนในกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นเยาวชนชาย จำนวน 225 คน เยาวชนหญิงจำนวน 275 คน รวมทั้งสิ้น 500 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) รายละเอียดอยู่ในบทที่ 3

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ เยาวชน จำแนกเพศชาย และเพศหญิง

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง

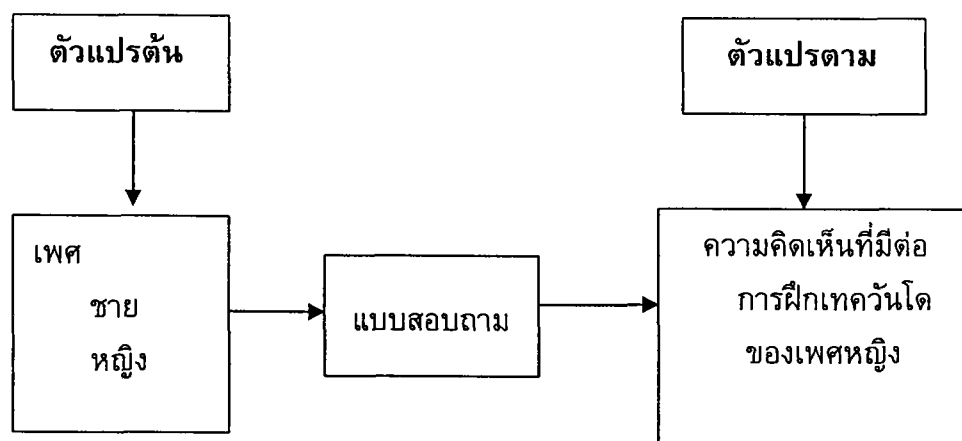
### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง** หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด หรือความเห็นของเยาวชนทั้งเพศชาย และเพศหญิง ต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง

**เยาวชน** หมายถึง นักเรียนช่วงอายุ 16 – 18 ปี ที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกองการมัธยมศึกษา

**เทควันโด** หมายถึง ศิลปะการต่อสู้ประจำชาติเกาหลี โดยใช้มือและเท้าในการต่อสู้

## กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาความคิดเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา หนังสือ และงานวิจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาดังจะแยกกล่าวตามลำดับชั้น ดังนี้

#### ความคิดเห็น

- ความหมายของความคิดเห็น
- องค์ประกอบของความคิดเห็น
- คุณสมบัติของความคิดเห็น
- การเกิดความคิดเห็น
- การวัดความคิดเห็น

#### แบบสอบถาม

- ความหมายของแบบสอบถาม
- ประเภทของแบบสอบถาม

#### กีฬาเทควันโด

- ประวัติเทควันโดในต่างประเทศ
- ประวัติเทควันโดในประเทศไทย
- ความหมายของเทควันโด
- ประโยชน์ของเทควันโด

#### เยาวชน

- ความหมายของเยาวชน
- เยาวชนกับการออกกำลังกาย
- ความหมายของการออกกำลังกาย
- ปริมาณของการออกกำลังกาย
- เยาวชนกับกีฬาเทควันโด

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- งานวิจัยในต่างประเทศ
- งานวิจัยในประเทศ



## ความคิดเห็น

### ความหมายของความคิดเห็น

ความคิดเห็นเป็นการแสดงออกของแต่ละคนในอันที่จะพิจารณาถึงข้อเท็จจริงอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้มีนักวิชาการหลายท่านที่ได้ให้ความหมาย และคำนิยามของความคิดเห็นไว้ดังนี้

โคลสนิค (Kolesnik. 1970 : 296) กล่าวว่า ความคิดเห็นเป็นการแปลความหมาย หรือ การลงความเห็นที่เกิดขึ้นจากข้อเท็จจริง ซึ่งแต่ละบุคคลคิดว่าถูกต้อง แต่คนอื่นๆ อาจจะไม่เห็นด้วย

เทอร์สโตน (Thurstone. 1977 : 285) กล่าวว่า เจตคติเป็นการแสดงออกทางด้านผลรวมของความโน้มเอียงและความรู้สึก ความมีอคติ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น อยู่ในจิตใจมาก่อนความคิด ความกลัว การบังคับขู่เข็ญ และการลงความเห็นของมนุษย์เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ส่วนความคิดเห็นก็คือ เจตคติ แต่เป็นการแสดงเจตคติที่แสดงออกมาเป็นคำพูด นอกจากนั้นความคิดเห็นยังเป็นสัญลักษณ์ทางเจตคติด้วย

พจนานุกรมเว็บสเตอร์ (Webster. 1968 : 1,254) ได้ให้ความหมายของความคิดเห็นไว้ หมายถึง เป็นความเชื่อที่ไม่ได้ตั้งอยู่บนความรู้อันแท้จริง แต่ตั้งอยู่ที่ใจ ความคิดและการลงความเห็นของแต่ละบุคคลที่เห็นว่ามันน่าจะเป็นจริงตามที่คิดไว้

พจนานุกรมทางการศึกษา (Good. 1973 : 399) ได้ให้ความหมายของความคิดเห็นไว้ หมายถึง ความเชื่อ การตัดสินใจ ความคิด ความรู้สึกประทับใจ ที่ไม่ได้มาจากการพิสูจน์หรือการชี้แจงนำหน้ากว่าเป็นการถูกต้องหรือไม่

ฮอร์นบี และคนอื่นๆ (Hornby and others. 1968 : 682) กล่าวว่า ความคิดเห็น คือ ความเชื่อหรือการลงความเห็นที่ไม่ได้เป็นความรู้สีก่อนแท้จริง ความคิดเห็นคือ ความคิดเห็นในบางสิ่งบางอย่างที่อาจเป็นจริงได้

กรมสามัญศึกษา (ม.ป.ป. : 4) ให้ความหมายว่า ความคิด คือ กระบวนการในการคัดเลือก และเปรียบเทียบผัสสะต่างๆ

บุญมี เลากุลสานต์ (2531 : 6) ให้ความหมายว่า ความคิดเห็นเป็นท่าทีความรู้สึกที่มีต่อบุคคลหรือต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ซึ่งมีทั้งในลักษณะส่งเสริม คิดเห็น สนใจ พอใจ นิยมชมชอบ สนับสนุนและปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ และในลักษณะต่อต้าน คือ ขัดแย้ง เบื่อหน่าย ไม่สนใจ ไม่ร่วมมือ หรือไม่ปฏิบัติตาม

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2530 : 13) กล่าวว่า ความคิดเห็นถือได้ว่าเป็นการแสดงออกด้านเจตคติอย่างหนึ่ง แต่หากลงความเห็นนั้น มักมีอารมณ์ เป็นส่วนประกอบและเป็นส่วนที่จะมีปฏิกิริยาเฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอก

สุชา จันท์ธอม และสุรางค์ จันท์ธอม (2520 : 104) กล่าวว่า เป็นการยากที่จะแยกความคิดเห็น และเจตคติออกจากกันได้โดยเด็ดขาด เพราะทั้งความคิดเห็น และเจตคติมีลักษณะคล้ายคลึงกันแต่ลักษณะของความคิดเห็นจะไม่ลึกซึ้งเหมือนเจตคติ

อนันต์ ชันทราย (2535 : 5) กล่าวว่า ความคิดเห็นหมายถึงการแสดงออกด้านความรู้สึกรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้านการพูด การเขียน โดยมีพื้นฐานความรู้เดิมเกี่ยวกับความต้องการประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ตลอดจนสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นเป็นหลักในการแสดงความคิดเห็นเพื่อขอรับการสนับสนุน

### องค์ประกอบของความคิดเห็น

จากการศึกษาเรื่ององค์ประกอบของความคิดเห็น เทรนดิส (Triandis. 1971 : 2-3) ได้อธิบายว่า องค์ประกอบของความคิดเห็นมี 3 ส่วน ได้แก่

1. องค์ประกอบด้านความรู้ (Cognitive Component) ได้แก่ ความรู้และความคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจเป็นบุคคล กลุ่มหรือสภาวะการณ์ใดๆ ความรู้และความคิดดังกล่าวจะเป็นส่วนกำหนดลักษณะและทิศทางของความคิดเห็นของบุคคล กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีความรู้และการติดต่อกับสิ่งเร้าได้ครบถ้วนแล้ว บุคคลจะมีความคิดเห็นต่อสิ่งเร้าในทางบวกหรือลบชัดเจนขึ้น
2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) ได้แก่ อารมณ์หรือความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า อารมณ์หรือความรู้สึกดังกล่าวจะเป็นส่วนกำหนดลักษณะและทิศทางของความคิดเห็นของบุคคล กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีอารมณ์หรือความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งใด บุคคลก็จะมีความคิดเห็นทางบวกต่อสิ่งนั้น แต่ถ้าบุคคลมีอารมณ์หรือความรู้สึกไม่ดีต่อสิ่งใด บุคคลจะมีความคิดเห็นในทางลบ
3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavior Component) คือ พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกต่อสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่ง พฤติกรรมดังกล่าวจะเป็นสิ่งบอกลักษณะและทิศทางของความคิดเห็นของบุคคล กล่าวคือ ถ้าพฤติกรรมของบุคคลที่จะแสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นชัดเจนแน่นอน ความคิดเห็นก็ย่อมมีลักษณะเป็นบวกหรือลบชัดเจนแน่นอน

### คุณสมบัติของความคิดเห็น

- พจน์ สุขจำนงค์ (2522 : 72) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของความคิดเห็นไว้ ดังนี้
- ความคิดเห็นมีคุณสมบัติ 3 ประการ คือ
1. มีความคงที่ (Consistency) คือ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยง่าย
  2. มีทิศทาง (Direction) ที่แน่นอนต่อสิ่งแวดล้อม โดยมีการประเมินค่าการรับรู้ ความรู้สึก และความพร้อม ที่จะกระทำไปในด้านที่เป็นบวกหรือเป็นลบ ดีหรือเลว มีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งนั้น พร้อมที่จะสนับสนุน หรือคัดค้านสิ่งนั้น
  3. มีความเข้มข้น (Magnitude) คือเป็นไปในทางบวกหรือลบ มากหรือน้อยตามค่านิยมและความสำคัญของสิ่งนั้นๆ

ความคิดเห็นของบุคคลนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยมีการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบทั้ง 3 ที่กล่าวมา การเปลี่ยนแปลงจะเกิดได้มากน้อยขึ้นอยู่กับข้อมูลต่างๆ ที่บุคคลรับทราบ ประสบการณ์ที่ได้รับ ค่านิยม และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และตลอดชีวิตของบุคคล

### การเกิดความคิดเห็น

ในการศึกษาการเกิดความคิดเห็นพบว่า เกิดจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) มีผู้ได้กล่าวถึงการเกิดความคิดเห็นไว้หลากหลาย ได้แก่

ความคิดเห็นเกิดขึ้นจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคล ออลพอต (คัทตี้ สุนทรเสถียร, 2531 : 4 ; อ้างอิงจาก Allport, N.d.) ได้เสนอความคิดเห็นว่า ความคิดเห็นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของคนเกิดขึ้นได้ตามเงื่อนไข 3 ประการ คือ

1. กระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการเพิ่มพูน และบูรณาการของการตอบสนองแนวความคิดต่างๆ เช่น ความคิดเห็นจากครอบครัว โรงเรียน ครู การเรียนการสอนอื่นๆ

2. ประสบการณ์ส่วนตัวขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน นอกจากประสบการณ์ของคนจะสะสมขึ้นเรื่อยๆ แล้วยังทำให้มีรูปแบบเป็นของตัวเอง ดังนั้น ความคิดเห็นบางอย่างจึงเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคลแล้วแต่พัฒนาการ และความเจริญเติบโตของคนๆ นั้น

3. การเลียนแบบ การถ่ายทอดความคิดเห็นของคนบางคนได้มาจากการเลียนแบบความคิดเห็นของคนอื่นที่ตนพอใจ เช่น พ่อ แม่ ครู พี่น้อง และคนอื่นๆ อิทธิพลของกลุ่มสังคม คนย่อมมีความคิดเห็นคล้ายคลึงตามกลุ่มสังคมที่ตนอาศัยอยู่ตามสภาพแวดล้อม เช่น ความคิดเห็นต่อศาสนาสถาบันต่างๆ

ธีระพร อูวรรณโณ (2529 : 51-54) กล่าวว่า ความคิดเห็นเกิดขึ้นจากอิทธิพลต่างๆ ดังนี้

1. อิทธิพลจากพ่อแม่ เป็นแหล่งอิทธิพลสูงสุด โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งจะพัฒนาค่านิยม ความเชื่อ และความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาในกรอบของครอบครัวที่มีพ่อแม่เป็นผู้มีอำนาจให้คุณเมื่อทำความดีและมีอำนาจให้โทษเมื่อทำสิ่งไม่ดี หรือสิ่งที่พ่อแม่ไม่เห็นด้วย

2. อิทธิพลจากกลุ่มต่างๆ ในสถานศึกษา เช่น ครู และเพื่อนก็มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น

3. อิทธิพลจากประสบการณ์ส่วนตัว นักจิตวิทยาสกุลจิตวิเคราะห์เน้นเรื่องประสบการณ์ในวัยเด็กว่า มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของบุคคล รวมทั้งพัฒนาความคิดเห็นของบุคคลด้วย โดยเฉพาะประสบการณ์ที่รุนแรงหรือกระทบกระเทือนใจบุคคลนั้นได้นาน

4. อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน เช่น การโฆษณา ประชาสัมพันธ์ต่างๆ ที่พยายามเปลี่ยนความคิดเห็นของคนให้หันไปนิยมผลิตภัณฑ์ต่างๆ

## การวัดความคิดเห็น

การวัดความคิดเห็น ได้มีผู้ให้ข้อคิดไว้หลายท่าน ดังนี้

กรรณิการ์ ชุตติพงศ์ศาสด (2544 : 53 ; อ้างอิงจาก บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2527 : 66)

ได้กล่าวไว้ว่า จากความหมายของความคิดเห็นและองค์ประกอบของความคิดเห็น ซึ่งประกอบด้วย ส่วนที่เป็นความรู้หรือความเชื่อ ส่วนที่เป็นความรู้สึกหรือการประเมิน และส่วนที่เป็นพฤติกรรม ทำให้การวัดจะต้องทำทั้ง 3 องค์ประกอบ และต้องวัดเป็นภาพรวม โดยพิจารณาจากกิริยาท่าที การตอบสนองต่อสิ่งเร้าในหลายประการร่วมกัน มิใช่วัดจากการกระทำหรือพฤติกรรมเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งของบุคคล นอกจากนั้นการวัดความคิดเห็นยังต้องบ่งบอกถึงปริมาณ (Magnitude) ความมากน้อยของความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งเร้าและทิศทาง (Direction) ที่บอกว่าจะมีความคิดเห็นไปในทางบวกหรือทางลบ

ไพศาล หวังพานิช (2531 : 152) ได้กล่าวไว้ว่า การวัดความคิดเห็น หรือเจตคติ ต้องยอมรับข้อตกลงเบื้องต้น ดังนี้

1. เจตคติมีลักษณะคงเส้นคงวาอยู่ในช่วงเวลาหนึ่ง นั่นคือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จะมีช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งที่มีความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งสามารถวัดได้
2. เจตคติของบุคคลไม่สามารถวัดหรือสังเกตได้โดยตรง การวัดจะเป็นการวัดทางอ้อม โดยวัดจากแนวโน้มที่บุคคลจะแสดงออกหรือประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
3. เจตคตินอกจากจะแสดงออกในรูปของความรู้สึกนึกคิด เช่น การสนับสนุนหรือคัดค้าน ยังมีขนาดหรือปริมาณของความรู้สึกด้วย ดังนั้นในการวัดทัศนคตินอกจากจะทำให้ทราบทิศทางแล้ว ยังสามารถบอกระดับความมากน้อยได้ด้วย

จากเอกสารที่ยกมาข้างต้น อาจสรุปได้ว่า ความคิดเห็นเป็นการแสดงออกซึ่งความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนได้สัมผัส มีประสบการณ์ หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้นๆ แล้วนำไปประมวลกับความรู้เดิมที่มี แล้วแสดงออกต่อสิ่งนั้นๆ โดยการพูด การเขียน ที่อาจจะเป็นไปในทางที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย พอใจหรือไม่พอใจก็ได้

ในการศึกษาถึงความคิดเห็นต่างๆ ส่วนมากจะใช้วิธีแบบวิจัยเชิงสำรวจ ได้แก่ การซักถาม สอบถาม บันทึกลงไว้และรวบรวมเป็นข้อมูล ซึ่งเบส (Best. 1977 : 171) ได้เสนอแนะว่า วิธีที่ง่ายที่สุดในการที่จะบอกถึงความคิดเห็นก็คือ การแสดงให้เห็นถึงจำนวนร้อยละของคำตอบในแต่ละข้อความ เพราะ จะทำให้เห็นว่าความคิดเห็นจะออกมาในลักษณะเช่นใด และสามารถทำตามข้อคิดเห็นเหล่านั้นได้

## แบบสอบถาม

### ความหมายของแบบสอบถาม

สุบรรณ พันธ์วิศา และชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์ (2522 : 154) ได้ให้ความหมายของแบบสอบถามไว้ดังนี้ แบบสอบถาม (Questionnaire) หมายถึง ชุดของคำถามซึ่งใช้เป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลโดยตรง ประเภทหนึ่ง

เทเวศร์ พิริยะพูนท์ (2545 : 50) ได้ให้ความหมายของแบบสอบถามไว้ดังนี้ แบบสอบถาม หมายถึง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเพื่อให้ได้ข้อมูลต่างๆ ซึ่งอาจเป็นข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านความคิดเห็นหรือความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

พรทิพย์ พิมลสินธ์ (2539 : 93) ได้ให้ความหมายของแบบสอบถามไว้ดังนี้ แบบสอบถาม หมายถึง ชุดของคำถามที่ได้รวบรวมไว้เพื่อได้มาซึ่งคำตอบที่ต้องการจากคนเป็นจำนวนมากที่กระจัดกระจาย และลักษณะแตกต่างกัน

### ประเภทของแบบสอบถาม

แบบสอบถามที่นิยมใช้กันทั่วไปมีด้วยกัน 3 แบบ ได้แก่

ไพศาล หวังพานิช (2531 : 160 - 161)

1. แบบสอบถามตามวิธีของเทอร์สโตน (Thurstone)
2. แบบสอบถามตามวิธีของออสกู๊ด (Osgood)
3. แบบสอบถามตามวิธีของไลเคิร์ต (Likert)

1. แบบสอบถามตามวิธีของเทอร์สโตน (Thurstone)

โดยใช้วิธี แอปเพียริง อินเทอวอลส (Appearing Intervals) คือ อาศัยกฎแห่งการเปรียบเทียบเพื่อตัดสินใจ (Law of Comparative Judgement) คือ ให้ผู้ตอบตัดสินข้อความที่แสดงถึงความคิดเห็นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่า เห็นด้วย (Accepted) หรือไม่เห็นด้วย (Rejected) ในข้อความเหล่านั้นมาน้อยเพียงใด โดยให้กลุ่มผู้ตัดสินพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อที่เสนอนั้นควรจะอยู่ตรงไหน เมื่อจำแนกความคิดเห็นทั้งหมดตั้งแต่เห็นด้วยมากที่สุดไปจนถึงไม่เห็นด้วยมากที่สุดออกเป็น 11 กลุ่มเท่าๆ กัน และกลุ่มผู้ตัดสินใจได้พิจารณาตัดสินทั้งหมดทุกข้อแล้วก็นำแต่ละค่ามาหาค่าสเกล (Scale Value) นั่นคือ หาค่าตำแหน่งมัธยฐานของแต่ละค่าสเกลสำหรับวัดความคิดเห็นต่อไป

2. แบบสอบถามตามวิธีของออสกู๊ด (Osgood)

ซึ่งแบบวัดนี้เรียกว่า ซีเมนทริก ดิฟเฟอเรนเชียล (Sementic Differential) ซึ่งจะมีการกำหนดความหมายของมโนทัศน์ (Concept) ขึ้น โดยออสกู๊ดและคนอื่นๆ (Osgood, Suci and Tannenbaum) จะใช้คำคุณศัพท์ต่างๆ (Adjectives) และให้บุคคลแสดงความคิดเห็นไปในสเกล

ซึ่งอยู่ในระหว่างคำคุณศัพท์ที่มีความหมายตรงกันข้ามกันในแต่ละคู่ เช่น ดี-ไม่ดี หรือชอบ-ไม่ชอบ ฯลฯ ผู้ตอบจะต้องพิจารณาว่า มโนทัศน์ที่ตนเห็นมีความสอดคล้องกับคำคุณศัพท์ในแต่ละสเกล อย่างไรมากน้อยแค่ไหน แล้วแต่ความเห็นไปในสเกล คำคุณศัพท์ที่ใช้แทนความหมายของภาษานั้น ออสกุตเห็นว่าสามารถบอกให้ทราบถึงความรู้สึกนึกคิด หรือความคิดเห็นของบุคคลได้ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ

- 2.1 องค์ประกอบเชิงประมาณค่า เช่น ดี-เลว เกลียด-รัก เมตตา-ทารุณ เป็นต้น
- 2.2 องค์ประกอบเชิงศักยภาพ เช่น หนัก-เบา แข็งแรง-อ่อนแอ ใหญ่-เล็ก เป็นต้น
- 2.3 องค์ประกอบเชิงกิจกรรม เช่น ช้า-เร็ว ร่าเริง-หงอยเหงา เงียบชา-กระตือรือร้น

เป็นต้น

### 3. แบบสอบถามตามวิธีของไลเคิร์ท (Likert)

มีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น มาตราส่วนซิกม่า (Sigma Scale) รูปแบบของไลเคิร์ท (Likert Type) การเข้าหาตำแหน่ง (Position Approach) วิธีการจัดลำดับ (Method of Summated Rating) ซึ่งวิธีนี้เรนิส ไลเคิร์ท (Renis Likert) เป็นผู้เสนอขึ้น โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นว่า ความคิดเห็นที่มีการกระจายเป็นแบบโค้งปกติ (Normal Curve) โดยนำข้อความที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องใช้ให้คณะผู้ตัดสินใจพิจารณาเหมือนกับวิธีของเทอรสโตนและกำหนดการให้คะแนนโดยใช้เกณฑ์ความเบี่ยงเบนมาตรฐานให้คะแนนช่วงความรู้สึกเท่าๆ กัน เป็น 5 ช่วง แบบต่อเนื่อง เรียกว่า วิธีการคาดคะเนน้ำหนัก (Arbitrary Weight Method) และสำหรับข้อความทางบวกให้คะแนนเป็น 5 4 3 2 1 ส่วนข้อความทางลบในระดับความคิดเห็นเดียวกัน ให้คะแนนเป็น 1 2 3 4 5 ซึ่งได้ผลลัพธ์ไม่แตกต่างกัน และพบว่า มีค่าสหสัมพันธ์สูงถึง 0.99 กับค่าคะแนนที่กำหนดเป็นจำนวนเต็ม ดังนั้นการกำหนดคะแนนของแต่ละระดับในมาตราวัดความคิดเห็นตามแบบไลเคิร์ทในเวลาต่อมากำหนดเป็นคะแนนเต็มเรียงกันไป โดยอาจเริ่มจาก 1 แทนที่จะเริ่มด้วย 0 ก็ได้ และผู้ตอบแต่ละคนจะได้คะแนนจากการรวมคะแนนจากการตอบแต่ละข้อ

การสร้างแบบสอบถามตามวิธีของไลเคิร์ท มีขั้นตอนดังนี้

กำหนดเรื่องที่จะศึกษาว่า มีโครงสร้างลักษณะใด

รวบรวมข้อความคิดเห็นเช่นเดียวกันกับวิธีของเทอรสโตน และควรเป็นข้อความที่บุคคลมีความคิดเห็นต่างกัน

สร้างข้อความให้ครอบคลุมคุณลักษณะทั้ง 2 ทางคือ ทางบวก และทางลบ

ตรวจสอบข้อความโดยให้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ที่มีความรู้เรื่องนั้นพิจารณาดูว่า ข้อความที่สร้างครอบคลุมลักษณะเรื่องที่ศึกษา ภาษาที่ใช้มีความหมายทางเดียวกันและสอดคล้องกับลักษณะการตอบหรือไม่

การทดลองขั้นต้น (Try out) ก่อนที่จะนำไปใช้จริง เพื่อให้ข้อความที่ชัดเจนและคำอ่านอาจจำแนกที่อยู่ภายในเกณฑ์ใช้ได้ คือ ค่า  $t$  ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป

กำหนดน้ำหนักคะแนนว่า ตัวเลขในแต่ละข้อความควรมีน้ำหนักเท่าใด เช่น  
กรณีมี 4 ช่วงให้คะแนน 4 3 2 1 หรือ 1 2 3 4 และกรณีที่มี 5 ช่วงให้คะแนน 5 4 3 2 1 หรือ  
1 2 3 4 5

## กีฬาเทควันโด

### ประวัติเทควันโดในต่างประเทศ

กีฬาเทควันโดเป็นศิลปะการต่อสู้ด้วยมือเปล่าของชาวเกาหลี ซึ่งมีประวัติที่ยาวนานย้อนหลังไปประมาณ 2000 ปี ในสมัยอาณาจักรโคกูรยอ หลักฐานที่ปรากฏเป็นรูปปั้นและภาพฝาผนังตามวัดและสุสานโบราณต่างๆ หลายแห่ง ประวัติศาสตร์ยังได้บันทึกไว้ว่า พวกฮวารัง ซึ่งเป็นขุนศึกของอาณาจักรชิลลา มีการฝึกฝนวิชาเทควันโดควบคู่ไปกับวิชาดาบ ยิงธนู ว่ายน้ำ และขี่ม้า ได้ทำการรวบรวมอาณาจักรต่างๆ ในคาบสมุทรเกาหลีเป็นปึกแผ่นได้สำเร็จในปี พ.ศ. 2333 พระเจ้าเจียงโจแห่งราชวงศ์ยี่ ได้มีพระบรมราชโองการให้รวบรวมจัดทำตำรามาตรฐานของวิชาเทควันโดขึ้น นับเป็นตำราเล่มแรกของเทควันโด มีความเก่าแก่ที่สุดที่ยังคงเหลือรอดจากภัยสงครามมาจนถึงปัจจุบัน และในพ.ศ. 2452 เกาหลีตกอยู่ภายใต้การยึดครองของญี่ปุ่น การฝึกวิชาเทควันโดกลายเป็นสิ่งต้องห้าม เพราะ นักเทควันโดจำนวนมากมีบทบาทสำคัญในขบวนการต่อต้านญี่ปุ่น ต่อจากนั้นเกาหลียังต้องเผชิญภัยจากสงครามโลกครั้งที่ 2 และสงครามเกาหลี บ้านเมืองพังพินาศย่อยยับหลังสงครามสิ้นสุดในปี พ.ศ. 2498 กลุ่มครูผู้สอนวิชาเทควันโด และนักประวัติศาสตร์ภายใต้การนำของ นายพลชอย ฮอง อี จึงได้ฟื้นฟูวิชาเทควันโดขึ้นมาเป็นศิลปะป้องกันตัวประจำชาติเกาหลีอีกครั้งด้วยความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาประชาชนชาวเกาหลีให้มีคุณภาพ เพื่อปกป้องเศรษฐกิจ หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เมื่อประเทศเกาหลีเป็นเอกเทศ สำนักต่างๆ ได้ถือกำเนิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ได้แก่

ชุง โต กวาน ( Chung Do Kwan )

มู ดุก กวาน ( Moo Duk Kwan )

ยุง มู กวาน ( Yun Moo Kwan )

แซง มู กวาน ( Chang Moo Kwan )

โอ โต กวาน ( Oh Do Kwan )

จิ โต กวาน ( Ji Do Kwan )

ชิ โต กวาน ( Chi Do Kwan )

ซอง มู กวาน ( Song Moo Kwan )

ในปี พ.ศ. 2498 สำนักต่างๆ ได้รวมตัวกันในนามของ " เทโซโด ( Tae Soo Do ) "

ในช่วงแรกๆ ของปีพ.ศ. 2500 ชื่อของเทควันโดถูกนำไปใช้โดยครูฝึกศิลปะป้องกันตัวชาวเกาหลี ซึ่งเทควันโดเป็นชื่อที่ม และมีความหมายเดียวกันกับ เทคยอน ( Tae Kyon ) นั่นเอง แต่เดิม

การส่งเสริมกีฬาเทควันโดให้แพร่หลายไปทั่วโลกนั้น อยู่ภายใต้การสนับสนุนของสมาคมเทควันโดแห่งสาธารณรัฐเกาหลี ซึ่งได้ดำเนินการจัดส่งครู ผู้ฝึกสอน ไปเผยแพร่กีฬาเทควันโดไปยังประเทศต่างๆ และเมื่อเวลาผ่านไป กีฬาเทควันโดก็ได้เป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลาย มีการจัดตั้งสมาคมเทควันโดขึ้นในประเทศต่างๆ มีการพัฒนารูปแบบการฝึกออกไปมากมายทำให้ไม่เป็นมาตรฐานเดียวกัน ด้วยเหตุนี้ จึงมีการประชุมผู้แทนสมาคมเทควันโดจากประเทศต่างๆ ทั่วโลกและมีมติให้ก่อตั้งสหพันธ์เทควันโดโลก (The World Taekwondo Federation : W.T.F) ขึ้นในปี พ.ศ. 2515 โดยมีที่ทำการใหญ่ อยู่ที่สำนัก " คูกคิวอน " ซึ่งตั้งอยู่ทางทิศใต้ของกรุงโซล สาธารณรัฐเกาหลี และได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาเทควันโดโลกขึ้นเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2516 และจัดการแข่งขันเป็นประจำทุก 2 ปี ตลอดมา เมื่อแรกก่อตั้งมีสมาชิกเพียง 50 ประเทศ แต่ในปัจจุบันมีถึง 150 ประเทศ ประธานสหพันธ์คนแรก และคนปัจจุบันได้แก่ ดร. อุน ยอง คิม ในปี พ.ศ. 2523 เทควันโดได้รับความสนใจจากคณะกรรมการโอลิมปิกสากล (International Olympic Committee : IOC) และท่านผู้นี้เป็นกำลังสำคัญในการผลักดันให้มีการบรรจุกีฬาเทควันโดในเอเชียนเกมส์ เมื่อ พ.ศ. 2529 และเป็นกีฬาสาธิตในโอลิมปิกเมื่อ พ.ศ. 2531 ซึ่งจัดขึ้น ณ กรุงโซลทั้งสองครั้ง และในปี พ.ศ. 2543 เทควันโดได้รับการบรรจุเข้าเป็น 1 ในกีฬาที่แข่งขันในกีฬาโอลิมปิกอย่างเป็นทางการ

### ประวัติเทควันโดในประเทศไทย

สำหรับในประเทศไทย เริ่มรู้จักกีฬาเทควันโด ในปี พ.ศ. 2510 โดยคณาจารย์จากสาธารณรัฐเกาหลี จำนวน 6 ท่าน มาเปิดทำการสอนอยู่ที่ Y.M.C.A.ราชกรีฑาสโมสรกรุงเทพ และในฐานะทัพทหารสหรัฐอเมริกา ที่ดาคิลี โคราซ อูธธานี อูบลราชธานี และสัตหีบ เมื่อฐานทัพสหรัฐอเมริกาถอนทัพออกจากประเทศไทย อาจารย์ส่วนใหญ่ได้ย้ายออกจากประเทศไทยไปด้วย จนเมื่อ พ.ศ. 2515 อาจารย์ คี ยอง ซอง ได้เข้ามาเผยแพร่กีฬาเทควันโดตามสถานศึกษาต่างๆ เช่น ราชกรีฑาสโมสร และเมื่อประมาณ 25 ปีได้มีการเรียนการสอนที่บริเวณด้านหลังโรงพยาบาลศิริราช ซึ่งในช่วงนี้ยังมีผู้สนใจไม่มากนัก ในเวลาต่อมา เทควันโดได้เปิดสอนขึ้นที่โรงเรียนศิลปะป้องกันตัวอาภัสสถานนสุขุมวิทตรงข้ามสถานทูตอังกฤษ โดยการนำของคุณมัลลิกา ชัมพนนท์ ผู้ซึ่งมีความสนใจ และรักกีฬาเทควันโดอย่างจริงจัง อีกทั้งยังได้พัฒนา และเผยแพร่เทควันโดในประเทศไทย โดยมีอาจารย์ คี ยอง ซอง เป็นอาจารย์สอนที่โรงเรียน ในปีพ.ศ. 2521 จึงได้มีการก่อตั้งสมาคมส่งเสริมศิลปะการป้องกันตัวเทควันโดขึ้น ณ โรงเรียนอาภัสสา โดยมีคุณสรยุทธ์ ปัทมินทรวโรจน์ รับตำแหน่งเป็นนายกสมาคมเทควันโดคนแรกขอประเทศไทย และเมื่อ พ.ศ.2528 ทางสมาคมฯ ได้เปลี่ยนชื่อเป็นสมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทย และสมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทยได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของสหพันธ์เทควันโดโลก และอยู่ในสังกัดของการกีฬาแห่งประเทศไทย และในปี พ.ศ. 2528 – 2529 สมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทย ได้จัดอบรมเทควันโด ขั้นสายดำขึ้นเป็นครั้งแรก



### ความหมายของเทควันโด

ยุทธพิชัย ชาญเลขา และยุพยง เกษศิริ ( 2540 : 8 ) ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

เทควันโด คือ ศิลปะการป้องกันตัวด้วยมือเปล่าของชาวเกาหลี "เท" แปลว่าการใช้เท้า "ควัน" แปลว่า การใช้มือ "โด" แปลว่า สถิติปัญญาหรือการมีสติ เมื่อรวมความหมายของคำเข้าด้วยกัน เทควันโด คือ ศิลปะการต่อสู้โดยการใช่มือและเท้าอย่างมีสติ

### ประโยชน์ของเทควันโด

กีฬาเทควันโดเป็นกีฬาที่มียอดนักประกอบหลายอย่างดังที่ได้กล่าวไปแล้ว เป็นกีฬาที่สามารถฝึกฝน และปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย แล้วแต่ความเหมาะสม และความชอบของแต่ละบุคคล ซึ่งการฝึกฝนแต่ละอย่างก็จะให้ประโยชน์ที่แตกต่างกันไป แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงประโยชน์โดยรวมของกีฬาเทควันโด ดังนี้

1. ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น ไม่เหน็ดเหนื่อยและอ่อนเพลียง่าย
2. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น สมอง หัวใจ และระบบการหายใจ เป็นต้น
3. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
4. มีบุคลิกภาพที่ดี
5. มีความมั่นใจในตนเอง
6. มีการคิดพิจารณาวิเคราะห์ รู้จักหาเหตุผล
7. มีไหวพริบ แก้ไขสถานการณ์ล่วงหน้าได้
8. มีความสุขุมเยือกเย็น ควบคุมอารมณ์ได้ดี
9. มีความพยายาม อดทน และไม่ย่อท้อต่อเหตุการณ์ต่างๆ

### เยาวชน

#### ความหมายของเยาวชน

คำว่า " เยาวชน " ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของคำว่า "เยาวชน" ไว้ดังนี้ เยาวชน หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกิน 14 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ และไม่ใช่เป็นผู้บรรลุนิติภาวะแล้วด้วยการสมรส

องค์การสหประชาชาติ ได้ให้ความหมายของคำว่า "เยาวชน" ไว้ดังนี้ "เยาวชน" หมายถึง คนในวัยหนุ่มสาว คือ ผู้มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี

พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลและวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2534 (2534). ได้ให้ความหมายของ "เยาวชน" ไว้ดังนี้ "เยาวชน" หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกินสิบสี่ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึงสิบแปดปีบริบูรณ์

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพเด็กและพิทักษ์เด็กเยาวชน (2521). เยาวชน หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุไม่เกินยี่สิบห้าปี (ความหมายตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2521 มาตรา 3)

### เยาวชนกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่ง ส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือ ในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตาม ลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

กรมพลศึกษา (2534) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการชักกล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะหรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเน้นที่การแข่งขัน

### ปริมาณของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2538) ได้ให้หลักของปริมาณการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ความหนัก โดยใช้จำนวนการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นหลัก คือ ขณะออกกำลังกาย ชีพจรไม่ควรเกิน 190 – อายุ และไม่ต่ำกว่า 150 – อายุของแต่ละบุคคล
2. ความบ่อย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จนถึงทุกวัน ถ้าเป็นการออกกำลังกายมาก ต้อง มีวันพักอย่างน้อย 1 วัน
3. ความนาน ครั้งละ 10 – 30 นาที (ไม่รวมการอบอุ่นร่างกาย และการผ่อนคลาย) แต่ละสัปดาห์หนึ่งรวมกันแล้ว ไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง

มงคล แฝงสาเคน (2541 : 118) ได้ให้หลักไว้ดังนี้

1. เริ่มต้นจากเบาไปหาหนัก จากปริมาณน้อยๆ ไปมาก และจากง่ายไปหายาก
2. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกแรง หรือเคลื่อนไหว ไม่ควรเป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง
3. การออกกำลังกายควรทำได้โดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือ 3 วัน ต่อหนึ่งอาทิตย์ และควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าหรือบ่ายก็ได้

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสมบูรณ์และแข็งแรง ชะลอการเสื่อมและ มีการพัฒนาทั้งรูปร่างและความสามารถในการทำงานให้ดีขึ้น แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายจะต้อง เป็นไปด้วยความถูกต้องและเหมาะสม เยาวชนเป็นกลุ่มที่มีอายุอยู่ในช่วงที่ เรียกว่า " วัยรุ่น " คือมีอายุในช่วง 11-17 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้านอย่างรวดเร็วหากแบ่งเป็นช่วง เราสามารถแบ่งได้เป็น 2 ช่วง คือ

ช่วงอายุ 11-14 ปี การออกกำลังกายในวัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วและปลูกฝังให้น้ำใจนักกีฬา ส่งเสริมให้มีการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะตัว ให้ฝึกออกกำลังกายได้บ่อยๆ ส่งเสริมให้มีการพัฒนาร่างกายทุกส่วนโดยใช้กิจกรรมอย่างหลากหลาย เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ การบริหาร การเล่นเกมกีฬา เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน ฟุตบอล ความต้องการในการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง (สลับกับการพัก) ชกมวย ส่วนการออกกำลังกายที่ใช้ความอดทน เช่น การวิ่งระยะไกล วัยนี้ไม่ควรปฏิบัติ

ช่วงอายุ 15-17 ปี การออกกำลังกายในวัยนี้将有ความแตกต่างๆ ระหว่างเพศ คือ เพศชายจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิด กำลัง ความแข็งแรง ความรวดเร็ว และความอดทน เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ กีฬาจักรยาน เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล โปโลน้ำ ฟุตบอล กระโดดสูงกรรเชียง ส่วนเพศหญิงควรเน้นการออกกำลังกายประเภทที่ไม่หนัก แต่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และเสริมสร้างรูปร่าง ทรวดทรง เช่น การว่ายน้ำ การวิ่ง การเดินแอโรบิค กีฬาจักรยาน การเต้นรำ การเล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เทนนิส กิจกรรมการออกกำลังกายวัยนี้ควรฝึกให้มีความหลากหลายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วนของร่างกาย และปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรประจำวันวันละ 1 ชั่วโมง การออกกำลังกายควรใช้การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา

อย่างไรก็ตามในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันไป โดยแบ่งตามลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้เป็น 2 ลักษณะ ดังนี้ (กรมพลศึกษา. 2538 )

#### 1. ลักษณะบังคับ

- เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- สามารถควบคุมความหนัก – เบาได้ด้วยตนเอง
- มีการฝึกความอดทนของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือดอยู่ด้วย
- สามารถปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ
- มีความเสี่ยงอันตรายน้อย

#### 2. ลักษณะประกอบ

- ปฏิบัติ ไม่มีกติกาหรือเทคนิคยุ่งยาก
- มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด
- ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย และเวลามากเกินไป

#### เยาวชนกับกีฬาเทควันโด

กีฬาเทควันโดเป็นทั้งกีฬา และศิลปะการป้องกันตัว ที่ให้ผลดีแก่ผู้ฝึกทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สามารถฝึกได้โดยไม่จำกัดเพศและวัย เทควันโดจึงได้รับความนิยมแพร่หลายไปในประเทศต่างๆ ทั่วโลกอย่างรวดเร็ว จนเป็นที่ยอมรับและได้บรรจุลงในการแข่งขันกีฬาทั้งในระดับประเทศ ระดับภูมิภาค และระดับโลก หลายรายการ อาทิเช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และกีฬาโอลิมปิก เป็นต้น (บุญส่ง ยอดวงศ์. มปป : หน้า 27). แต่จากที่กล่าวข้างต้นแล้ว บุญส่ง ยอดวงศ์ (มปป : หน้า 32 - 34). ยังได้กล่าวไว้ต่อว่าเทควันโดยังเป็นปรัชญา และวิถี

การดำเนินชีวิต ซึ่งแทรกอยู่ในชีวิตประจำวัน อย่างที่แยกออกจากกันได้ยากทีเดียว คือ เทควันโด จะช่วยขัดเกลาให้มีจิตใจที่ดี เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีวิจารณ์ญาณอันสุขุม รอบคอบพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า และการที่เยาวชนได้รับการฝึกเทควันโดโดยได้รับการฝึกจากผู้ที่มีความรู้และได้รับการฝึกอย่างถูกต้องแล้ว จะทำให้เยาวชนได้รับความรู้ที่ถูกต้อง เกี่ยวกับเทควันโด ฝึกและปฏิบัติอย่างถูกต้อง อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้น้อย รู้จักการปรับตัวเข้ากับสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีการปลูกฝังคุณธรรมที่ดี ดังนั้น การทำความเคารพ ฝึกการตรงต่อเวลา ฝึกความอดทน รู้จักการเสียสละจากประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และความมีน้ำใจ เป็นนักกีฬา

การฝึกเทควันโดสามารถฝึกฝนได้ตั้งแต่อายุน้อยๆ เพราะ เทควันโดเป็นทั้งกีฬาและ เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ดังนั้น เทควันโดจะทำให้มีการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ซึ่งมีความ จำเป็นต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กได้เป็นอย่างดี ในส่วนของเยาวชนเทควันโดจะช่วย ให้เป็นผู้มีความเคารพ มีสัมมาคารวะ รู้จักกาลเทศะ มีพัฒนาการที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจาก เยาวชนเป็นช่วงที่มีอายุ 11-17 ปี จำเป็นต้องได้รับการออกกำลังกาย เพื่อให้มีการบริหารกล้ามเนื้อ ทำให้มีการเจริญเติบโตตามวัยอย่างเหมาะสม

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

กรีย์สัน (สุพจน์ ไชยรงค์. 2528 : 9 ; อ้างอิงจาก Grirson. 1955 : 34) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่อง " การพลศึกษาในโรงเรียนอัลเบอร์ตา " (Physical Education in Alberta High Schools) โดยใช้แบบสอบถามไปยังครูพลศึกษาในโรงเรียนต่างๆ จำนวน 74 โรงเรียน

ผลศึกษาพบว่า

การพลศึกษาในโรงเรียนอัลเบอร์ตา ในส่วนที่เกี่ยวกับการจัดและการแข่งขันกีฬากายในโรงเรียนต่างๆ ได้จัดอย่างสม่ำเสมอทุกปี

ซิลเวสเตอร์ (เอกสิทธิ์ อ้วนไทร. 2529 : 9 ; อ้างอิงจาก Silvester. 1967 : 32 – 36 ) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ " ทศนคติต่อวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา " โดยใช้แบบสอบถามถามผู้บริหารโรงเรียนจำนวน 172 คน

ผลการศึกษาพบว่า

ครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษาส่วนใหญ่ จะปล่อยให้ให้นักเรียนเล่นตามลำพัง ไม่มีหลักการ และวิธีสอน ครูที่จบทางพลศึกษาโดยตรงจะมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา และครูที่ได้รับปริญญาพลศึกษาจะมีความเข้าใจหลักการและวิธีการสอนดีกว่า

ฮอปเปิล และเกรแฮม ( Hopple and Graham. 1995 : 408 ) ได้ศึกษาค้นคว้าเรื่อง "ความคิดเห็น ความรู้และความรู้สึกของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการวิ่งทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิชาพลศึกษา" โดยการสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

ผลการศึกษาพบว่า

นักเรียนไม่เข้าใจเหตุผลการเข้าร่วมโครงการวิ่งทดสอบสมรรถภาพทางกายและแบบทดสอบ ไม่มีความสุขสนุกสนานจำนวน 8512 คน อายุระหว่าง 12 – 18 ปี พบว่า การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ในการทดสอบแต่ละรายการพบความแตกต่างกันในด้านอายุ และเพศ นักเรียนชายปฏิบัติได้ดีกว่านักเรียนหญิงในการวิ่ง 100 เมตร ลูก – นิ่ง การขว้าง ลูกซอฟท์บอล และการย่นกระโดดไกล

ลี ( Lee. 1998 ) ได้ศึกษาค้นคว้าเรื่อง " ความคาดหวังและความพึงพอใจของบิดามารดา ต่อศูนย์ฝึกกีฬาเทควันโดในเมืองเตจอน และจังหวัดชุงชิ่ง สาธารณรัฐเกาหลี " โดยใช้แบบสอบถามถามบิดามารดาจำนวน 562 คน จากศูนย์ฝึกเทควันโด 420 แห่ง

ผลการศึกษาพบว่า

บิดามารดาเกือบทั้งหมดไม่พึงพอใจ เมื่อเปรียบเทียบระดับความคาดหวัง และระดับความต้องการสำหรับเรื่องการจัดเตรียมโปรแกรมของศูนย์ฝึกเทควันโด

### งานวิจัยในประเทศ

อัญชลี บุญเดช ( 2527 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ " ความคิดเห็นของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว " กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนรัฐบาลสังกัดกองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร โดยการส่งแบบสอบถาม จำนวน 750 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ค่าที แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดประสงค์ของการต่อสู้ป้องกันตัว อยู่ในระดับมากคือ คนทั่วไปฝึกการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อใช้ต่อสู้ และป้องกันอันตรายให้กับตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่น อีกทั้งป้องกันมิให้ผู้อื่นมารังแก

2. นักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนการสอนและการฝึกการต่อสู้ป้องกันตัว อยู่ในระดับมากที่สุดคือ ควรฝึกการต่อสู้ป้องกันตัวในขณะที่มีร่างกายแข็งแรง และจิตใจอยู่ในสภาพที่แจ่มใส การฝึกการต่อสู้ป้องกันตัวเป็นคู่ โดยเปลี่ยนกันเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกัน ทุกคนมีโอกาสเลือกฝึกการต่อสู้ป้องกันตัวได้ตามความถนัด และความเหมาะสม ครูพลศึกษาควรมีความรู้ทางด้านการต่อสู้ป้องกันตัว

3. นักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์และการนำไปใช้ของการต่อสู้ป้องกันตัว อยู่ในระดับมากที่สุด การต่อสู้ป้องกันตัวมีส่วนช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย และจิตใจได้ ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสุขุมรอบคอบ

4. นักเรียนชายกับนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นว่า วัตถุประสงค์ การเรียนการสอน การฝึก ประโยชน์และการนำไปใช้ของการต่อสู้ป้องกันตัว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สุพจน์ ไชยรงค์ ( 2528 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ " ความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา นักเรียน และกรรมการสมาคมผู้ปกครอง และครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง ในกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเล่นฟุตบอลของหญิง " โดยใช้แบบสอบถามประเมินค่า 5 ระดับ

ผลการศึกษาพบว่า

ความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา นักเรียน และกรรมการสมาคมผู้ปกครอง และครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง มีความคิดเห็นที่แตกต่างกันในทุกๆ ด้านยกเว้นด้านสังคม ที่มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

เอกสิทธิ์ อ้วนไทร ( 2529 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ " ความคิดเห็นของครู และผู้บริหารในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ที่มีต่อการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียนในเขตการศึกษา 2 "

ผลการศึกษาพบว่า

1. ครู และผู้บริหารในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในเขตการศึกษา 2 ส่วนมากเป็นชาย มีประสบการณ์ทำงาน 1 – 10 ปี มีครูทำหน้าที่สอนวิชาพลศึกษาจำนวน 1 คน และจัดโครงการพลศึกษาได้ครบทุกโครงการ คือ โครงการ จัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน และโครงการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการภายในโรงเรียน

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียนเอกชนสอนอิสลามในเขตการศึกษา 2 ของครูสอนศาสนา ครูสอนวิชาสามัญ และผู้บริหารอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 2.99, 2.99, 3.00 )

3. ครูสอนศาสนา ครูสอนวิชาสามัญ ผู้บริหารโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในเขตการศึกษา 2 มีความคิดเห็นต่อการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียนไม่แตกต่างกัน

สกล เจริญวงศ์ ( 2532 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ " ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร " มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุ และอาชีพต่างๆ ของประชาชนกลุ่มเดียว โดยใช้แบบสอบถามประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 21 – 30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียน และนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.08 และกลุ่มอาชีพ

พนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

ชาญ ไพบุญย์ ( 2538 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ " ความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องกับการดำเนินการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ชั้นมัธยมศึกษาของกรมพลศึกษา " กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักกีฬา จำนวน 102 โรงเรียน ใน 24 เขตการปกครองของกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2536 ซึ่งได้จากการสุ่มหลายขั้นตอน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ และร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. การดำเนินการในด้านวัตถุประสงค์ของการจัดการแข่งขันสามารถพัฒนาให้เป็นผู้มีนิสัยรักและเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายการเล่นกีฬา

2. ความคิดเห็นในด้านการจัดและดำเนินการแข่งขัน ซึ่งส่วนใหญ่เห็นด้วยกับประเภทกีฬาที่จัดแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับโครงการสอนพลศึกษาในโรงเรียน

3. ความคิดเห็นในด้านการดำเนินงานและบริหารโครงการ เห็นด้วยในการกำหนดคุณสมบัติของนักกีฬาแต่ละประเภท และเจ้าหน้าที่จัดการแข่งขันให้มีความสำคัญในการจัดการแข่งขันพอสมควร

4. ในด้านการประชาสัมพันธ์ ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ชัดเจนเกี่ยวกับประเภทกีฬา อายุ เพศ และสถานที่ในการดำเนินการรับสมัคร และควรมีการประชาสัมพันธ์ก่อนการแข่งขัน

5. ในด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการแข่งขันตรงตามมาตรฐานแต่อุปกรณ์กีฬาที่ใช้แข่งขันมีจำนวนจำกัด

6. ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ควรมีการจัดทำสถิติการแข่งขันทุกครั้งเพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงแก้ไขครั้งต่อไป

ต่อศักดิ์ คล้ายขยาย ( 2541 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ " การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทควันโดสำหรับนักกีฬาชาย ชั้นสายดำ ในระดับอุดมศึกษา " กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาชั้นสายดำ ในระดับอุดมศึกษา จำนวน 60 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง เพื่อหาความเป็นปรนัย ความเชื่อมั่น และความเที่ยงตรง และนักกีฬาชั้นสายดำ ในระดับอุดมศึกษา จำนวน 150 คน โดยการสุ่มแบบง่าย เพื่อใช้ในการสร้างเกณฑ์ปกติ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบทักษะทางกีฬาเทควันโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 8 รายการ คือ การเตะเฉียง การเตะเหวี่ยงสลับ การเตะตัวลง การถีบ การเตะหันหลังถีบ การหมุนตัว 360 องศา เตะเฉียง การเตะสลับ 2 เท้า การชก

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความเป็นปรนัยของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทควันโด สำหรับนักกีฬาชายชั้นสายดำ ในระดับอุดมศึกษา แต่ละรายการและทั้งฉบับมีค่าดังนี้

- 1.1 การเตะเฉียง มีค่าเท่ากับ .870, .870 และ .884 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 1.2 การเตะเหวี่ยงกลับ มีค่าเท่ากับ .647, .627 และ .626 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 1.3 การเตะตัวตลง มีค่าเท่ากับ .827, .787 และ .884 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 1.4 การถีบ มีค่าเท่ากับ .896, .886 และ .884 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 1.5 การเตะหันหลังถีบ มีค่าเท่ากับ .748, .650 และ .733 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 1.6 การหมุนตัว 360 องศา เตะเฉียง มีค่าเท่ากับ .712, .626 และ .722 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 1.7 การเตะสลับ 2 เท้า มีค่าเท่ากับ .802, .832 และ .831 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 1.8 การชก มีค่าเท่ากับ .880, .862 และ .863 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  - 1.9 รวมทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .848, .839 และ .841 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  2. ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทควันโด สำหรับนักกีฬาชายชั้นสายดำ ในระดับอุดมศึกษา แต่ละรายการและทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .884, .807, .824, .794, .846, .732, .786, .855 และ .943 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  3. ความเที่ยงตรงเชิงสภาพของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทควันโด สำหรับนักกีฬาชายชั้นสายดำ ในระดับอุดมศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .989 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  4. ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบทักษะกีฬาเทควันโด สำหรับนักกีฬาชายชั้นสายดำ ในระดับอุดมศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .716, .667, .618, .608, .528, .736, .605 และ .699 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
  5. เกณฑ์ปกติในการแบ่งระดับความสามารถในการทดสอบทักษะรวมกีฬาเทควันโด สำหรับนักกีฬาชายชั้นสายดำ ในระดับอุดมศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นรวมทั้งฉบับ โดยจำแนกความสามารถเป็น 5 ระดับ คือ สูงมาก สูง ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก โดยแบ่งเกณฑ์ปกติ ดังนี้ สูงมาก 58 ขึ้นไป สูง 53 – 57 ปานกลาง 48 – 52 ต่ำ 43 – 47 และต่ำมาก ต่ำกว่า 43 ลงมา
- โสภา กุศลวงศ์ ( 2543 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ " ผลของโปรแกรมการฝึกต่างแบบที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อและเวลาตอบสนองของการเตะเฉียงในกีฬาเทควันโด " กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย จำนวน 45 คน



แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ฝึก 10 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของตุกี เอ (Tukey A Method)

ผลการศึกษาพบว่า

1. การฝึกเตะเจียงในกีฬาเทควันโดตามโปรแกรมฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำให้พลังกล้ามเนื้อดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การฝึกเตะเจียงในกีฬาเทควันโดด้วยโปรแกรมการฝึกต่างแบบ ไม่ทำให้พลังกล้ามเนื้อ เวลาปฏิบัติกริยา เวลาการเคลื่อนไหว และเวลาตอบสนองของทั้ง 3 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เทวัญ ถนอมพันธ์ ( 2545 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ " ความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดศรีสะเกษ " กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนขนาดใหญ่ สังกัดกรมสามัญ จังหวัดศรีสะเกษ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ด้านหลักสูตรและเนื้อหาวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับเห็นด้วย

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ด้านบุคลิกลักษณะของผู้สอนวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับเห็นด้วย

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ด้านการจัดวัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับเห็นด้วย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับเห็นด้วย

นิยม แสนธิ ( 2545 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ " การสร้างแบบทดสอบทักษะเทควันโดสำหรับนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง " กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร เป็นนักศึกษาชาย 30 คน และเป็นนักศึกษาหญิง 30 คน โดยวิธีเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ แบบทดสอบทักษะเทควันโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีการทดสอบคือ การเตะฟรอนท์คิก การเตะไซด์คิก และการเตะราวนด์คิก

ผลการศึกษาพบว่า

1. ศึกษาความเป็นปรนัยของแบบทดสอบทักษะเทควันโดสำหรับนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชาย และหญิง แต่ละรายการคือ การเตะฟรอนท์คิกชาย มีค่าเท่ากับ .890, .779 และ .765 หญิง .635, .540 และ .617 ตามลำดับ การเตะไซด์คิกชาย มีค่าเท่ากับ .593, .336 และ .393 หญิง .456, .537 และ .429 ตามลำดับ และการเตะราวนด์คิกชาย มีค่าเท่ากับ .697, .789 และ .789 หญิง .766, .727 และ .731 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ศึกษาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทักษะเทควันโด สำหรับนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชายและหญิง แต่ละรายการ และทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .883, .725 , .850, .936, .781, .563, .787 และ .838 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบทักษะเทควันโด สำหรับนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชายและหญิง ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .960, .873, .891, .934, .857 และ .946 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

##### แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

###### ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เป็นเยาวชนช่วงอายุ 16 – 18 ปี ในกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นเยาวชนชาย จำนวน 120,082 คน เยาวชนหญิง จำนวน 117,325 คน รวมทั้งสิ้น 237,407 คน

###### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เป็นเยาวชนในกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นเยาวชนชายจำนวน 225 คน เยาวชนหญิงจำนวน 275 คน รวมทั้งสิ้น 500 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling ) ดังนี้

เปิดตารางการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครซี่ มอร์แกน (Creacy&Morgan)

ทำการเลือก 10 เขต จาก 50 เขต โดยการเลือกแบบเจาะจง ( Purposive Sampling )

จาก 10 เขตที่ได้ทำการเลือกแบบเจาะจง ( Purposive Sampling ) โดยเลือกเขตละ

1 โรงเรียน

สุ่มอย่างง่าย ( Simple Random Sampling ) โรงเรียนละ 50 คน

ตาราง 1 แสดงรายชื่อโรงเรียนในแต่ละเขตที่ได้รับการสุ่มทั้ง 10 โรงเรียน

| ชื่อเขต     | ชื่อโรงเรียน                          |
|-------------|---------------------------------------|
| เขตคลองเตย  | โรงเรียนสายน้ำผึ้ง                    |
| เขตดอนเมือง | โรงเรียนราชวินิตบางเขน                |
| เขตบางกะปิ  | โรงเรียนบางกะปิ                       |
| เขตบางเขน   | โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน       |
| เขตบึงกุ่ม  | โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 |
| เขตปทุมวัน  | โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา               |
| เขตมีนบุรี  | โรงเรียนเศรษฐบุทรบำรุง                |
| เขตราชเทวี  | โรงเรียนศรีอยุธยา                     |
| เขตลาดพร้าว | โรงเรียนสตรีวิทยา 2                   |
| เขตห้วยขวาง | โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ รัชดา |

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ โดยแบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม มีทั้งหมด 5 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง มีทั้งหมด 15 ข้อ

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับเยาวชนกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเทควันโด จากตำรา บทความ เอกสารต่างๆ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้มีประสบการณ์ทางกีฬาเทควันโด และผู้ฝึกสอนเทควันโด

2. นำข้อมูล ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะและปัญหาจากการศึกษาค้นคว้า และสำรวจความคิดเห็นในข้อ 1 ไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำในการสร้างแบบสอบถาม

3. ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม

4. หาค่าความเที่ยงตรง โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ตรวจสอบแก้ไขการใช้ภาษา (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญอยู่ในภาคผนวก) และข้อความครอบคลุมเนื้อหา และนำแบบสอบถามให้ประธาน กรรมการ และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้ง

### วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ทำเรื่องขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ทำเรื่องขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์จากโรงเรียนในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับการแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยตัวผู้วิจัยเอง
4. นำข้อมูลที่ได้รับกลับมาตรวจสอบความถูกต้อง ทำการวิเคราะห์ แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

### วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากผลการตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง ไปทำการวิเคราะห์ค่าทางสถิติดังนี้

ตอนที่1 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ตอนที่2 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้เป็นการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบ ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลจะวิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ และร้อยละ

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

|   |     |                    |
|---|-----|--------------------|
| N | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง |
| f | แทน | จำนวนความถี่       |
| % | แทน | ค่าร้อยละ          |

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 500 คน และหลังจากเก็บรวบรวมแบบสอบถามกลับคืน ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่าได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 500 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

- ตอนที่ 1 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปความเรียง
- ตอนที่ 2 นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 แสดงค่าความถี่ ร้อยละของข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม ( N = 500 )

| ข้อมูล                                                   | ชาย |       | หญิง |       | รวม |        |
|----------------------------------------------------------|-----|-------|------|-------|-----|--------|
|                                                          | f   | %     | f    | %     | f   | %      |
| 1. เพศ                                                   | 225 | 45.00 | 275  | 55.00 | 500 | 100.00 |
| 2. สถานที่ศึกษา                                          |     |       |      |       |     |        |
| โรงเรียนสายน้ำผึ้ง                                       | 0   | 0.00  | 50   | 10.00 | 50  | 10.00  |
| โรงเรียนราชวินิตบางเขน                                   | 25  | 5.00  | 25   | 5.00  | 50  | 10.00  |
| โรงเรียนบางกะปิ                                          | 25  | 5.00  | 25   | 5.00  | 50  | 10.00  |
| โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช<br>บางเขน                      | 25  | 5.00  | 25   | 5.00  | 50  | 10.00  |
| โรงเรียนบดินทรเดชา<br>(สิงห์ สิงหเสนี) 2                 | 25  | 5.00  | 25   | 5.00  | 50  | 10.00  |
| โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา                                  | 25  | 5.00  | 25   | 5.00  | 50  | 10.00  |
| โรงเรียนเศรษฐบุตรบำเพ็ญ                                  | 25  | 5.00  | 25   | 5.00  | 50  | 10.00  |
| โรงเรียนศรีอยุธยา                                        | 25  | 5.00  | 25   | 5.00  | 50  | 10.00  |
| โรงเรียนสตรีวิทยา 2                                      | 25  | 5.00  | 25   | 5.00  | 50  | 10.00  |
| โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา<br>พัฒนาการ รัชดา                | 25  | 5.00  | 25   | 5.00  | 50  | 10.00  |
| 3. ท่านเคยเล่นกีฬาหรือไม่                                |     |       |      |       |     |        |
| เคย                                                      | 225 | 45.00 | 268  | 53.60 | 493 | 98.60  |
| ไม่เคย                                                   | 0   | 0.00  | 7    | 1.40  | 7   | 1.40   |
| 4. ท่านเคยรู้จัก หรือเคยฝึกเทควันโด<br>หรือไม่           |     |       |      |       |     |        |
| เคย                                                      | 142 | 28.40 | 181  | 36.20 | 323 | 64.60  |
| ไม่เคย                                                   | 83  | 16.60 | 94   | 18.80 | 177 | 35.40  |
| 5. มีบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวของท่าน<br>สนใจเทควันโดหรือไม่ |     |       |      |       |     |        |
| มี                                                       | 60  | 12.00 | 115  | 23.00 | 175 | 35.00  |
| ไม่มี                                                    | 165 | 33.00 | 106  | 32.00 | 325 | 65.00  |

จากตาราง 2 แสดงว่า

เยาวชนที่ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 45.00 และเป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 55.00 เยาวชนส่วนใหญ่เคยเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 98.60 ส่วนไม่เคยเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 1.40 และเคยฝึกเทควันโดคิดเป็นร้อยละ 64.60 ส่วนที่ไม่เคยฝึกเทควันโดคิดเป็นร้อยละ 35.40 นอกจากนี้มีบุคคลในครอบครัวสนใจเทควันโดร้อยละ 35.00 แต่ไม่มีบุคคลในครอบครัวสนใจเทควันโดมีมากถึงร้อยละ 65.00



## ตอนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง

ตาราง 3 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง

| ความคิดเห็น | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|-------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|             | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|             | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| เห็นด้วย    | 214         | 95.11 | 272         | 98.90 | 486         | 97.20 |
| ไม่เห็นด้วย | 11          | 4.88  | 3           | 1.09  | 14          | 2.80  |

จากตาราง 3 แสดงว่า

เยาวชนเห็นด้วยกับการฝึกกีฬาเทควันโดของเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 97.20 แยกตามเพศพบว่า เพศชายเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 95.11 เพศหญิงเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 98.90 ส่วนไม่เห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 2.80

ตาราง 4 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อเหตุผลที่เห็นด้วย  
ที่เพศหญิงฝึกเทควันโด

| ความคิดเห็น                                           | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|-------------------------------------------------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|                                                       | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|                                                       | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| 1. ทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์                   | 209         | 92.88 | 265         | 96.36 | 474         | 94.80 |
| 2. ทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น<br>ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ | 182         | 80.88 | 228         | 82.90 | 410         | 82.00 |
| 3. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี                              | 150         | 66.66 | 186         | 67.63 | 336         | 67.20 |
| 4. ทำให้มีสมาธิมากขึ้น                                | 158         | 70.22 | 192         | 69.81 | 350         | 70.00 |
| 5. ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น                 | 155         | 68.88 | 185         | 67.27 | 340         | 68.00 |
| 6. ทำให้มีประสาทสัมผัสรับรู้ดีขึ้น                    | 140         | 62.22 | 170         | 61.81 | 310         | 62.00 |
| 7. ทำให้มีความสุขสนุกสนาน ร่าเริง                     | 140         | 62.22 | 170         | 61.81 | 310         | 62.00 |
| 8. ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด                         | 141         | 62.66 | 169         | 61.45 | 310         | 62.00 |
| 9. ทำให้สามารถป้องกันตัวจาก<br>อันตรายได้             | 197         | 87.55 | 243         | 88.36 | 440         | 88.00 |
| 10. ทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยมากขึ้น                 | 112         | 49.77 | 127         | 46.18 | 239         | 47.80 |
| 11. ทำให้ใช้เวลาอย่างมีประโยชน์                       | 180         | 80.00 | 240         | 87.27 | 420         | 84.00 |
| 12. ทำให้มีสังคมมากขึ้น                               | 103         | 45.77 | 129         | 46.90 | 232         | 46.40 |
| 13. ทำให้มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่                    | 93          | 41.33 | 105         | 38.18 | 198         | 39.60 |
| 14. ทำให้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักอภัย               | 175         | 77.77 | 203         | 73.81 | 378         | 75.60 |
| 15. ทำให้มีโอกาสตัดสินใจผิดพลาดลดลง                   | 151         | 67.11 | 185         | 67.27 | 336         | 67.20 |

จากตาราง 4 แสดงว่า

เยาวชนที่เห็นด้วย คิดว่าเหตุผลที่เห็นด้วยมากที่สุดคือ ทำให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์  
คิดเป็นร้อยละ 94.80 ส่วนเหตุผลรองลงมาคือ ทำให้สามารถป้องกันตัวจากอันตรายได้  
คิดเป็นร้อยละ 88.00 และทำให้ใช้เวลาอย่างมีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 84.00 ส่วนเหตุผล  
ที่เห็นด้วยน้อยที่สุด คือ ทำให้มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คิดเป็นร้อยละ 39.60 ตามลำดับ

ตาราง 5 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อเหตุผลที่ไม่เห็นด้วย  
ที่เพศหญิงฝึกเทควันโด

| ความคิดเห็น                                                                                       | ชาย         |      | หญิง        |      | รวม         |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------------|------|-------------|------|
|                                                                                                   | ( N = 225 ) |      | ( N = 275 ) |      | ( N = 500 ) |      |
|                                                                                                   | f           | %    | f           | %    | f           | %    |
| 1. ขัดกับความเรียบร้อยของเพศหญิง                                                                  | 7           | 3.11 | 3           | 1.09 | 10          | 2.00 |
| 2. อาจเกิดการปะทะ ทำให้เกิด<br>การบาดเจ็บ                                                         | 8           | 3.55 | 2           | 0.72 | 10          | 2.00 |
| 3. ทำให้มีรูปร่างใหญ่โต ไม่สวยงาม                                                                 | 6           | 2.66 | 1           | 0.36 | 7           | 1.40 |
| 4. ทำให้เพศหญิงมีบุคลิกภาพคล้าย<br>ผู้ชาย                                                         | 8           | 3.55 | 0           | 0.00 | 8           | 1.60 |
| 5. สรีระร่างกายของเพศหญิง<br>ไม่เหมาะสมกับการฝึก                                                  | 4           | 1.77 | 2           | 0.72 | 6           | 1.20 |
| 6. อาจทำให้เกิดความก้าวร้าวมากขึ้น                                                                | 7           | 3.11 | 0           | 0.00 | 7           | 1.40 |
| 7. การมีรอบเดือนของเพศหญิงเป็น<br>อุปสรรคต่อการฝึกเทควันโด                                        | 3           | 1.33 | 3           | 1.09 | 6           | 1.20 |
| 8. ผู้ฝึกมักต้องการแต่ชนะ ไม่ต้องการ<br>ที่จะแพ้                                                  | 4           | 1.77 | 2           | 0.72 | 6           | 1.20 |
| 9. จะเกิดเหวี่ยงและสิ่งสกปรก ซึ่งขัดต่อ<br>ความสวยงามของเพศหญิง                                   | 4           | 1.77 | 1           | 0.36 | 5           | 1.00 |
| 10. ไม่มีความเหมาะสมกับวัฒนธรรม<br>ของหญิงไทย                                                     | 7           | 3.11 | 1           | 0.36 | 8           | 1.60 |
| 11. เมื่อมีเหตุอันตรายเป็นแล้วต่อสู้กับผู้ร้าย<br>อาจทำให้เกิดผลร้ายกับตัวเอง                     | 3           | 1.33 | 0           | 0.00 | 3           | 0.60 |
| 12. ทำให้ถูกมองว่าเป็นผู้หญิงห้าว<br>ไม่สุภาพ                                                     | 8           | 3.55 | 0           | 0.00 | 8           | 1.60 |
| 13. ทำให้ผู้ชายไม่กล้าเข้าใกล้                                                                    | 6           | 2.66 | 0           | 0.00 | 6           | 1.20 |
| 14. มีส่วนทำให้ยากในการที่จะ<br>หาคู่ครอง                                                         | 6           | 2.66 | 2           | 0.72 | 8           | 1.60 |
| 15. เกรงว่าเมื่อเกิดปัญหาครอบครัวใน<br>อนาคตจะใช้กำลังในการตัดสิน<br>ปัญหาแทนการพูดจาทำความเข้าใจ | 7           | 3.11 | 2           | 0.72 | 10          | 2.00 |

จากตาราง 5 แสดงว่า

เยาวชนที่ไม่เห็นด้วย คิดว่าเหตุผลที่ไม่เห็นด้วยมากที่สุดคือ ขัดกับความเรียบร้อยของเพศหญิง อาจเกิดการปะทะ ทำให้เกิดการบาดเจ็บ และเกรงว่าเมื่อเกิดปัญหาครอบครัวในอนาคตจะใช้กำลังในการตัดสินปัญหาแทนการพูดจาทำความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 2.00 ส่วนเหตุผลที่ไม่เห็นด้วยน้อยที่สุดคือ เมื่อมีเหตุอันตรายเป็นแล้วต่อสู้กับผู้ร้ายอาจทำให้เกิดผลร้ายกับตัวเอง คิดเป็นร้อยละ 0.60

ตาราง 6 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อช่วงอายุที่เหมาะสมกับการเริ่มฝึกเทควันโด

| ช่วงอายุ   | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|            | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|            | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| 3 – 6 ปี   | 29          | 12.88 | 46          | 16.72 | 75          | 15.00 |
| 7 – 12 ปี  | 141         | 62.66 | 180         | 65.45 | 321         | 64.20 |
| 13 – 15 ปี | 35          | 15.55 | 32          | 11.63 | 67          | 13.40 |
| 16 – 18 ปี | 20          | 8.88  | 17          | 6.18  | 37          | 7.40  |

จากตาราง 6 แสดงว่า

เยาวชนมีความคิดเห็นว่าช่วงอายุ 7 – 12 ปี มีความเหมาะสมกับการเริ่มฝึกเทควันโดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.20 แยกตามเพศ พบว่า เพศชายมีความคิดเห็นว่าช่วงอายุ 7 – 12 ปี มีเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 62.66 เพศหญิงมีความคิดเห็นว่าช่วงอายุ 7 – 12 ปี มีเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65.45

ตาราง 7 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการจัดกระบวนการฝึกเทควันโด

| ความคิดเห็น                             | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|-----------------------------------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|                                         | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|                                         | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| หญิงฝึกพร้อมกับหญิง , ชายฝึกพร้อมกับชาย | 44          | 19.55 | 134         | 48.72 | 178         | 35.60 |
| หญิง – ชาย ฝึกรวมกัน                    | 181         | 80.44 | 141         | 51.27 | 322         | 64.40 |

จากตาราง 7 แสดงว่า

เยาวชนมีความคิดเห็นว่าการจัดกระบวนการฝึกเทควันโดแบบหญิง – ชาย ฝึกรวมกัน คิดเป็นร้อยละ 64.40 แยกตามเพศ พบว่า เพศชายมีความคิดเห็นว่าการจัดกระบวนการฝึกเทควันโดแบบหญิง – ชาย ฝึกรวมกัน คิดเป็นร้อยละ 80.44 เพศหญิงมีความคิดเห็นว่าการจัดกระบวนการฝึกเทควันโดแบบหญิง – ชาย ฝึกรวมกัน คิดเป็นร้อยละ 51.27

ตาราง 8 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการฝึกสำหรับผู้หัด  
เทควันโดใหม่

| ความคิดเห็น                          | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|--------------------------------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|                                      | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|                                      | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| ฝึกเฉพาะกลุ่มหัดใหม่ด้วยกัน          | 163         | 72.44 | 221         | 80.36 | 384         | 76.80 |
| กลุ่มหัดใหม่กับกลุ่มมีทักษะฝึกรวมกัน | 40          | 17.77 | 33          | 12.00 | 73          | 14.60 |
| ไม่แน่ใจ                             | 22          | 9.77  | 21          | 7.63  | 43          | 8.60  |

จากตาราง 8 แสดงว่า

เยาวชนมีความคิดเห็นว่าการฝึกเฉพาะกลุ่มหัดใหม่ด้วยกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.80  
แยกตามเพศพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นว่าการฝึกเฉพาะกลุ่มหัดใหม่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 72.44  
เพศหญิงมีความคิดเห็นว่าการฝึกเฉพาะกลุ่มหัดใหม่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 80.36

ตาราง 9 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อครูผู้สอนเทควันโด  
ควรเป็นเพศหญิง

| ความคิดเห็น | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|-------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|             | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|             | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| ควร         | 105         | 46.66 | 145         | 52.72 | 250         | 50.00 |
| ไม่ควร      | 41          | 18.22 | 43          | 15.63 | 84          | 16.80 |
| ไม่แน่ใจ    | 79          | 35.11 | 87          | 31.63 | 166         | 33.20 |

จากตาราง 9 แสดงว่า

เยาวชนมีความคิดเห็นว่าคุณครูสอนควรเป็นเพศหญิงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00  
แยกตามเพศพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นว่าคุณครู คิดเป็นร้อยละ 46.66 เพศหญิงมีความเห็น  
ว่าคุณครู คิดเป็นร้อยละ 52.72



ตาราง 10 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อคุณสมบัติของ  
ครูผู้สอนเทควันโด

| ความคิดเห็น                   | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|-------------------------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|                               | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|                               | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| เคยฝึกเทควันโดขั้นสายดำ       | 146         | 64.88 | 152         | 55.27 | 298         | 59.60 |
| เคยเป็นนักกีฬาเทควันโดทีมชาติ | 40          | 17.77 | 57          | 20.72 | 97          | 19.40 |
| เคยเป็นโค้ชเทควันโดทีมชาติ    | 32          | 14.22 | 47          | 17.09 | 79          | 15.80 |
| อื่นๆ                         | 7           | 3.11  | 19          | 6.90  | 26          | 5.20  |

จากตาราง 10 แสดงว่า

คุณสมบัติที่ครูผู้สอนควรมีมากสุดในความเห็นของเยาวชน คือ เคยฝึกเทควันโดขั้นสายดำ คิดเป็นร้อยละ 59.60 แยกตามเพศพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นว่าเคยฝึกเทควันโดขั้นสายดำ คิดเป็นร้อยละ 64.88 เพศหญิง มีความคิดเห็นว่าเคยฝึกเทควันโดขั้นสายดำ คิดเป็นร้อยละ 55.27 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ มีประสบการณ์สอน และการดูแลเอาใจใส่

ตาราง 11 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อความเหมาะสม  
ของครูผู้สอน 1 คนกับจำนวนผู้เรียน

| ความคิดเห็น | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|-------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|             | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|             | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| 1 ต่อ 10 คน | 129         | 57.33 | 203         | 73.81 | 332         | 66.40 |
| 1 ต่อ 15 คน | 55          | 24.44 | 35          | 12.72 | 90          | 18.00 |
| 1 ต่อ 20 คน | 28          | 12.44 | 10          | 3.63  | 38          | 7.60  |
| อื่นๆ       | 13          | 5.77  | 27          | 9.81  | 40          | 8.00  |

จากตาราง 11 แสดงว่า

เยาวชนมีความคิดเห็นว่าครูผู้สอน 1 คนเหมาะสมกับการสอนผู้เรียน 10 คน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.40 แยกตามเพศพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นว่า ครูผู้สอน 1 คนเหมาะสมกับการสอนผู้เรียน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 57.33 เพศหญิง มีความคิดเห็นว่า ครูผู้สอน 1 คนเหมาะสมกับการสอนผู้เรียน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 73.81 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ 5 คน และ 4 คน

ตาราง 12 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อสถานที่ฝึกเทควันโด

| ความคิดเห็น       | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|-------------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|                   | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|                   | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| ตามห้างสรรพสินค้า | 31          | 13.77 | 48          | 17.45 | 79          | 15.80 |
| ตามศูนย์กีฬา      | 186         | 82.66 | 217         | 78.90 | 403         | 80.60 |
| อื่นๆ             | 8           | 3.55  | 10          | 3.63  | 18          | 3.60  |

จากตาราง 12 แสดงว่า

เยาวชนมีความคิดเห็นว่าการซ้อมควรอยู่ตามศูนย์กีฬามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.60 แยกตามเพศพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นว่าการซ้อมควรอยู่ตามศูนย์กีฬามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.66 เพศหญิงมีความคิดเห็นว่าการซ้อมควรอยู่ตามศูนย์กีฬามากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 78.90 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ ตามโรงเรียน และที่ที่มีความพร้อม

ตาราง 13 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการติดตั้ง  
เครื่องปรับอากาศในสถานที่ฝึกซ้อม

| ความคิดเห็น | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|-------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|             | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|             | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| ควร         | 138         | 61.33 | 200         | 72.72 | 338         | 67.60 |
| ไม่ควร      | 56          | 24.88 | 52          | 18.90 | 108         | 21.60 |
| ไม่แน่ใจ    | 31          | 13.77 | 23          | 8.36  | 54          | 10.80 |

จากตาราง 13 แสดงว่า

เยาวชนมีความคิดเห็นว่าการติดตั้งเครื่องปรับอากาศในสถานที่ฝึกซ้อมมากที่สุด  
คิดเป็นร้อยละ 67.60 แยกตามเพศพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นว่าการติดตั้งเครื่องปรับอากาศ  
ในสถานที่ฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 61.33 เพศหญิงมีความคิดเห็นว่าการติดตั้งเครื่องปรับอากาศ  
ในสถานที่ฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 72.72

ตาราง 14 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อลักษณะของสถานที่ฝึกซ้อม

| ลักษณะสถานที่ฝึกซ้อม | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|----------------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|                      | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|                      | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| ห้องกระจกใส          | 47          | 20.88 | 78          | 28.36 | 125         | 25.00 |
| ห้องกระจกเงา         | 133         | 59.11 | 161         | 58.54 | 294         | 58.80 |
| ห้องกำแพงทึบ         | 40          | 17.77 | 27          | 9.81  | 67          | 13.40 |
| อื่นๆ                | 5           | 2.22  | 3.27        | 9     | 14          | 2.80  |

จากตาราง 14 แสดงว่า

เยาวชนมีความคิดเห็นว่าลักษณะของสถานที่ฝึกซ้อมควรเป็นห้องกระจกเงามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.80 แยกตามเพศพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นว่าลักษณะของสถานที่ฝึกซ้อมควรเป็นห้องกระจกเงามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.11 เพศหญิงมีความคิดเห็นว่าลักษณะของสถานที่ฝึกซ้อมควรเป็นห้องกระจกเงามากที่สุดคิด เป็นร้อยละ 58.54 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ เป็นพื้นที่โล่ง เช่น สนามหญ้า

ตาราง 15 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่ออัตราค่าเรียนต่อชั่วโมง

| ความคิดเห็น | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|-------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|             | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|             | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| 100 บาท     | 120         | 53.33 | 164         | 59.63 | 284         | 56.80 |
| 150 บาท     | 67          | 29.77 | 83          | 30.18 | 150         | 30.00 |
| 200 บาท     | 20          | 8.88  | 16          | 5.81  | 36          | 7.20  |
| อื่นๆ       | 18          | 8.00  | 12          | 4.36  | 30          | 6.00  |

จากตาราง 15 แสดงว่า

เยาวชนมีความคิดเห็นว่าอัตราค่าเรียนต่อชั่วโมงควรอยู่ที่ 100 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.80 แยกตามเพศพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นว่าอัตราค่าเรียนต่อชั่วโมงควรอยู่ที่ 100 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.33 เพศหญิงมีความคิดเห็นว่าอัตราค่าเรียนต่อชั่วโมงควรอยู่ที่ 100 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.63 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ 50 บาท และคิดค่าเรียนเป็นคอร์ส (เหมาจ่าย)

ตาราง 16 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อจำนวนวันในการฝึกฝน  
ต่อสัปดาห์

| ความคิดเห็น       | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|-------------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|                   | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|                   | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| 2 วัน ต่อ สัปดาห์ | 50          | 22.22 | 50          | 18.18 | 100         | 20.00 |
| 3 วัน ต่อ สัปดาห์ | 122         | 54.22 | 176         | 64.00 | 298         | 59.60 |
| 4 วัน ต่อ สัปดาห์ | 44          | 19.55 | 41          | 14.90 | 85          | 17.00 |
| อื่นๆ             | 9           | 4.00  | 8           | 2.90  | 17          | 3.40  |

จากตาราง 16 แสดงว่า

เยาวชนมีความคิดเห็นว่าการฝึกฝน 3 วัน ต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.60

แยกตามเพศพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นว่าการฝึกฝน 3 วัน ต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.22 เพศหญิงมีความคิดเห็นว่าการฝึกฝน 3 วัน ต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.00 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ ทุกวัน และ 5 วัน ต่อ สัปดาห์

ตาราง 17 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อระยะเวลาในการฝึกซ้อม

| ความคิดเห็น                | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|----------------------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|                            | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|                            | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| 1 ชั่วโมง ต่อครั้ง         | 35          | 15.55 | 57          | 20.72 | 92          | 18.40 |
| 1 ชั่วโมง 30 นาที ต่อครั้ง | 96          | 42.66 | 116         | 42.18 | 212         | 42.40 |
| 2 ชั่วโมง ต่อครั้ง         | 89          | 39.55 | 100         | 36.36 | 189         | 37.80 |
| อื่นๆ                      | 5           | 2.22  | 2           | 0.72  | 7           | 1.40  |

จากตาราง 17 แสดงว่า

เยาวชนมีความคิดเห็นว่ระยะเวลาที่เหมาะสมมากที่สุดในการฝึกซ้อมต่อครั้ง คือ

1 ชั่วโมง 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 42.40 แยกตามเพศพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นว่ระยะเวลาที่เหมาะสมมากที่สุดในการฝึกซ้อมต่อครั้ง คือ 42.66 เพศหญิงมีความคิดเห็นว่ระยะเวลาที่เหมาะสมมากที่สุด ในการฝึกซ้อมต่อครั้ง คือ 42.18 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ 3 ชั่วโมง ต่อครั้ง และ 4 ชั่วโมง ต่อครั้ง



ตาราง 18 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการประยุกต์เทคโนโลยีมาใช้ในการชีวิตประจำวัน

| ความคิดเห็น | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|-------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|             | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|             | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| ได้         | 201         | 89.33 | 261         | 94.90 | 462         | 92.40 |
| ไม่ได้      | 1           | 0.44  | 4           | 1.45  | 5           | 1.00  |
| ไม่แน่ใจ    | 23          | 10.22 | 10          | 3.63  | 33          | 6.60  |

จากตาราง 18 แสดงว่า

เยาวชนมีความคิดเห็นที่สามารถนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในการชีวิตประจำวันได้ คิดเป็นร้อยละ 92.40 แยกตามเพศพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นที่สามารถนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในการชีวิตประจำวันได้ คิดเป็นร้อยละ 89.33 เพศหญิงมีความคิดเห็นที่สามารถนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในการชีวิตประจำวันได้ คิดเป็นร้อยละ 94.90

ตาราง 19 แสดงค่าความถี่ ร้อยละตามความคิดเห็นของเยาวชนที่มีต่อการใช้เทคโนโลยี  
ป้องกันตัวในสถานการณ์อันตราย

| ความคิดเห็น | ชาย         |       | หญิง        |       | รวม         |       |
|-------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|             | ( N = 225 ) |       | ( N = 275 ) |       | ( N = 500 ) |       |
|             | f           | %     | f           | %     | f           | %     |
| ได้         | 184         | 81.77 | 238         | 86.54 | 422         | 84.40 |
| ไม่ได้      | 8           | 3.55  | 2           | 0.72  | 10          | 2.00  |
| ไม่แน่ใจ    | 33          | 14.66 | 35          | 12.72 | 68          | 13.60 |

จากตาราง 19 แสดงว่า

เยาวชนมีความคิดเห็นว่าเทคโนโลยีสามารถใช้ป้องกันตัวเมื่อมีอันตรายได้ คิดเป็นร้อยละ 84.40 แยกตามเพศพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นว่าเทคโนโลยีสามารถใช้ป้องกันตัว เมื่อมีอันตรายได้ คิดเป็นร้อยละ 81.77 เพศหญิงมีความคิดเห็นว่าเทคโนโลยีสามารถใช้ป้องกันตัว เมื่อมีอันตรายได้ คิดเป็นร้อยละ 86.54

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาความคิดเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการฝึกเทควันโด  
ของเพศหญิง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

เป็นเยาวชนช่วงอายุ 16 – 18 ปี ในกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นเยาวชนชาย  
จำนวน 120,082 คน เยาวชนหญิง จำนวน 117,325 คน รวมทั้งสิ้น 237,407 คน

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นเยาวชนในกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นเยาวชนชาย จำนวน 225 คน  
เยาวชนหญิงจำนวน 275 คน รวมทั้งสิ้น 500 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น  
โดยเป็นแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของแบบสอบถามที่สมบูรณ์จากผู้ตอบทั้งหมด

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
ของสังกัดกองการมัธยมศึกษา เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คือ 275 คน และ 225 คน ตามลำดับ  
ส่วนใหญ่เคยเล่นกีฬา และเคยรู้จัก หรือเคยฝึกเทควันโดมาก่อน แต่บุคคลอื่นๆ ในครอบครัว  
ของกลุ่มตัวอย่างจะไม่สนใจเทควันโดเป็นส่วนใหญ่

ความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง

1. ความคิดเห็นของเยาวชนส่วนใหญ่เห็นด้วย กับการที่เพศหญิงฝึกเทควันโด คิดเป็นร้อยละ 97.20 ซึ่งเหตุผลหลักที่เห็นด้วยได้แก่ ทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ สามารถป้องกันตัวจากอันตรายและทำให้ใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์
2. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าช่วงอายุที่เหมาะสมกับการเริ่มฝึกเทควันโด คือ 7 – 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 64.20
3. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าการจัดกระบวนการฝึกเทควันโด ควรให้เพศหญิงและเพศชายฝึกรวมกัน คิดเป็นร้อยละ 64.40
4. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าการฝึกสำหรับผู้หัดเทควันโดใหม่ ควรมีการแยกฝึกเฉพาะกลุ่มหัดใหม่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 76.80
5. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าครูผู้สอนเทควันโดควรที่จะเป็นเพศหญิงด้วย คิดเป็นร้อยละ 50.00
6. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าคุณสมบัติที่ครูผู้สอนเทควันโดควรมี คือ เคยฝึกเทควันโดขั้นสายดำ คิดเป็นร้อยละ 59.60 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ มีประสบการณ์สอนและดูแลเอาใจใส่
7. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าครูผู้สอน 1 ท่าน เหมาะสมกับการสอนผู้เรียนจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 66.40 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ 5 คน และ 4 คน
8. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าสถานที่ฝึกเทควันโดควรที่จะตั้งอยู่ตามศูนย์กีฬา คิดเป็นร้อยละ 80.60 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ ตามโรงเรียน และที่ที่มีความพร้อม
9. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าสถานที่ฝึกควรที่จะติดตั้งเครื่องปรับอากาศ คิดเป็นร้อยละ 67.60
10. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าลักษณะของสถานที่ฝึกควรเป็นห้องกระจกเงา คิดเป็นร้อยละ 58.80 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ เป็นพื้นที่โล่ง เช่น สนามหญ้า
11. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าอัตราค่าเรียนต่อชั่วโมงควรอยู่ที่ 100 บาท คิดเป็นร้อยละ 56.80 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ 50 บาทต่อชั่วโมง และคิดค่าเรียนเป็นคอร์ส (เหมาจ่าย)
12. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าใน 1 สัปดาห์ควรฝึกเทควันโด 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 59.60 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ ทุกวัน และ 5 วันต่อสัปดาห์
13. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าการฝึกเทควันโด 1 ครั้ง ควรมีระยะเวลานาน 1 ชั่วโมง 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 42.40 ส่วนความคิดเห็นอื่นๆ ได้แก่ 3 ชั่วโมง และ 4 ชั่วโมง
14. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าการฝึกเทควันโดสามารถนำมาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ คิดเป็นร้อยละ 92.40
15. ความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์อันตราย เทควันโดสามารถใช้ป้องกันตัวได้ คิดเป็นร้อยละ 84.40

## อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามเรื่องความคิดเห็นของเยาวชนใน กรุงเทพมหานครที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง กล่าวคือ ผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่มีการพัฒนาการในทุกๆ ด้านอย่างรวดเร็ว รู้จักการคิดวิเคราะห์ สิ่งต่างๆ ในดุลยพินิจตามความคิดที่ตนเองเห็นชอบ และคิดว่าจะมีความเหมาะสม ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเห็นด้วยกับการที่เพศหญิงฝึกฝนเทควันโด เพราะการฝึกเทควันโดทำให้ ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ป้องกันตัวจากอันตรายได้ ใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์ ซึ่งตรงกับที่ จรวยพร ธรณินทร์ (2522 : 16-18) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของเด็กหรือ เยาวชนจะช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านต่างๆ ดังนี้ คือ ด้านร่างกาย การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง อวัยวะภายใน ระบบต่างๆ และหัวใจทำงานดีขึ้น ด้านจิตใจและ อารมณ์ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาจะช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ป้องกันความก้าวร้าว รู้จักระวังจิตใจ มีเหตุผล ไม่คิดหรือกระทำไปในสิ่งที่ผิดๆ ด้านสังคม เปิดโอกาส ให้เด็กหรือเยาวชนได้ฝึกคุณธรรม ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย เสียสละเพื่อส่วนรวม ด้านสติปัญญา มีการพัฒนาการเรียนรู้และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้ถึงความสามารถ และขีดจำกัด ของตนเอง รู้จักใช้ไหวพริบในการตัดสินใจรู้จักปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม และเหตุการณ์ เฉพาะหน้าได้อย่างเฉลียวฉลาด และซีตัน (Seaton, 1965 : 10) ได้กล่าวไว้ว่า เกมกีฬาต่างๆ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในตัวเองได้มากกว่าการออกกำลังกาย ที่อาศัยกิจกรรมประเภทอื่นๆ ดังนั้น เราจึงควรที่จะช่วยกันส่งเสริมให้เยาวชนหันมาเล่นกีฬา และออกกำลังกายกันมากขึ้น และการเริ่มเล่นหรือฝึกฝนกีฬาก็ควรที่จะเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งตรงกับ ความคิดเห็นของเยาวชน ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 7 – 12 ปี ส่วนการฝึกซ้อมควรที่จะฝึกซ้อมรวมกัน ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง เพราะ จะทำให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และช่วยกันฝึกซ้อม อย่างดีในส่วนการฝึกฝนควรมีการแยกฝึกสำหรับผู้หัดใหม่ และผู้ที่มีทักษะอยู่แล้ว เพราะวิธีฝึก และทักษะจะมีความยากง่ายแตกต่างกัน ควรเริ่มฝึกจากเบาไปหาหนัก ง่ายไปหายาก และจากน้อย ไปหามาก ( มงคล แฝงสาเคน. 2541 : 118 ) และการที่เพศหญิงฝึกเทควันโด เยาวชนเห็นว่า ครูผู้สอนควรเป็นเพศหญิงด้วย อีกทั้งคุณสมบัติก็ควรเคยฝึกเทควันโดขั้นสายดำ ซึ่งผู้วิจัยเห็นด้วย ในส่วนนี้ คือ การอธิบายหลักการสอน การสาธิตต่างๆ และการให้คำปรึกษาผู้หญิงจะพูดคุยกับผู้หญิง ได้ง่ายกว่าที่จะพูดคุยกับผู้ชายซึ่งอาจมีบางอย่างที่ไม่สามารถจะพูดให้คำปรึกษาได้ ในส่วนของ ความเหมาะสมของครูผู้สอน 1 คน เหมาะสมกับการสอนผู้เรียน 10 คน ซึ่งเป็นความเห็นส่วนใหญ่ ของเยาวชน คือ ทำให้สามารถดูแลได้ทั่วถึง เดินดูและแก้ไขข้อบกพร่องเป็นรายบุคคลได้ มีจำนวน ไม่น้อยและไม่มากจนเกินไป สถานที่ฝึกซ้อมควรตั้งอยู่ตามศูนย์กีฬา และลักษณะของที่ฝึกซ้อม ก็ควรเป็นห้องกระจกเงาติดตั้งเครื่องปรับอากาศ ผู้วิจัยเห็นด้วยกับสถานที่ตั้งและลักษณะของ ที่ฝึกซ้อมแต่การติดตั้งเครื่องปรับอากาศน่าจะไม่ได้ดีกว่า เพราะ ผู้วิจัยเห็นว่าการติดตั้ง เครื่องปรับอากาศทำให้เมื่อออกกำลังกาย ร่างกายจะไม่สามารถขับเหงื่อและขับถ่ายของเสียออก

จากร่างกายได้ และมงคล แฝงสาเคน ( 2541 : 67 ) ได้กล่าวไว้ว่า การผลกระทบในการออกกำลังกายในที่เย็นก็คือ อากาศมีความชื้นต่ำ ทำให้ปากและจมูกแห้ง และทำให้รู้สึกว่าการเคลื่อนไหว นิ้วมือ นิ้วเท้า ไม่คล่องแคล่วว่องไวเท่าที่ควร และจากที่กล่าวไว้แล้วข้างต้นว่า การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายต่าง ๆ ควรปฏิบัติเป็นประจำ แต่จากความคิดเห็นของเยาวชนเห็นว่าควรฝึกฝน 3 วัน ต่อสัปดาห์ ซึ่งตรงกับที่ มงคล แฝงสาเคน ( 2541 : 118 ) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายควรทำได้โตสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือ 3 วัน ต่อหนึ่งอาทิตย์ และความเห็นของเยาวชนเห็นว่า การฝึกแต่ละครั้งควรมีระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งอยู่ในช่วงเวลาที่ วิชย วन्दุรงค์วรรณ ( 2539 : 200 ) ได้กล่าวไว้ว่า ระยะเวลาการฝึก 20 – 30 นาทีต่อวัน เพียงพอสำหรับการฝึกเพื่อสุขภาพ แต่สำหรับนักกีฬาโดยเฉพาะนักกรีฑาทั้งประเภทลู่และลาน ควรฝึก 1 – 2 ชั่วโมง ส่วนการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และการใช้ป้องกันตัวเมื่อเกิดเหตุอันตราย เยาวชนส่วนใหญ่ต่างเห็นพ้องตรงกันว่านำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังที่ สุชาติ โสมประยูร (2525) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้ ความเข้าใจ และการมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่เรียนรู้ จะสามารถนำไปสู่การปฏิบัติจนเกิดประโยชน์ได้

### ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเทควันโด เช่น สมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย ศูนย์ฝึกกีฬาต่าง ๆ ควรให้ความร่วมมือกัน เพื่อเผยแพร่ความรู้ และวิธีการฝึกอย่างถูกต้องให้กับผู้ที่สนใจเกี่ยวกับกีฬาเทควันโด
2. ควรบรรจุกีฬาเทควันโดให้เป็นหลักสูตรการเรียนการสอนตามหลักสูตรมัธยมศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ อย่างเป็นทางการ และมีการจัดให้เป็นวิชาพลศึกษาวิชาหนึ่งในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
3. ควรใช้กีฬาเทควันโดเป็นกิจกรรมหนึ่งในการส่งเสริมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายในโรงเรียนหลังจากโรงเรียนเลิก

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิงในจังหวัดอื่นๆ ทั่วประเทศ
2. ควรศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนวิชากิจกรรมทางพลศึกษาที่เป็นศิลปะการป้องกันตัวประเภทอื่นๆ เช่น ยูโด กระบี่กระบอง มวย ดาบไทย เป็นต้น

## บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรรณิการ์ ชูติพงศ์ศาสด. (2544). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์ ของสมาชิก  
องค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดราชบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2545). ข้อมูลสถิติเกี่ยวกับจำนวนประชากร  
เดือนธันวาคม พ.ศ. 2545. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.dola.go.th.com>.  
วันที่สืบค้น 28 สิงหาคม 2546.
- กรมสามัญศึกษา. (ม.ป.ป.). การพัฒนาความคิด ทฤษฎี : กระบวนการสอนคิดเป็น : โยนิโสม  
มสิการ. กรุงเทพฯ : หน่วยงานพิเศษ.
- กองส่งเสริมพลศึกษา. (2518). สมรรถภาพทางกายกับการเล่นกีฬา. พิมพ์แจกในงานชุมนุม  
ทางวิชาการของครูพลศึกษาทั่วประเทศ : 6 หน้า.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2538). การสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย การเล่นกีฬา  
และการดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : ฟรีเมีย เมย์ ออฟเซ็ทการพิมพ์.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2522). กายวิภาคและสรีระวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ :  
ไทยวัฒนาพานิช.
- ชาญ ไพบูลย์. (2538). ความคิดเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการแข่งขันกีฬาระหว่าง  
โรงเรียน ชั้นมัธยมศึกษาของกรมพลศึกษา. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ชัยเฉลิม นากสวาสดี ( อดีตผู้ฝึกสอนเทควันโดยอดเยี่ยม ปี2536 ) สายดำตั้ง 5 เป็นผู้ให้  
สัมภาษณ์, ภัทร์ ภัทรจิตินุรักษ์ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่สถานฝึกสอนเมอร์เซียนอาร์ต  
เทควันโด อาคาเดมี่ เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2545.
- ดำรง กิจกุล. (2537). คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- ต่อศักดิ์ คล้ายขยาย. (2541). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเทควันโด สำหรับนักกีฬาชาย  
ชั้นสายดำ ในระดับอุดมศึกษา. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- เทวัญ ถนอมพันธ์. (2545). ความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนพลศึกษาของนักเรียนระดับ  
มัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดศรีสะเกษ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- เทเวศร์ พิริยะพณท์. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา, คณะพลศึกษา.  
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระพร อูวรรณโณ. (2529). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- นิยม แสนธิ. (2545). การสร้างแบบทดสอบทักษะเทควันโดสำหรับนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- บุญมี เลากุลสอาด. (2531). ความคิดเห็นอาจารย์และนักศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมนักศึกษาในมหาวิทยาลัยภาคใต้. ปริญญาโท กศ.ม. สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลา. อัดสำเนา.
- บุญส่ง ยอดวงษ์. คู่มือการสอนวิชาเทควันโดในวิทยาลัยพลศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (พลศึกษา). หน่วยการศึกษานิเทศน์ สำนักพัฒนาการศึกษาสุขภาพและนันทนาการ. กรมพลศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2530). การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2525). ความหมายเยาวชน. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.mis.moe.go.th> วันที่สืบค้น 11 พฤษภาคม 47.
- พรทิพย์ พิมพ์สินธุ์. (2539). การวิจัยประชาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประกายพรึก.
- พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลและวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว. (2534). ความหมายเยาวชน. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: [http://www.law.tu.ac.th/law\\_center/law\\_document/book2/b2-6html](http://www.law.tu.ac.th/law_center/law_document/book2/b2-6html) วันที่สืบค้น 11 พฤษภาคม 47.
- พลศึกษา กรม. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา.
- พลศึกษา กรม. (2538). การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ครุสภาลาดพร้าว.
- พัฒน์ สุขจำนงค์. (2522). สุขศึกษา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ไพศาล หวังพานิช. (2531). วิจัย. กรุงเทพฯ : งานส่งเสริมและตำรา กองบริการการศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มงคล แฝงสาเคน. (2541). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร.
- ยุทธพิชัย ชาญเลขา และยุพยง เกษศิริ. (2540). พื้นฐานเทควันโด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วาดศิลป์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). แนวทางการพัฒนาการพลศึกษาของกรมพลศึกษาในยุคโลกาภิวัตน์. เอกสารประกอบการสอน ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มปป.

- วิชัย วนดุรงค์วรรณ. (2539). *กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศักดิ์ สุนทรเสถียร. (2531). *เจตคติ*. กรุงเทพมหานคร: รุ่งวัฒนา.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร*. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุชา จันทรเฒ; และสุรางค์ จันทรเฒ. (2520). *จิตวิทยาเพื่อความสุขในการดำรงชีวิต*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ โสมประยูร. (2525). *การสอนสุขศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุบรรณ พันธุ์วิเศษ และชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์. (2522). *ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- สุพจน์ ไชยวงศ์. (2528). *ความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษา นักเรียน และกรรมการสมาคมผู้ปกครอง และครูของโรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง ในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการเล่นฟุตบอลหญิง*. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- โสภา กุศลวงศ์. (2543). *ผลของโปรแกรมการฝึกต่างแบบที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อและเวลาตอบสนองของการเตะเฉียงในกีฬาเทควันโด*. ปรินทิพนิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพเด็กและพิทักษ์เด็กเยาวชน. (2521). *ความหมายเยาวชน*. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: [http:// www.nuvospace.com](http://www.nuvospace.com) วันที่สืบค้น 11 พฤษภาคม 47.
- องค์การสหประชาชาติ. *ความหมายเยาวชน*. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.mis.moe.go.th> วันที่สืบค้น 11 พฤษภาคม 47.
- อนันต์ ธนทราย. (2535). *ความคิดเห็นในการพัฒนาดตนเองของครูประจำการโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่*. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. อัดสำเนา.
- เอกสิทธิ์ อ้วนไทร. (2529). *ความคิดเห็นของครูและผู้บริหารในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ที่มีต่อการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียน ในเขตการศึกษา 2*. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- Best, John W. (1977). *"Research in Education"*. 3<sup>rd</sup>.ed. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice – Hill, Inc.
- Cronback, Lee Joseph. (1972). *"The Dependability of Behavioral Measurement Theory of Generalisability for Scores and Profile"*. New York. Wiley, 410 p.

- Good, Carter V. (1973). *" Dictionary of Education "*. 3<sup>rd</sup>.ed., New York, McGraw – Hill, 681 p.
- Hornby and others. (1986). *" Working with parents of children with special needs "*. P 682.
- Hopple, Christine and George Graham. (1995). *" What Children Think, Feel, and Know About Physical Fitness Testing "*. : Journal of Teaching in Physical Education. 14 (4) : P 408.
- Kolesnik, Walter B. (1970). *" Education Psychology "*. 2<sup>nd</sup>. New York, McGraw – Hill.
- Seaton, Don Cash. And other. (1965). *" Physical Education Handbook "*. : 4<sup>th</sup>.ed., Englewood Cliff, New Jersey. Prentice-Hall, Inc, 356p.
- Lee, K.M. (1998). *" Parental Expectations and Satisfaction Concerning Taekwondo Centers in Taejon city and Chung – Cheong Provice "*. The Republic of Korea. Dissertation Abstracts International.
- Thurstone, L. L. (1977). *" Attitude can be Measured "*. Attitude Theory and Measurement. New York, Willey & Sons, Inc.
- Triandis H.C. (1971). *" Attitude and Attitude Change "*. New York : John Wiley&Sons Inc.
- Webster's New Twentieth Century. (1968). *" Dictionary "*. 2<sup>nd</sup>.ed., New York, World Publishing Company, 1,254 p.

**ภาคผนวก**

## แบบสอบถาม

### เรื่อง

### ความคิดเห็นของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง

แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบสอบถาม  
เป็นแบบตรวจคำตอบ มีทั้งหมด 5 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง แบบสอบถาม  
เป็นแบบตรวจคำตอบ มีทั้งหมด 15 ข้อ

ขอความกรุณาจากผู้ตอบแบบสอบถาม โปรดตอบคำถามทุกข้อตามความคิดเห็นที่  
แท้จริงของท่าน เพื่อประโยชน์สูงสุดของการศึกษา ข้อมูลต่างๆ ที่ได้จะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และ  
จะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น ซึ่งจะไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้นต่อท่าน

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

(นายภัทร์ ภัทรฐิติบุรุษ)

นิสิตบัณฑิตศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงใน ☐

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. ขณะนี้ท่านศึกษาอยู่ที่

☐ โรงเรียนสายน้ำผึ้ง ☐ โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน

☐ โรงเรียนศรีอยุธยา ☐ โรงเรียนราชวินิตบางเขน

☐ โรงเรียนบางกะปิ ☐ โรงเรียนเศรษฐบุตรบำเพ็ญ

☐ โรงเรียนสตรีวิทยา 2 ☐ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

☐ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ รัชดา

☐ โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี ) 2

3. ท่านเคยเล่นกีฬาหรือไม่

☐ เคย ☐ ไม่เคย

4. ท่านเคยรู้จัก หรือเคยฝึกเทควันโดหรือไม่

☐ เคย ☐ ไม่เคย

5. นอกจากตัวท่านแล้ว มีบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวสนใจกีฬาเทควันโดหรือไม่

☐ มี ☐ ไม่มี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการฝึกเทควันโดของเพศหญิง

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงใน ☐ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

1. ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับการที่เพศหญิงฝึกกีฬาเทควันโด

- ☐ เห็นด้วย ( ถ้าเห็นด้วยกรุณาทำแบบสอบถาม 1.1 )  
☐ ไม่เห็นด้วย ( ถ้าไม่เห็นด้วยกรุณาทำแบบสอบถาม 1.2 )

1.1 สำหรับท่านที่เห็นด้วย

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าเหตุผลที่ท่านเห็นด้วย  
 ( ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )

- ☐ ทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์  
☐ ทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ  
☐ ทำให้มีบุคลิกภาพดี  
☐ ทำให้มีสมาธิมากขึ้น  
☐ ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น  
☐ ทำให้มีประสาทสัมผัสรับรู้ดีขึ้น  
☐ ทำให้มีความสุขสนุกสนาน ร่าเริง  
☐ ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด  
☐ ทำให้สามารถป้องกันตัวจากอันตรายได้  
☐ ทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยมากขึ้น  
☐ ทำให้ใช้เวลาอย่างมีประโยชน์  
☐ ทำให้มีสังคมมากขึ้น  
☐ ทำให้มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่  
☐ ทำให้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักอภัย  
☐ ทำให้ไม่มีโอกาสเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด

เหตุผลอื่นๆ

---



---



---

### 1.2 สำหรับท่านที่ไม่เห็นด้วย

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าเหตุผลที่ท่านไม่เห็นด้วย

( ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )

- ☐ ขัดกับความเรียบร้อยของเพศหญิง
- ☐ อาจเกิดการปะทะ ทำให้เกิดการบาดเจ็บ
- ☐ ทำให้มีรูปร่างใหญ่โต ไม่สวยงาม
- ☐ ทำให้เพศหญิงมีบุคลิกภาพคล้ายผู้ชาย
- ☐ สรีระร่างกายของเพศหญิงไม่เหมาะสมกับการฝึก
- ☐ อาจทำให้เกิดความก้าวร้าวมากขึ้น
- ☐ การมีรอบเดือนของเพศหญิงเป็นอุปสรรคต่อการฝึกเทควันโด
- ☐ ผู้ฝึกมักต้องการแต่ชนะ ไม่ต้องการที่จะแพ้
- ☐ จะเกิดเหวี่ยงและสิ่งสกปรก ซึ่งขัดต่อความสวยงามของเพศหญิง
- ☐ ไม่มีความเหมาะสมกับวัฒนธรรมของหญิงไทย
- ☐ เมื่อมีเหตุอันตรายแล้วต่อสู้กับผู้ร้ายอาจทำให้เกิดผลร้ายกับตัวเอง
- ☐ ทำให้ถูกมองว่าเป็นผู้หญิงห้าว ไม่สุภาพ
- ☐ ทำให้ผู้ชายไม่กล้าเข้าใกล้
- ☐ มีส่วนทำให้ยากในการที่จะหาคู่ครอง
- ☐ เกรงว่าเมื่อเกิดปัญหาครอบครัวในอนาคตจะใช้เวลาในการตัดสินใจ  
แทนการพูดจาทำความเข้าใจ

เหตุผลอื่นๆ

### 2. ท่านคิดว่าช่วงอายุใดที่มีความเหมาะสมกับการเริ่มฝึกเทควันโด

- ☐ 3 - 6 ปี      ☐ 7 - 12 ปี      ☐ 13 - 15 ปี  
☐ 16 - 18 ปี      ☐ อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

### 3. ท่านคิดว่ากระบวนการฝึกควรจัดเช่นใด

- ☐ หญิงฝึกรวมกับหญิง , ชายฝึกรวมกับชาย  
☐ หญิง – ชาย ฝึกรวมกัน



4. ท่านคิดว่าการฝึกสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ควรทำอย่างไร

- ☐ ฝึกเฉพาะกลุ่มหัดใหม่ด้วยกัน  
☐ กลุ่มหัดใหม่กับกลุ่มมีทักษะฝึกกรรมกัน  
☐ ไม่แน่ใจ

5. ท่านคิดว่าครูผู้สอนควรเป็นเพศหญิงด้วยหรือไม่

- ☐ ควร ☐ ไม่ควร ☐ ไม่แน่ใจ

6. ท่านคิดว่าครูผู้สอนควรมีคุณสมบัติใด

- ☐ เคยฝึกเทควันโดขั้นสายดำ  
☐ เคยเป็นนักกีฬาเทควันโดทีมชาติ  
☐ เคยเป็นโค้ชเทควันโดทีมชาติ  
☐ อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

7. ท่านคิดว่าครูผู้สอน 1 คน เหมาะสมกับการสอนผู้เรียนกี่คน

- ☐ 10 คน ☐ 15 คน ☐ 20 คน  
☐ อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

8. ท่านคิดว่ายิมฯ ฝึกซ้อมเทควันโดควรตั้งอยู่ในสถานที่ใด

- ☐ ตามห้างสรรพสินค้า  
☐ ตามศูนย์กีฬา  
☐ อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

9. ท่านคิดว่าสถานที่ฝึกซ้อมควรติดตั้งเครื่องปรับอากาศหรือไม่

- ☐ ควร ☐ ไม่ควร ☐ ไม่แน่ใจ

10. ท่านคิดว่าลักษณะของสถานที่ฝึกซ้อมควรเป็นเช่นใด

- ☐ ห้องกระจกใส      ☐ ห้องกระจกเงา      ☐ ห้องกำแพงทึบ  
☐ อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

11. ท่านคิดว่าอัตราค่าเรียนต่อชั่วโมง ควรมีราคาเท่าใด

- ☐ 100 บาท      ☐ 150 บาท      ☐ 200 บาท  
☐ อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

12. ท่านคิดว่าควรฝึกฝนกี่วันต่อสัปดาห์

- ☐ 2 วัน      ☐ 3 วัน      ☐ 4 วัน  
☐ อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

13. ท่านคิดว่าเวลาที่ใช้ในการฝึกต่อครั้ง ควรเป็นเท่าใด

- ☐ 1 ชั่วโมง      ☐ 1 ชั่วโมง 30 นาที      ☐ 2 ชั่วโมง  
☐ อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

14. ท่านคิดว่าการฝึกเทควันโดสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่

- ☐ ได้      ☐ ไม่ได้      ☐ ไม่แน่ใจ

15. ท่านคิดว่าเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์อันตราย จะสามารถใช้เทควันโดป้องกันตัวได้หรือไม่

- ☐ ได้      ☐ ไม่ได้      ☐ ไม่แน่ใจ

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ปรีชา ตันจริยานนท์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรื่อโทไพบูลย์ อ่อนมั่ง

อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นายชัยเฉลิม นากสวัสดิ์

อดีตนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย

ผู้ฝึกสอนเทควันโด

สถาบัน TAEKWONDO ACADEMY MARTIAL ARTS

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                      |                                                                                                           |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ - นามสกุล       | นายภัทร์ ภัทรฐิตินุรักษ์                                                                                  |
| วัน เดือน ปีเกิด     | 13 กันยายน 2523                                                                                           |
| สถานที่เกิด          | กรุงเทพมหานคร                                                                                             |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน  | 23 / 68 หมู่บ้านเคหะธานี 3 ซอยสำนักสงฆ์ ถนนนวมินทร์<br>แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กรุงเทพมหานคร             |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน | บริษัท จิมสกริป จำกัด<br>เลขที่ 2 ซอยเลิศนิมิตร ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก<br>เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240 |
| ประวัติการศึกษา      |                                                                                                           |
| พ.ศ. 2541            | มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร                                                       |
| พ.ศ. 2545            | วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา)<br>มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร                                       |
| พ.ศ. 2547            | การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา)<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร                                   |