

ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ปริญญานิพนธ์
ของ
พงศ์มิตร โพธิ์กลาง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
กันยายน 2544
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

บทคัดย่อ
ของ
พงศ์มิตร โพธิ์กลาง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
กันยายน 2544

156086

พงศ์มิตร โพธิ์กลาง. (2544). ทักษะการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์., ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพน เจียรณัย.

ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อทราบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี, เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และเพื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาระหว่างชั้นปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 219 คน และนักศึกษาหญิง จำนวน 151 คน รวมทั้งสิ้น 370 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มีค่าความเชื่อมั่น .71 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way Analysis of Variance) หรือค่าเอฟ (F-test) ทดสอบรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (S-Method's Scheffe)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาระหว่างชั้นปีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทัศนคติต่อการออกกำลังกาย พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

**THE STUDY ON ATTITUDE TOWARD EXERCISE OF SURANAREE UNIVERSITY
OF TECHNOLOGY STUDENTS**

**AN ABSTRACT
BY
PONGMITR POKLANG**

**Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
September 2001**

Pongmitr Poklang. (2001). *The study on Attitude toward Exercise of Suranaree University of Technology Students*. Master Thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Tawet Piriapoen, Assist. Prof. Phan Chairanai.

The research aims mainly to investigate the attitude toward exercise of the students at Suranaree University of Technology. And also to compare this attitude of students in terms of sex and year of study. The samples are 219 male and 151 female students from every year of study. These students were simple randomized selected. The research instrument was the questionnaire constructed by the researcher, which bore the reliability value at .71. The statistic employed for this research are arithmetic mean, standard deviation, t-test, F-test, and S-method's Scheffe.

The research findings are as follows :

1. Suranaree University Students have a good attitude toward exercise.
2. The attitude toward exercise of male and female students are the same.
3. The attitude between the freshmen and sophomore, and also the sophomore and the senior are found different significantly at .05 level.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ของ

นายพงศ์มิตร โพธิ์กลาง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)
วันที่ 22 เดือน กันยายน พ.ศ. 2544

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพน เจียรนัย)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย อินทรประวัติ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยและสมบูรณ์ลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรณัย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี และรองศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย อินทรประวัติ กรรมการที่ได้แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้ให้คำปรึกษาและนำข้อเสนอแนะการปรับปรุงด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่ง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูง จึงขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย อินทรประวัติ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาแนะนำการสร้างเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการด้านพลศึกษา จนทำให้ผู้วิจัยสามารถค้นคว้า ข้อมูลและจัดทำปริญญานิพนธ์ได้ประสบความสำเร็จ

ขอบคุณ นักศึกษา บุคลากร ผู้บริหารมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี และคุณธัญเทพ พรหมสอน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย จนสำเร็จด้วยดี

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อประสิทธิ์ – คุณแม่ต๋มทอง โพธิ์กลาง ญาติพี่น้องทุกคน และเด็กหญิงณัฐชยา โพธิ์กลาง ที่ให้การส่งเสริม สนับสนุนและให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา

พงศ์มิตร โพธิ์กลาง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	2
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	4
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ.....	5
ความหมายของคำว่าทัศนคติ.....	5
องค์ประกอบของทัศนคติ.....	6
การเกิดทัศนคติ.....	7
วิธีส่งเสริมให้เกิดทัศนคติ.....	8
วิธีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ.....	9
อิทธิพลของทัศนคติต่อพฤติกรรมของบุคคล.....	9
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	10
หลักของการออกกำลังกาย.....	10
ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	12
วิธีการออกกำลังกาย.....	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	15
งานวิจัยในประเทศไทย.....	17

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	23
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	23
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	24
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	24
เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถาม.....	24
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	25
วิธีจัดกระทำ และวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
5 บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	51
บทย่อ.....	51
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	51
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	51
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	53
อภิปรายผล.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	62
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	62
บรรณานุกรม	56
ภาคผนวก.....	60
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม.....	66
ภาคผนวก ค ผู้เชี่ยวชาญ.....	72
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	74

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและชั้นปีที่ศึกษา.....	23
2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำแนกตามเพศและชั้นปี.....	28
3 ทักษะคิดที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำแนกเป็นรายข้อคิดเป็นร้อยละ (N = 370).....	29
4 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับทักษะคิดที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำแนกเป็นรายข้อ (N = 370).....	35
5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะคิดต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง.....	38
6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทักษะคิดต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำแนกตามชั้นปี.....	43
7 เปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างชั้นปี ในหัวข้อ “ในภาวะปกติมนุษย์สามารถหาเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ทุกวัน”.....	47
8 เปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างชั้นปี ในหัวข้อ “กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย”.....	48
9 เปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างชั้นปี ในหัวข้อ “ข้าพเจ้ายินดีที่จะใช้เงินส่วนตัวซื้อรองเท้ากีฬาดี ๆ สัก 1 คู่ แทนที่จะเอาเงินจำนวนนั้นไปใช้ในการรีนเรจสังสรรค์”.....	48
10 เปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างชั้นปี ในหัวข้อ “การออกกำลังกายจะมีประโยชน์สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการพักผ่อนและการรับประทานอาหารที่ดีด้วยเท่านั้น”.....	49
11 เปรียบเทียบทักษะคิดต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างชั้นปี.....	50

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในศตวรรษที่ผ่านมา ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้นเรื่อย ๆ มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานของมนุษย์และสัตว์เพิ่มมากขึ้นทุกที การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายลดปริมาณลงมาก ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงด้วย เป็นผลให้ความแข็งแรงและความต้านทานโรคลดลง อัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มีมากขึ้น ในการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับเพศและวัยจะช่วยเสริมสร้างร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์ แข็งแรง มีประสิทธิภาพในการประกอบภารกิจประจำวันได้เป็นอย่างดี เพราะร่างกายมนุษย์นั้นมีการเจริญและการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ถึงแม้ว่านักศึกษาในมหาวิทยาลัยจะเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตและความแข็งแรงมากกว่าวัยผู้ใหญ่ วัยกลางคน และวัยสูงอายุ แต่นักศึกษาก็ต้องมีการออกกำลังกาย รวมทั้งการบริโภคอาหารและการพักผ่อนที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อจะได้รักษาสภาพร่างกายไม่ให้เกิดโรคหรือแก่เร็วเกินกว่าที่ควรจะเป็น ซึ่งการเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายของนักศึกษานี้ จะช่วยให้นักศึกษาเกิดความรู้ด้านเทคนิคและวิธีการต่างๆ ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ทำให้เกิดความสนใจและตื่นตัวที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเป็นการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานไปด้วย การออกกำลังกายเช่น การเดิน การวิ่ง และการเล่นกายบริหารโดยทั่ว ๆ ไป การบริหารร่างกายแบบแอโรบิค ดานซ์ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ สุขภาพจะดีกว่า และอายุยืนกว่าผู้ที่ทำงานนั่งเก้าอี้ประจำ คนแก่ที่ทำงานอยู่เสมอจะแข็งแรงอายุยืนกว่าผู้ที่อยู่เฉย ๆ การออกกำลังกายมีประโยชน์แก่ทุกคนไม่ว่าหญิงหรือชาย (อติเรก จิระพงศ์ 2523 : 2, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย 2537 : 1)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐที่ไม่ใช่ส่วนราชการแห่งแรกของประเทศไทย อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของรัฐมนตรีว่าการทบวงมหาวิทยาลัย ภาระหน้าที่หลักของมหาวิทยาลัยคือการผลิตกำลังคนออกไปพัฒนาประเทศด้านเทคโนโลยี โดยเน้นวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เปิดสอนในสาขาวิชาที่ประเทศไทยมีความต้องการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้แก่ สำนักวิชา

วิศวกรรมศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม และสำนักวิชา แพทย์ศาสตร์ (วิจิตร ศรีสอาน. 2539 : 2) ปัจจุบันมีนักศึกษา จำนวน 4,889 คน

นักศึกษาชาย 2,896 คน นักศึกษาหญิง 1,993 คน (ศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีสุรนารี. ข้อมูลวันที่ 16 มิถุนายน 2543) ในการจัดการเรียนการสอนแบบไตรภาค ซึ่งอาจทำให้นักศึกษาค่อนข้างจะเรียนหนัก หากไม่มีเวลาการวางแผนการเรียนที่ดี และการบริหารเวลาที่ถูกต้องแล้ว นักศึกษาอาจใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเรียน จะอย่างไรก็ตาม มหาวิทยาลัยมีนโยบายส่งเสริมการกีฬาและการออกกำลังกาย จึงกำหนดให้หน่วยงานภายใน เป็นผู้รับผิดชอบดำเนินการได้แก่ สถานกีฬาและสุขภาพ งานกีฬา งานกิจกรรม ซึ่งจัดให้มี อุปกรณ์ การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน และทันสมัยไว้ให้บริการ พร้อมทั้งสถานที่เอื้อต่อการ ออกกำลังกาย โดยใกล้กับบริเวณที่ตั้งของหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัย จากการสำรวจของ รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย อินทรประวัติ ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2540 จำนวนนักศึกษา 545 คน พบว่านักศึกษามีพฤติกรรม การออกกำลังกายน้อย และจากสถิติที่นักศึกษามาใช้บริการของสถานกีฬาและสุขภาพ

เพื่อออกกำลังกาย ในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2543 มีนักศึกษามาใช้บริการ จำนวน 2050 ครั้ง (สถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. 2543 ข้อมูล ณ วันที่ 30 พฤศจิกายน 2543) เมื่อเทียบกับจำนวนนักศึกษาทั้งหมดของมหาวิทยาลัย ถือว่าน้อย จากปรากฏการณ์ ที่มีนักศึกษาออกกำลังกายน้อยทั้ง ๆ ที่มหาวิทยาลัยได้จัดให้มีหน่วยงานและสถานที่ ตลอดจน เครื่องมือในการออกกำลังกายไว้ค่อนข้างสมบูรณ์นั้น ทำให้เกิดข้อสงสัยว่ามีสาเหตุประการใด ซึ่งอาจจะเป็นเพราะเนื่องจากนักศึกษาไม่มีเวลา กังวลใจกับการเรียน หรืออาจจะเป็นเพราะ นักศึกษามีทัศนคติที่ไม่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายก็อาจเป็นไปได้

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เพื่อจะช่วยให้มหาวิทยาลัยทราบทัศนคติต่อการออก กกำลังกายของนักศึกษา และเป็นแนวทางในการบริหารแก่ผู้เกี่ยวข้อง ผู้บริหารในการดำเนินการ พัฒนาให้นักศึกษาให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี สุรนารี
2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาชายกับ นักศึกษาหญิง
3. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาระหว่างชั้นปี

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทราบถึงทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
2. ทราบถึงความแตกต่างของทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง
3. ทราบถึงความแตกต่างของทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีระหว่างชั้นปีที่ 1-4
4. เพื่อเป็นข้อมูลเพื่อนำไปใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ ผู้บริหาร ในการส่งเสริมให้นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้ออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
5. เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับงานวิจัยในด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา และการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่เน้นคุณภาพชีวิตของนักศึกษาต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ทุกสำนักวิชา ประกอบด้วย สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม และสำนักวิชาแพทยศาสตร์ ปีการศึกษา 2543

ตัวแปรที่ศึกษาได้แก่

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย
 - 1.1 เพศ ได้แก่ ชาย - หญิง
 - 1.2 ชั้นปีที่ศึกษา ได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

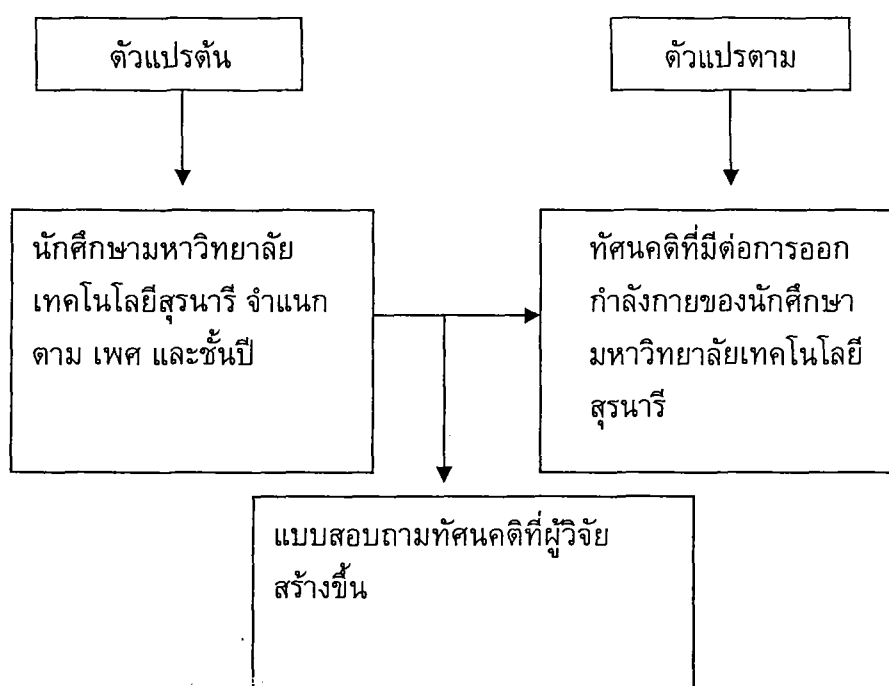
นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อหรือแนวโน้มที่มนุษย์พร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งแวดล้อม ในการตอบสนองทั้งในลักษณะที่ชอบพึงพอใจ เห็นด้วย คือทัศนคติในทางบวก, ทัศนคติในทางลบจะแสดงออกลักษณะที่ตรงข้าม และทัศนคติแบบกลาง ๆ คือความรู้สึกเฉย ๆ

2. การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัว เพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากหรือนักเบาแค่ไหน

3. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2543

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีความแตกต่างกัน
2. ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างนักศึกษาที่ต่างชั้นชั้นปีกันมีความแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ทัศนคติ

- 1.1 ความหมายของทัศนคติ
- 1.2 องค์ประกอบของทัศนคติ
- 1.3 การเกิดทัศนคติ
- 1.4 วิธีส่งเสริมทัศนคติ
- 1.5 วิธีเปลี่ยนแปลงทัศนคติ
- 1.6 อิทธิพลของทัศนคติต่อพฤติกรรมของบุคคล

2. ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

- 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 2.2 หลักการออกกำลังกาย
- 2.3 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 2.4 วิธีการออกกำลังกาย

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 3.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ

1.1 ความหมายของคำว่าทัศนคติ

เจตคติ เป็นคำที่มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่าทัศนคติ ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Attitude หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจออกมาในรูปของการยอมรับ (ชอบ) หรือปฏิเสธ (ไม่ชอบ) ก็ได้ (พะยอม วงศ์สารศรี. 2526 : 188)

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527 : 172) ได้ให้ความหมายทัศนคติไว้ว่า คือ ความรู้สึกของบุคคลที่ได้รับจากการเรียนรู้ และประสบการณ์ แล้วแสดงสภาวะของร่างกายและจิตใจในด้านความพร้อมที่จะตอบสนองต่อบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะใด ลักษณะหนึ่งใน 2 ลักษณะ

กล่าวคือ การแสดงความพร้อมที่จะหลีกเลี่ยงเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ชอบ เรียกว่า ทศนคติไม่ดี หรือทางลบ และเกิดความรู้สึกชอบ เรียกว่าทศนคติดี หรือทางบวก

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520) กล่าวว่า ทศนคติเป็นความเชื่อ ทศนคติเป็นนามธรรม เป็นความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นส่วนที่ทำให้เกิดการแสดงออกด้านการปฏิบัติ แต่ทศนคติไม่ใช่แรงจูงใจ (Motive) – หรือแรงขับ (Drive) หากแต่เป็นความพร้อมที่จะตอบโต้ (State of Readiness) และแสดงให้เห็นถึงแนวทางการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ดังนั้นความหมายของทศนคติจึงยังไม่มีข้อสรุปที่แน่นอน และก็ยังไม่ใช่ยอมรับกันในหมู่นักวิจัยเรื่องเกี่ยวกับเรื่องนี้ ดังนั้น “ทศนคติ” จึงเป็นความหมายของกลุ่มผู้ศึกษาแต่ละกลุ่มที่พยายามให้ความหมายไว้แตกต่างกันไป

งามตา วนิทานนท์ (2534 : 215) ได้ให้ความหมายทศนคติคิดว่า คือ จิตลักษณะประเภทหนึ่งของบุคคล เกิดจากการรู้สึกเชิงประมาณค่าเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ในทำนองประโยชน์หรือโทษ ทำให้มีความรู้สึกโน้มเอียงไปทางชอบ พอใจมากน้อยต่อสิ่งนั้น ๆ หรืออาจกล่าวได้ว่า ทศนคติเป็นความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ โดยมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ รวมทั้งความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะอย่าง

นิวโคม (มานิต เรืองรัตน์. 2526 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Newcob. 1960) ให้นิยามว่า ทศนคติ หมายถึง ความรู้สึกเอนเอียงของจิตใจที่มีต่อประสบการณ์ที่คนเรารับได้ อันอาจแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ คือ ทศนคติในทางบวก ซึ่งแสดงออกในลักษณะพึงพอใจ เห็นด้วย ชอบทศนคติในทางลบ และแสดงออกในลักษณะที่ตรงกันข้าม และทศนคติแบบกลาง คือ ความรู้สึกเฉย ๆ

ฟรีดแมน (กมลรัตน์ หล้าวงษ์. 2527 : 169 ; อ้างอิงมาจาก Freedman. 1970) กล่าวว่า “ทศนคติ คือ ระบบที่มีลักษณะมั่นคงถาวร ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบทางด้านความรู้ ความรู้สึก และการปฏิบัติ”

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นนี้อาจจะสรุปได้ว่า ทศนคติ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มการกระทำของบุคคลต่อบุคคล สถานการณ์สิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจจะเป็นไปในทางบวก คือ ชอบ เห็นด้วย พอใจ สนับสนุน เป็นต้น หรือในทางลบ คือไม่ชอบ ไม่เห็นด้วย ไม่พอใจ ไม่สนับสนุน เป็นต้น และทศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใด ๆ นั้น สามารถสร้างขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้

1.2 องค์ประกอบของทศนคติ

องค์ประกอบของทศนคติมีความเกี่ยวข้องกับความหมายหรือนิยามของทศนคติ ซึ่งนักจิตวิทยาหลาย ๆ ท่าน กล่าวถึงองค์ประกอบของทศนคติไว้ดังนี้

1) องค์ประกอบทางด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Component) ได้แก่ ความคิด ซึ่งความคิดนี้อาจจะอยู่ในรูปแบบใด รูปแบบหนึ่งแตกต่างกัน

1) องค์ประกอบทางด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Component) ได้แก่ ความคิด ซึ่งความคิดนี้อาจจะอยู่ในรูปแบบใด รูปแบบหนึ่งแตกต่างกัน

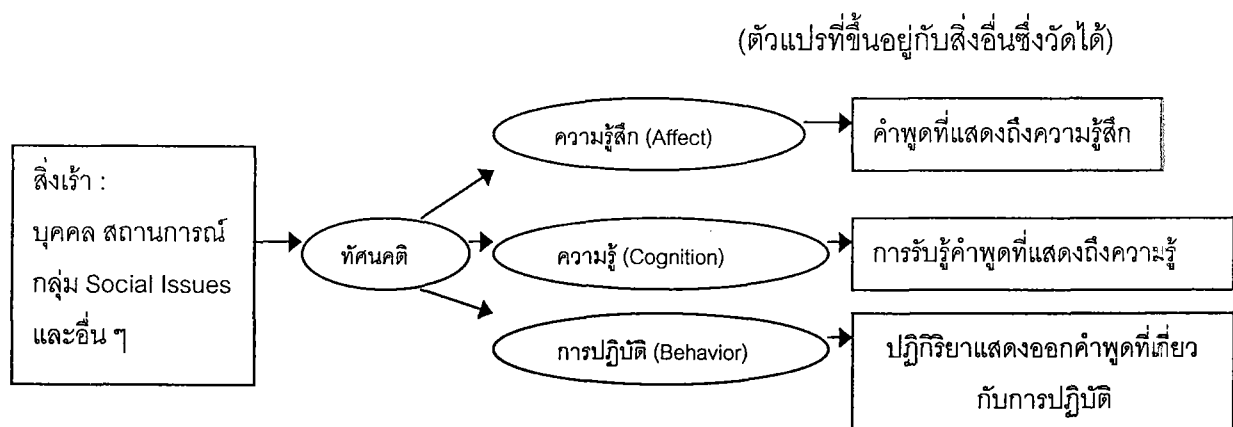
2) องค์ประกอบทางด้านท่าทีความรู้สึก (Affective Component) เป็นส่วนประกอบทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งจะเป็นตัวเรา "ความคิด" อีกต่อหนึ่ง ถ้าบุคคลมีภาวะความรู้สึกที่ดี หรือไม่ดี ขณะที่คิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ซึ่งอาจจะออกมาในรูปลักษณะที่แตกต่างกัน) แสดงว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกในด้านบวก (Positive) หรือมีความรู้สึกในด้านลบ (Negative) ตามลำดับ

3) องค์ประกอบด้านการปฏิบัติ (Behavioral Component) องค์ประกอบนี้มีแนวโน้มในทางปฏิบัติ หรือถ้ามีสิ่งเร้าที่เหมาะสมอย่างใดอย่างหนึ่ง

ตัวแปรอิสระที่วัดได้

ตัวแปรร่วม

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิแสดงองค์ประกอบของทัศนคติ

ที่มา : Triandis. (1971) *Attitude and Attitude Change* : 3

1.3 การเกิดทัศนคติ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 91-93) กล่าวถึงแหล่งสำคัญ ที่ทำให้เกิดทัศนคติไว้ 4 แหล่ง ดังต่อไปนี้ คือ

1.3.2 การติดต่อสื่อสารกัน (Communication From Others) โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลในครอบครัว ตัวอย่างเช่น เด็กได้รับการสั่งสอน หรือบอกกล่าวจากผู้ปกครอง เสมอว่า “ขโมยสิ่งของคนอื่นไม่ดี” ข้อความหรือคำพูดนี้เด็กได้รับจากบุคคลที่เขายกย่องนับถือ และมีผลต่อความเชื่อถือและทัศนคติของเด็กได้

1.3.3 สิ่งที่เป็นแบบอย่าง (Model) ทัศนคติบางอย่างถูกสร้างขึ้น จากการเลียนแบบผู้อื่น ขบวนการเกิดทัศนคติ โดยวิธีนี้เกิดขึ้นได้โดยขั้นแรกจากเหตุการณ์บางอย่าง บุคคลจะเห็นว่าบุคคลอื่นมีการปฏิบัติอย่างไร ขั้นต่อไปบุคคลนั้นจะแปลความหมายของการปฏิบัตินั้น ในรูปของความเชื่อ ทัศนคติ ซึ่งมาจากการปฏิบัติของเขา ถ้าบุคคลนั้นให้ความเคารพ นับถือ ยกย่องบุคคลที่แสดงปฏิกริยานั้นอยู่แล้ว บุคคลนั้นจะยอมรับความรู้สึก ความเชื่อที่เขา คิดว่าบุคคลที่แสดงปฏิกริยานั้นดี

1.3.4 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสถาบัน (Institutional Factor) ทัศนคติของ บุคคลหลายอย่างเกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากสถาบัน เช่น โรงเรียน สถานที่พิธีประกอบทางศาสนา หน่วยงานต่าง ๆ สถาบันเหล่านี้จะเป็นทั้งแหล่งที่มาและสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดทัศนคติ บางอย่างได้

1.4 วิธีส่งเสริมให้เกิดทัศนคติ

ครูผู้สอนจัดเป็นบุคคลที่สำคัญในการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อการ เรียนการสอน วิธีส่งเสริมมีหลายวิธี อามรณ์ ใจเที่ยง (2527 : 64-65) ได้กล่าวสรุปไว้ 6 วิธีดังนี้

1.4.1 ให้ข้อเท็จจริงที่ถูกต้องแก่ผู้เรียน โดยวิธีการอภิปรายหรือจัด ประสบการณ์ให้ ผู้เรียนนำไปพิจารณาไตร่ตรองจนเกิดการยอมรับทัศนคตินั้น

1.4.2 ชักจูงให้ผู้เรียนเกิดการยอมรับ โดยการให้คำแนะนำ บอกเล่า หรือให้ ความรู้เพิ่มเติมจากที่ผู้เรียนเคยรู้มา อาจให้ชมภาพยนตร์ หรือฟังปาฐกถา เมื่อผู้เรียนเห็น ประโยชน์และให้ความสำคัญ ก็จะยอมรับทัศนคตินั้น

1.4.3 จัดกิจกรรมที่เร้าใจให้เกิดการยอมรับ เช่น การชมภาพยนตร์ การดูละคร หรือดูรูปภาพ

1.4.4 ให้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง ผู้เรียนได้พบ ได้สัมผัส ด้วยตนเองยอมเปลี่ยนทัศนคติ หรือยอมรับทัศนคติใหม่ได้

1.4.5 สร้างความประทับใจแก่ผู้เรียน

1.4.6 การอ่านหนังสือจะช่วยเปลี่ยนทัศนคติได้บ้าง เพราะผู้อ่านมักจะนำ ตนเองเข้าไปสวมบทบาทตัวเอกในเรื่อง ทำให้คล้อยตามแนวความคิดต่าง ๆ ถ้าผู้สอนจัด หนังสือที่ดีให้ผู้อ่านผู้เรียนยอมได้ทัศนคติที่ต้องการ

1.5 วิธีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2527 : 200) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทัศนคติเปลี่ยนได้ง่ายกว่าค่านิยม เพราะขึ้นอยู่กับความรู้สึกรู้สึกของแต่ละบุคคล โดยไม่ต้องคำนึงถึงเกณฑ์การตัดสินของสังคม จึงมักพบเสมอว่า ในสังคมจะมีการพยายามเปลี่ยนแปลงทัศนคติของบุคคลต่อสิ่งต่างๆ มากกว่าการเปลี่ยนค่านิยม หรือความรู้สึกอื่น ๆ และเนื่องจากทัศนคติเกิดจากการเรียนรู้ หรือได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ในสังคม จึงย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ตามสภาพหรือสถานการณ์ของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา

กระบวนการเกิดทัศนคติหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติมี 3 อย่าง คือ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526 : 122-124 ; อ้างอิงจาก Kelman. 1958 : 51-60)

1.5.1 การยินยอม (Compliance) การยินยอมจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลยอมรับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อเขาและเพื่อมุ่งหวังจะให้เกิดความพึงพอใจจากบุคคล หรือกลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลนั้น

1.5.2 การเลียนแบบ (Identification) การเลียนแบบเกิดขึ้นเมื่อบุคคลยอมรับสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น ซึ่งการยอมรับนี้เป็นผลมาจากการที่เขาต้องการที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีหรือพึงพอใจระหว่างตัวเขากับบุคคลหรือกลุ่มหนึ่ง

1.5.3 ความต้องการภายใน (Internalization) จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นยอมรับสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือกว่า อันสืบเนื่องมาจากสิ่งนั้นตรงกับความต้องการภายในของบุคคลนั้น

1.6 อิทธิพลของทัศนคติต่อพฤติกรรมของบุคคล

ทัศนคตินั้นนอกจากจะมีอิทธิพลเกี่ยวข้องในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคลแล้วยังมีส่วนช่วยบุคคลในเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ (ชาญชัย อินทรประวัติ. 2528 : 51 ; อ้างอิงมาจาก Triandis. 1971 : 4)

1.6.1 ช่วยให้คนเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว โดยการช่วยจัด รวบรวมและทำให้สิ่งแวดล้อมที่ซับซ้อนกลายเป็นที่ง่ายต่อการเข้าใจ

1.6.2 ช่วยปกป้องความนิยมในตัวเอง (Self – Esteem) โดยการช่วยให้บุคคลสร้างความนิยมชมชื่นในตัวเองขึ้น

1.6.3 ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้อยู่ในโลกที่ซับซ้อนได้ โดยการช่วยเลือกแสดงพฤติกรรมที่จะได้รับสิ่งตอบแทนที่น่าพึงพอใจจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว

1.6.4 ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกซึ่งค่านิยมพื้นฐานของตนเอง

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในชีวิตของมนุษย์ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญในด้านสรีรวิทยาและพลศึกษาได้นิยามความหมายของการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้อวัยวะเตรียมพร้อม อดทน เข้มแข็ง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเต้นแอโรบิค รำมวยจีน วាយน้ำ ขี่จักรยาน การละเล่นพื้นเมือง และอื่น ๆ

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6-7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟิ้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์

5. การออกกำลังกายที่ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง

7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ อยู่กับที่ กระโดดซกหลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั่น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่กันไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอ ควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอพยายามเพิ่มทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยในช่วง 40-49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15-20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจสุขภาพของตนเอง จะเหมาะสมกับปริมาณและความหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6-8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติ ควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67-68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

มงคล ใจดี (2535 : 15-20) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

(1) ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน

(2) ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป

(3) ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังภายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

(4) การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10-30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นของจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตาย อาจกล่าวได้ว่าร่างกายคนเรานั้นต้องการอาหารฉันทันที ร่างกายก็ต้องการออกกำลังกายฉันทันที ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ขี้โรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 38) ได้กล่าวเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิเช่น ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้เข้มแข็งและเป็นผลช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดีขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้นและสามารถใช้ออกซิเจนที่มีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันจะเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า แต่มีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1) การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2) รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3) สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ ที่มีการเจริญเติบโตทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเติบโตที่ไม่ใช้โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4) สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายทางด้านนั้น ๆ

5) การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอื่นเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรือไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6) การรักษาโรคและฟื้นฟูโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกายดังนี้

1. ระบบไหลเวียนเลือด
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหัวใจ
 - 2.1 ฤๅลมหุดและขยายตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูก ข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

- 1) ไขมันในเลือดลดลง
- 2) น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
- 3) ลดความตึงเครียดทางสมอง
- 4) ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
- 5) แก่โรคนอนไม่หลับ
- 6) แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง
- 7) ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
- 8) ช่วยแก่วโรคความดันโลหิต
- 9) กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

นอกจากนี้แล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางการแพทย์ดังนี้ อติเรก จิระพงศ์ (2523 : 34-35) สรุปไว้ว่าในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

- 1) ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
- 2) ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
- 3) ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์ หรือ ผู้ทรงคุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการคือ

- 1) ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
- 2) ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม
- 3) ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

วิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่และ สภาพแวดล้อมอื่น ๆ ไพวัลย์ ดันลาพูน (2530 : 29-31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดินของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น ช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นจะเดินในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดทราย สวนสาธารณะ หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดี เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่ง และการเล่นกีฬาอื่น ๆ คือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ เริ่มต้นจากการว่ายน้ำช้า ๆ ก่อน คือว่ายน้ำ 100 เมตรช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที และว่ายน้ำ 50 เมตร พัก 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร

พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่น ซึ่งการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้จักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานเดินทางท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่าง ๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของหรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการถีบเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบด้วยความเร็วพอสมควร แต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้า ๆ สลับกับถีบเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ก็ได้ ระยะทางที่ใช้ควรไกลพอสมควร เช่น ในระยะแรก ๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4-6 กิโลเมตรก่อนต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกาย ส่วนมากซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น นอกจากนี้ ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล เป็นต้น ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกาย ก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังจนเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงโดยใช้กติกาการเล่นง่าย ๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่นก็คือหากรู้สึกเหนื่อยมากควรพักเสียก่อน หายเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

การบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก การทำกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงสวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติกที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และควรทำสม่ำเสมอหรืออาจถือหลักง่าย ๆ ว่า หากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออกก็แสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ชวาร์ท (Schwartz. 1973 : 271-276) ได้ทำการวิจัยเรื่องความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติทางโภชนาการของนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาจากชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นเวลา 4 ปีไปแล้ว กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงทั้งหมด โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เคยลงทะเบียนเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ และกลุ่มที่ไม่เคยเรียนวิชานี้มาก่อน ศึกษาโดยใช้วิธีการ

ส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ และแบบสอบถามกลับคืนมา 313 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 31.3 ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์กับความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติทางโภชนาการ และภายหลังที่นักเรียนสำเร็จการศึกษาไปแล้ว พบว่า นักเรียนที่เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ มีคะแนนทักษะคิดและการปฏิบัติโดยเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนที่ไม่เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ แต่ไม่มีความแตกต่างกัน และพบว่ารูปแบบของความสัมพัทธ์ระหว่างความรู้ทักษะคิดและการปฏิบัติทางโภชนาการเป็นดังนี้คือ ความรู้กับทักษะคิดกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน ส่วนความรู้กับการปฏิบัตินั้นไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กัน

โรนีย์ (Roney. 1975 : 3426-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิด และการใช้ยาเสพติดระหว่างนักเรียนชั้น 12 ในโรงเรียนอันดับที่ 1, 2 และ อันดับที่ 3 ในรัฐมอนทานาตะวันตก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้ทักษะคิด และการใช้ยาเสพติด โดยแยกตามเพศ และขนาดของโรงเรียนที่ไม่เป็นสหศึกษา สุ่มตัวอย่างประชากรจากนักเรียนในชั้น 12 จากโรงเรียน 3 อันดับ จำนวน 300 คน ผลการวิจัยสรุปว่านักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดไม่ว่าจะมีทักษะคิดที่ไม่ค่อยดีต่อยาเสพติดเสมอไป กล่าวคือคนที่มีความรู้ก็อาจจะติดยาเสพติดได้ และไม่ทำให้การติดยานั้นลดน้อยลง ส่วนนักเรียนที่เชื่อว่ายาเสพติดเป็นสิ่งดี มีการติดยาและใช้ยามากกว่าคนที่ไม่เชื่อ ความรู้ และทักษะคิดต่อยาเสพติดของนักเรียนได้รับอิทธิพลส่วนใหญ่จากการอยู่รวมกันเป็นกลุ่มจากเพศเดียวกันในโรงเรียน ที่มีอันดับใกล้เคียงกัน

ซิลแมน (Silman. 1979 : 88-91) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสำรวจทัศนคติทางด้านสุขภาพของนักเรียนที่ออกจากโรงเรียนไปแล้ว ผลการวิจัยพบว่าความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพโดยทั่วไปไม่มีความสัมพันธ์กัน แต่พฤติกรรมที่เด่น ๆ จะมีความสัมพันธ์กับทัศนคติ

เรย์ (Ray. 1981 : 2561-A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติทางพลศึกษาของนักศึกษาปริญญาตรีทั้งชายและหญิง โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มนักศึกษาที่เรียนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาเอก และกลุ่มนักศึกษาที่เรียนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับ ในการศึกษาค้นคว้านี้ได้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง ครั้งแรกใช้นักศึกษาชายและหญิง จำนวน 424 คน ทำการทดสอบในสัปดาห์แรกของภาคเรียนฤดูใบไม้ผลิ ส่วนในการทดสอบครั้งที่สอง ใช้นักศึกษาทั้งชายและหญิง จำนวน 375 คน ทดสอบในสัปดาห์สุดท้ายของภาคเรียนฤดูใบไม้ผลิ โดยใช้แบบวัดทัศนคติของ Kneer มาทดสอบ ผลจากการทดสอบพบว่าทั้ง 2 กลุ่ม มีทัศนคติทางพลศึกษาที่ดีและไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

งานวิจัยในประเทศไทย

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2530 : ก-ข) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา 96 โรงเรียนทั่วประเทศ นักเรียนหญิงจำนวน 1,056 คน และนักเรียนชายจำนวน 1,056 คน รวมทั้งสิ้น 2,112 คน ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพสิ่งแวดล้อมและการบำรุงรักษาสุขภาพส่วนบุคคลส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมถึงร้อยละ 80-86 ส่วนเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุและการปฐมพยาบาล การใช้ยาเสพติดให้โทษและการป้องกันโรคการใช้บริการสาธารณสุข การออกกำลังกาย การพักผ่อนและนันทนาการ ส่วนใหญ่ปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง ซึ่งต้องปรับปรุงแก้ไขถึงร้อยละ 52-66 ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ อันดับแรก ได้แก่ ครู รองลงมา ได้แก่ การเรียนรู้ด้วยตัวนักเรียนเอง

พรรณีภา ทิรขุติ (2531 : 28-57) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนผู้ใหญ่นายสามัญ ระดับ 5 ศึกษาสังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ ระดับ 5 ปีการศึกษา 2530 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 373 คน เป็นนักศึกษาชาย 204 คน และนักศึกษาหญิง 169 คน ผลการศึกษพบว่าในด้านความรู้ เกี่ยวกับสุขภาพ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพด้านการออกกำลังกายนั้น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษาหญิงมีทัศนคติในทางลบต่อการออกกำลังกายว่าไม่ควรออกกำลังกายขณะที่มีประจำเดือน ส่วนการปฏิบัติในด้านการออกกำลังกายนั้น นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติตนในเกณฑ์ดี

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาวางตัว การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยใช้ประชากร 913 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย และจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงฝึกพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย

2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาวูตวายน้ำมากที่สุด

3. นิสิตหญิงเข้าร่วมการออกกำลังกายกีฬาน้องใหม่มากที่สุด

4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่ คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว ด้านอุปกรณ์นิสิตเห็นว่าอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ

ส่วนปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกายและมีภาระด้านการเรียนมาก

5. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการด้านดังกล่าวมาก

6. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มาก

7. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกับคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่าคณะวิทยาศาสตร์ ส่วนคณะอื่นๆ มีความต้องการใกล้เคียงกัน

8. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างจากนิสิตคณะมนุษยศาสตร์วิทยาศาสตร์ศึกษาศาสตร์ และสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำบริการด้านต่างๆ มากกว่าคณะอื่นๆ นอกนั้นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

๔) สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชาย จำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 21-30 ปี มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่ากลุ่มนักเรียน และนักศึกษาที่มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 2.5 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน ด้วย

รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา เปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาตามตัวแปรเพศ วิชาเอก สถานที่ตั้งของวิทยาลัย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2534 วิชาเอกพลศึกษาจำนวน 134 คน และเป็นนักศึกษาวิชาเอก สุขศึกษา จำนวน 150 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย
4. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย
5. นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
6. นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
7. นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน

ธณอมวรรณ อยู่ข้า. (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับ เปรียบเทียบ และศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการและสายงาน (กอง) กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำนวน 267 คน เป็นชาย 168 คน และหญิง 99 คน ซึ่งได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นสัดส่วนตามชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบทดสอบวัดความรู้ แบบสอบถามวัดเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าทดสอบที ค่าทดสอบเอฟ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับพอใจ มีเจตคติ และการปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี

2. บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางที่มีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษาต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางที่ระดับการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการและสายงาน (กอง) ต่างกัน มีความรู้ เจตคติ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

4. บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางที่ชายและหญิงมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

5. บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับอายุต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้และเจตคติกับการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

6. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์เชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .01 - .05 ตามลำดับ

7. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยแตกต่างกันมีความรู้กับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยพบว่านักศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและนักศึกษานภาคกลางมีความรู้ดีกว่านักศึกษาในภาคใต้

8. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีความรู้กับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า นักศึกษาในภาคกลางมีเจตคติดีกว่านักศึกษาในภาคเหนือและนักศึกษาในภาคกลางมีเจตคติดีกว่านักศึกษาในภาคใต้

9. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยแตกต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน

10. พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

11. พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กัน

12. พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ไชยา อังศุสกุณนฤมล (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาตามตัวแปรเพศ สาขา สถานที่ตั้งของวิทยาลัยและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2542 สาขาวิชาบริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ จำนวน 304 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 152 คน และเป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 152 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองประกอบด้วยตอนที่ 1 ได้แก่ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดความรู้ค่าความเชื่อมั่น .76 ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติ มีค่าความเชื่อมั่น .78 และตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดการปฏิบัติมีค่าความเชื่อมั่น .82 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) หรือค่าเอฟ (F-test) ทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (S-Method's Scheffe) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Coefficient of Correlation)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ มีเจตคติอยู่ในระดับดีและมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชายมีความรู้ดีกว่านักศึกษาหญิง
3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
4. นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาวิชาเอกคอมพิวเตอร์ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่านักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ
5. นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
6. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือในที่ต่างต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ลำปาง เพชรบูรณ์ มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์

7. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ลำปาง และเพชรบูรณ์ มีเจตคติแตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย

8. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

9. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติและด้านความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านเจตคติกับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือไม่มีความสัมพันธ์กัน

สรุปจากเอกสารงานวิจัยที่ต่างประเทศและในประเทศจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ขององค์ประกอบดังนี้ คือ ความรู้ ทักษะ การปฏิบัติ นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีผลในการออกกำลังกาย เช่น อายุ รายได้ ระดับการศึกษา อาชีพ เพศ ปัจจัยสนับสนุน จากความสำคัญขององค์ประกอบทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาทักษะที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม และสำนักวิชาแพทยศาสตร์ ปีการศึกษา 2543 จำนวน 4,889 คน แบ่งเป็น นักศึกษาชาย จำนวน 2,896 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 1,993 คน (ศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. 2543 : ข้อมูล ณ วันที่ 16 มิถุนายน 2543)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม และสำนักวิชาแพทยศาสตร์ ปีการศึกษา 2543 เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 219 คน และนักศึกษาหญิง จำนวน 151 คน รวมทั้งสิ้น 370 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

จากจำนวนประชากร 4,889 คน นำมาคำนวณตามสูตร แยกตามเพศ และชั้นปี ได้ผลการคำนวณ ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและชั้นปีที่ศึกษา

ชั้นปีที่ศึกษา	จำนวนประชากร (คน)		จำนวนกลุ่มตัวอย่าง(คน)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ชั้นปีที่ 1	698	532	52	40
ชั้นปีที่ 2	458	348	35	27
ชั้นปีที่ 3	578	358	44	27
ชั้นปีที่ 4	1,162	755	88	57
รวม	2,896	1,993	219	151

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ และชั้นปีที่ศึกษา

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยเลย จำนวน 40 ข้อ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย ปรวิญญานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถาม จากตำราและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. สร้างแบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา จำนวน 40 ข้อ
4. นำแบบสอบถามให้คณะกรรมการควบคุมปรวิญญานิพนธ์ตรวจสอบ และนำมาตรวจแก้ไข
5. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (ดังมีรายชื่อในภาคผนวก ค.) ตรวจสอบ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสมชัดเจนของคำถาม เพื่อนำมาปรับแก้ไขอีกครั้ง
6. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยทดลอง (Try out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีอัลฟาโคเอฟฟีเชียน (Coefficient Alpha) ปรากฏผลได้ค่าความเชื่อมั่น .71
7. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและทดสอบความเชื่อมั่นแล้ว ไปดำเนินการเก็บข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณ แยกตามเพศและชั้นปีที่ศึกษา ต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถาม

แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีเกณฑ์การให้คะแนน 5 ระดับ ดังนี้

- ข้อความคำถามที่มีลักษณะทางนิมาน (Positive) จะให้คะแนนดังนี้

<u>ข้อเลือก</u>	<u>คะแนน</u>
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยเลย	1

- ข้อความคำถามที่มีลักษณะทางนิเสธ (Negative) จะให้คะแนนดังนี้

<u>ข้อเลือก</u>	<u>คะแนน</u>
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1
เห็นด้วย	2
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	4
ไม่เห็นด้วยเลย	5

เกณฑ์การประเมินผลจากคะแนนทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ใช้เกณฑ์ของเบสต์ (Best. 1970 : 174-178) โดยวัดจากคะแนนทัศนคติเฉลี่ย มีเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.50 – 5.00	หมายถึง	ดีมาก
	3.50 – 4.49	หมายถึง	ดี
	2.50 – 3.49	หมายถึง	ปานกลาง
	1.50 – 2.49	หมายถึง	พอใช้
	1.00 – 1.49	หมายถึง	ควรปรับปรุง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขออนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อส่งไปยังอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ขอความอนุเคราะห์ในการรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง แล้วนัดหมายวัน เวลาที่รับแบบสอบถามคืน
4. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเองจากกลุ่มตัวอย่าง

5. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติต่อไป

วิธีจัดกระทำ และวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC⁺ : Statistical Package for the Social Sciences Personal Computer Plus) เพื่อทดสอบค่าทางสถิติ ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถาม จำนวน 370 ฉบับ มาลงรหัสข้อมูล
2. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

2.1 นำข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา ได้แก่ เพศ และชั้นปีที่ศึกษา มาแจกแจงความถี่ และหาร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

2.2 วิเคราะห์ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยหาร้อยละของความคิดเห็นเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

2.3 วิเคราะห์ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และประเมินผลจากค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นเป็นรายข้อ และสรุปรวมเป็นทัศนคติ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

2.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาระหว่างเพศชายกับหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

2.5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาระหว่างชั้นปีที่ 1-4 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (Oneway Analysis of Variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ถ้าการทดสอบค่าเอฟ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธี S-Method ของ Scheffe

2.6 ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ใน t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ใน F-distribution
df	แทน	ชั้นความเป็นอิสระ
SS	แทน	ผลรวมของค่าความเบี่ยงเบนยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยความเบี่ยงเบนยกกำลังสอง
S	แทน	ค่าวิกฤติแบบเซซเฟ
*	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้แบบสอบถามกลับคืนมาแล้ว ได้ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา จำนวน 370 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นนำไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC⁺ : Statistical Package for the Social Sciences Personal Computer Plus) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้แก่ เรื่อง เพศ และชั้นปีที่ศึกษา นำมาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ดังปรากฏในตาราง 2

ตอนที่ 2 ทศนคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีต่อการออกกำลังกาย จำนวน 40 ข้อ นำมาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ประเมินผลความคิดเห็นจากค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมทั้ง 40 ข้อ ด้วยค่าที (t-test) ของนักศึกษาชายกับหญิง เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย

รวมทั้ง 40 ข้อ ด้วยค่าเอฟ (F-test) หรือวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (Oneway Analysis of Variance) ของนักศึกษาระหว่างชั้นปี และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธี S-Method ของ Scheffe ดังปรากฏในตาราง 3-7

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับสถานภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้แก่ เพศ และชั้นปีที่ศึกษา มีผลการวิเคราะห์ดังปรากฏในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำแนกตามเพศ และชั้นปี

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	219	59.2
หญิง	151	40.8
รวม	370	100.0
ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	92	24.9
ชั้นปีที่ 2	61	16.8
ชั้นปีที่ 3	71	19.1
ชั้นปีที่ 4	145	39.2
รวม	370	100.0

จากตาราง 2 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 370 คน แบ่งเป็นนักศึกษาชาย 219 คน คิดเป็นร้อยละ 59.2 และเป็นนักศึกษาหญิง 151 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 และพบว่าเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มากที่สุด คือจำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 39.2 รองลงมาคือชั้นปีที่ 1 จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 24.9 และน้อยที่สุดได้แก่ชั้นปีที่ 2 จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 ทั้งนี้เป็นไปตามสัดส่วนของประชากรนักศึกษาที่มีในกลุ่มเพศ และชั้นปีที่ศึกษา ที่มีการคำนวณตามสัดส่วนของประชากรทั้งหมด

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ทัศนคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีที่มีต่อการออกกำลังกาย ตามแบบวัดทัศนคติ จำนวน 40 ข้อ มีผลการวิเคราะห์ดังปรากฏในตาราง 3-7 ดังนี้

ตาราง 3 ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
จำแนกเป็นรายข้อคิดเป็นร้อยละ (N = 370)

ข้อ	ข้อความ	ร้อยละ					ระดับความคิดเห็น
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยเลย	
1	ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสุขภาพดี	74.6	24.6	0.8	-	-	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน	57.3	37.3	4.6	0.8	-	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
3	ในภาวะปกติมนุษย์สามารถหาเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ทุกวัน	23.8	45.1	22.4	8.4	0.3	เห็นด้วย
4	การออกกำลังกายโดยสมัครใจจะให้ผลดีแก่ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต	0.3	58.1	37.6	3.5	0.5	เห็นด้วย
5	การออกกำลังกายที่เหมาะสมช่วยลดความเครียดและทำให้ร่างกายแข็งแรงดีกว่าการพักผ่อนฟังเพลง ซึ่งช่วยลดความเครียดได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น	35.4	44.3	17.6	2.2	0.5	เห็นด้วย
6	ผู้ที่เล่นกีฬาไม่เป็นจะไม่สามารถออกกำลังกายได้	4.9	5.9	6.8	32.2	50.3	ไม่เห็นด้วยเลย
7	การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ	36.8	55.1	6.5	1.4	0.3	เห็นด้วย
8	ในช่วงใกล้สอบนักศึกษาจำเป็นต้องทุ่มเทเวลาให้กับ การดูหนังสือมาก จึงไม่อาจแบ่งเวลาให้แก่การออกกำลังกายได้	5.9	27.6	24.1	32.7	9.7	ไม่เห็นด้วย
9	ท่านเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า “วิ่งวันละนิดจิตแจ่มใส” เพียงใด	27.6	62.4	8.4	1.6	-	เห็นด้วย
10	คนที่สุขภาพดีอยู่แล้วถึงจะต้องการการออกกำลังกายเหมือนกันแต่ก็ไม่จำเป็นต้องทำอย่างสม่ำเสมอ	3.8	14.6	25.9	44.9	10.8	ไม่เห็นด้วย

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ร้อยละ					ระดับความ คิดเห็น
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย เลย	
11	ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำเนื่องจากมีความ วิตกกังวลเรื่องสุขภาพ	2.2	6.5	20.5	48.1	22.7	ไม่เห็น ด้วย
12	นักศึกษาเป็นชนกลุ่มสาวมีความต้องการออก กำลังกายไม่มากเท่าผู้ใหญ่วัยกลางคนหรือผู้สูง อายุ	2.7	7.6	21.9	45.9	21.9	ไม่เห็น ด้วย
13	กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออก กำลังกาย	20.3	54.6	18.6	4.9	1.6	เห็นด้วย
14	ผู้ที่มีฐานะยากจน ควรมุ่งทำงานประกอบ อาชีพมากกว่าที่จะไปออกกำลังกาย	2.7	9.7	18.1	47.3	22.7	ไม่เห็น ด้วย
15	ปัจจุบันคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจมากกว่า การตายด้วยสาเหตุอื่น	12.7	30.8	47.3	7.3	1.9	ไม่แน่ใจ
16	ผู้ที่เป็่นนักกีฬาไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก	2.4	5.1	13.2	50.5	28.4	ไม่เห็น ด้วย
17	การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรกระทำให้ สม่ำเสมอ	41.9	50.8	3.8	3.0	0.5	เห็นด้วย
18	การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลา และสถานที่ ก็ได้	14.1	34.1	24.6	21.4	5.7	เห็นด้วย
19	การแต่งกายเพื่อการออกกำลังกายก็เหมือน การแต่งกายตามปกตินั่นเอง	4.9	20.1	31.1	37.0	7.0	ไม่เห็น ด้วย
20	การออกกำลังกายที่ดีควรทำให้เกิดความ เพลิดเพลินด้วย	37.8	53.5	7.6	0.8	0.3	เห็นด้วย
21	การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกัน โรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคได้	18.4	54.3	22.2	4.1	1.1	เห็นด้วย
22	การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายได้ถ้า ปฏิบัติไม่ถูกต้อง	32.4	60.3	5.9	1.1	-	เห็นด้วย
23	การที่ผู้หญิงบริหารกายด้วยอุปกรณ์สร้าง กล้ามเนื้อจะทำให้กล้ามเนื้อเป็นมัดและมีขนาด ใหญ่ขึ้น	7.6	29.7	43.8	15.9	2.6	ไม่แน่ใจ

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ร้อยละ					ระดับ ความ คิดเห็น
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย เลย	
24	การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกัน อาการซึมเศร้าและหงุดหงิดได้ง่าย	22.7	61.1	14.9	1.4	-	เห็นด้วย
25	การออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงนั้น ยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไรก็ยิ่งดี	8.6	26.2	27.0	33.5	4.3	ไม่เห็น ด้วย
26	เมื่อออกกำลังกายเสร็จต้องรีบดื่มน้ำมาก ๆ	2.2	7.8	21.6	41.9	26.5	ไม่เห็น ด้วย
27	อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยทำให้เกิด ความสนใจในการออกกำลังกาย	12.7	47.3	21.1	15.1	3.8	เห็นด้วย
28	การออกกำลังกายเกินกำลังอาจทำให้เกิด อันตรายถึงชีวิตได้	34.1	42.4	17.3	4.9	1.4	เห็นด้วย
29	เครื่องดื่มนำรูปร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดย ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	1.4	4.9	9.2	39.5	45.1	ไม่เห็น ด้วยเลย
30	ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องปรึกษา แพทย์ก่อนออกกำลังกาย	4.6	21.1	34.9	30.8	8.4	ไม่แน่ใจ
31	การออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นเรื่องต้องใช้เวลา ค่อนข้างมาก จึงเป็นเหตุให้คนจำนวนมากไม่ สามารถออกกำลังกายได้	3.5	25.7	23.8	38.6	8.4	ไม่เห็น ด้วย
32	การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นตอนเช้าหรือตอน เย็นก็มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจพอๆ กัน	20.8	53.0	19.7	5.9	0.5	เห็นด้วย
33	การออกกำลังกายไม่ว่าจะออกในระดับความ เหนื่อยมากหรือน้อยเท่าใด ก็ได้ประโยชน์เท่าๆกัน	4.9	14.3	38.4	35.1	7.3	ไม่แน่ใจ
34	ข้าพเจ้ายินดีที่จะออกกำลังกายทุกๆ วันๆ ละ 30 นาที ดีกว่าที่จะต้องเสี่ยงต่อการเป็นหวัดในช่วงฤดู หนาว	25.4	52.2	18.4	3.8	0.3	เห็นด้วย
35	ข้าพเจ้าอยากได้เพื่อนใหม่จากการเล่นกีฬา มากกว่าที่จะได้เพื่อนใหม่จากงานรื่นเริงสังสรรค์	20.8	45.1	24.9	7.8	1.4	เห็นด้วย

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ร้อยละ					ระดับความคิดเห็น
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยเลย	
36	ข้าพเจ้ายินดีที่จะใช้เงินส่วนตัวซื้อรองเท้ากีฬา ดี ๆ สัก 1 คู่ แทนที่จะเอาเงินจำนวนนั้นไปใช้ในการเรียนรังสรรค์	24.9	47.6	21.4	3.8	2.4	เห็นด้วย
37	การทำงานขายหญ้า ขุดดิน ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีเหมือนกับการเล่นกีฬา	18.9	60.5	15.9	3.8	0.8	เห็นด้วย
38	บุคคลที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวมีร่างกายที่แข็งแรงอยู่แล้ว ไม่มีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย	1.9	5.7	8.1	50.0	34.3	ไม่เห็นด้วย
39	การออกกำลังกายจะมีประโยชน์สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการพักผ่อนและการรับประทานอาหารที่ดีด้วยเท่านั้น	32.4	45.9	14.9	5.9	0.8	เห็นด้วย
40	ผู้สูงอายุที่อายุยืนและยังมีความสุข คือผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำเท่านั้น	12.4	40.5	37.0	8.4	1.6	เห็นด้วย

จากตาราง 3 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เมื่อแยกวิเคราะห์เป็นรายข้อ อยู่ใน 5 ระดับคือระหว่าง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ไม่เห็นด้วยเลย ดังนี้

1. มีความคิดเห็นที่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 2 ข้อ เรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

- 1.1 ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสุขภาพดี
- 1.2 การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน

2. มีความคิดเห็นที่เห็นด้วย จำนวน 20 ข้อ เรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

- 2.1 ท่านเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า “วิ่งวันละนิดจิตแจ่มใส” เพียงใด
- 2.2 การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันอาการซึมเศร้าและหงุดหงิดได้ง่าย
- 2.3 การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายได้ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง
- 2.4 การออกกำลังกายโดยสมัครใจจะให้ผลดีแก่ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- 2.5 การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ

- 2.6 กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย
- 2.7 การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคได้
- 2.8 การออกกำลังกายที่ดีควรทำให้เกิดความเพลิดเพลินด้วย
- 2.9 การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็นก็มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจพอๆ กัน
- 2.10 ชาวเจ้านิติที่จะออกกำลังกายทุกๆ วันๆ ละ 30 นาที ดีกว่าที่จะต้องเสี่ยงต่อการเป็นหวัดในช่วงฤดูหนาว
- 2.11 การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรกระทำให้สม่ำเสมอ
- 2.12 ชาวเจ้านิติที่จะใช้เงินส่วนตัวซื้อรองเท้ากีฬาคู่ละ 1 คู่ แทนที่จะเอาเงินจำนวนนั้นไปใช้ในการรื่นเริงสังสรรค์
- 2.13 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยทำให้เกิดความสนใจในการออกกำลังกาย
- 2.14 การออกกำลังกายจะมีประโยชน์สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการพักผ่อนและการรับประทานอาหารที่ดีด้วยเท่านั้น
- 2.15 ในภาวะปกติมนุษย์สามารถหาเวลาเพื่อออกกำลังกายได้ทุกวัน
- 2.16 ชาวเจ้านิติได้เพื่อนใหม่จากการเล่นกีฬามากกว่าที่จะได้เพื่อนใหม่จากงานรื่นเริงสังสรรค์
- 2.17 การออกกำลังกายที่เหมาะสมช่วยลดความเครียดและทำให้ร่างกายแข็งแรงดีกว่าการพักผ่อนฟังเพลง ซึ่งช่วยลดความเครียดได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น
- 2.18 การออกกำลังกายเกินกำลังอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้
- 2.19 ผู้สูงอายุที่อายุยืนและยังมีสุขภาพดี คือผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำเท่านั้น
- 2.20 การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่ ก็ได้
- 3. มีทัศนคติที่ไม่เห็นด้วย จำนวน 13 ข้อ เรียงตามลำดับคำร้อยละจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้
 - 3.1 การทำงานด้ายหญ้า ขุดดิน ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีเหมือนกับการเล่นกีฬา
 - 3.2 ผู้ที่เล่นกีฬาไม่เป็นจะไม่สามารถออกกำลังกายได้
 - 3.3 การที่บุคคลใดเล่นกีฬาไม่เป็นจะทำให้เขาไม่สามารถออกกำลังกายได้
 - 3.4 บุคคลที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวมีร่างกายที่แข็งแรงอยู่แล้ว ไม่มีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย
 - 3.5 ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำเนื่องจากมีความวิตกกังวลเรื่องสุขภาพ
 - 3.6 ผู้ที่มีฐานะยากจน ควรมุ่งทำงานประกอบอาชีพมากกว่าที่จะไปออกกำลังกาย

3.7 นักศึกษาเป็นคนหนุ่มสาวมีความต้องการออกกำลังกายไม่มากเท่าผู้ใหญ่วัยกลางคนหรือผู้สูงอายุ

3.8 คนที่สุขภาพดีอยู่แล้วถึงจะต้องการการออกกำลังกายเหมือนกันแต่ก็ไม่จำเป็นต้องทำอย่างสม่ำเสมอ

3.9 เมื่อออกกำลังกายเสร็จต้องรีบดื่มน้ำมาก ๆ

3.10 การออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นเรื่องต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก จึงเป็นเหตุให้คนจำนวนมากไม่สามารถออกกำลังกายได้

3.11 การแต่งกายเพื่อการออกกำลังกายก็เหมือนการแต่งกายตามปกตินั่นเอง

3.12 การออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงนั้น ยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไรก็ยิ่งดี

3.13 ในช่วงใกล้สอบนักศึกษาจำเป็นต้องทุ่มเทเวลาให้กับการดูหนังสือมาก จึงไม่อาจแบ่งเวลาให้แก่การออกกำลังกายได้

4. มีทัศนคติที่ไม่เห็นด้วยเลย จำนวน 1 ข้อ ดังนี้

4.1 เครื่องดื่มบำรุงร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายและนอกนั้นนักศึกษามีความคิดเห็นว่าไม่แน่ใจ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำแนกเป็นรายข้อ (N = 370)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสุขภาพดี	4.74	0.46	ดีมาก
2	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน	4.51	0.63	ดีมาก
3	ในภาวะปกติมนุษย์สามารถหาเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ทุกวัน	3.84	0.89	ดี
4	การออกกำลังกายโดยสมัครใจจะให้ผลดีแก่ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต	4.55	0.64	ดีมาก
5	การออกกำลังกายที่เหมาะสมช่วยลดความเครียดและทำให้ร่างกายแข็งแรงดีกว่าการพักผ่อนฟังเพลง ซึ่งช่วยลดความเครียดได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น	4.12	0.81	ดี
6 ¹	ผู้ที่เล่นกีฬาไม่เป็นจะไม่สามารถออกกำลังกายได้	4.17	1.10	ดี
7	การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ	4.27	0.66	ดี
8	ในช่วงใกล้สอบนักศึกษาจำเป็นต้องทุ่มเทเวลาให้กับการดูหนังสือมาก จึงไม่อาจแบ่งเวลาให้แก่การออกกำลังกายได้	2.87	1.10	ปานกลาง
9	ท่านเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า "วิ่งวันละนิดจิตแจ่มใส" เพียงใด	4.16	0.63	ดี
10 ¹	คนที่สุขภาพดีอยู่แล้วถึงจะต้องการการออกกำลังกายเหมือนกันแต่ก็ไม่จำเป็นต้องทำอย่างสม่ำเสมอ	3.44	0.99	ปานกลาง
11 ¹	ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำเนื่องจากมีความวิตกกังวลเรื่องสุขภาพ	3.83	0.93	ดี
12 ¹	นักศึกษาเป็นกลุ่มที่มีความต้องการออกกำลังกายไม่มากเท่าผู้ใหญ่วัยกลางคนหรือผู้สูงอายุ	3.77	0.97	ดี
13	กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย	3.87	0.85	ดี
14 ¹	ผู้ที่มีฐานะยากจน ควรมุ่งทำงานประกอบอาชีพมากกว่าที่จะไปออกกำลังกาย	3.76	0.99	ดี
15	ปัจจุบันคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจมากกว่าการตายด้วยสาเหตุอื่น	3.45	0.87	ปานกลาง
16 ¹	ผู้ที่เล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก	3.99	0.95	ดี
17	การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรกระทำให้สม่ำเสมอ	4.31	0.73	ดี
18	การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่ ก็ได้	3.31	1.16	ปานกลาง
19 ¹	การแต่งกายเพื่อการออกกำลังกายก็เหมือนการแต่งกายตามปกตินั่นเอง	3.21	1.00	ปานกลาง
20	การออกกำลังกายที่ดีควรทำให้เกิดความเพลิดเพลินด้วย	4.28	0.60	ดี
21	การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคได้	3.85	0.80	ดี
22	การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายได้ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง	4.26	0.66	ดี
23 ¹	การที่ผู้หญิงบริหารกายด้วยอุปกรณ์สร้างกล้ามเนื้อจะทำให้กล้ามเนื้อเป็นมัดและมีขนาดใหญ่ขึ้น	2.78	0.96	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
24	การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันอาการซึมเศร้าและ หงุดหงิดได้ง่าย	4.05	0.65	ดี
25 ¹	การออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงนั้น ยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไร ก็ยิ่งดี	3.00	1.10	ปานกลาง
26 ¹	เมื่อออกกำลังกายเสร็จต้องรีบดื่มน้ำมาก ๆ	3.80	0.98	ดี
27	อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยทำให้เกิดความสนใจในการ ออกกำลังกาย	3.50	1.02	ดี
28	การออกกำลังกายเกินกำลังอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้	4.03	0.91	ดี
29 ¹	เครื่องดื่มน้ำร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย	4.22	0.90	ดี
30 ¹	ผู้ที่ร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	3.19	1.05	ปานกลาง
31 ¹	การออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นเรื่องต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก จึงเป็น เหตุให้คนจำนวนมากไม่สามารถออกกำลังกายได้	3.23	1.03	ปานกลาง
32	การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็นก็มีประโยชน์ต่อ ร่างกายและจิตใจพอๆ กัน	3.88	0.82	ดี
33	การออกกำลังกายไม่ว่าจะออกในระดับความเหนื่อยมากหรือน้อยเท่าใด ก็ได้ประโยชน์เท่าๆ กัน	2.74	0.96	ปานกลาง
34	ข้าพเจ้ายินดีที่จะออกกำลังกายทุกๆ วันๆ ละ 30 นาที ดีกว่าที่จะต้อง เสี่ยงต่อการเป็นหวัดในช่วงฤดูหนาว	3.96	.78	ดี
35	ข้าพเจ้าอยากได้เพื่อนใหม่จากการเล่นกีฬามากกว่าที่จะได้เพื่อนใหม่ จากงานรื่นเริงสังสรรค์	3.76	0.92	ดี
36	ข้าพเจ้ายินดีที่จะใช้เงินส่วนตัวซื้อรองเท้ากีฬาดี ๆ สัก 1 คู่ แทนที่จะ เอาเงินจำนวนนั้นไปใช้ในการรื่นเริงสังสรรค์	3.89	0.91	ดี
37 ¹	การทำงานเดาหย้า ขุดดิน ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีเหมือนกับ การเล่นกีฬา	2.07	0.75	ปานกลาง
38 ¹	บุคคลที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวมีร่างกายที่แข็งแรงอยู่แล้ว ไม่มีความ จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.09	0.90	ดี
39	การออกกำลังกายจะมีประโยชน์สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการพักผ่อนและการ รับประทานอาหารที่ดีด้วยเท่านั้น	4.03	0.89	ดี
40	ผู้สูงอายุที่อายุยืนและยังมีความสุขดี คือผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวร่างกายเป็น ประจำเท่านั้นเป็นประจำเท่านั้น	3.54	0.87	ดี
รวม		3.75	0.26	ดี

หมายเหตุ ¹ ข้อความลักษณะนิเสธ ค่าเฉลี่ยเป็นตัวเลขที่ได้กลับค่าคะแนนที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีทั้งหมด มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับดีมาก ดี และปานกลาง ดังนี้

1. มีผลประเมินค่าคะแนนเฉลี่ยในระดับดีมาก จำนวน 3 ข้อ เรียงตามลำดับค่าคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

- 1.1.ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสุขภาพดี
- 1.2.การออกกำลังกายโดยสมัครใจจะให้ผลดีแก่ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- 1.3.การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน

2. มีผลประเมินค่าคะแนนเฉลี่ยในระดับดี จำนวน 26 ข้อ เรียงตามลำดับค่าคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

- 2.1.การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรกระทำให้สม่ำเสมอ
- 2.2.การออกกำลังกายที่ดีควรทำให้เกิดความเพลิดเพลินด้วย
- 2.3.การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ
- 2.4.การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายได้ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง
- 2.5.เครื่องดื่มน้ำร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย

กำลังกาย

- 2.6.ผู้ที่เล่นกีฬาไม่เป็นจะไม่สามารถออกกำลังกายได้
- 2.7.ท่านเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า “วิ่งวันละนิดจิตแจ่มใส” เพียงใด
- 2.8.การออกกำลังกายที่เหมาะสมช่วยลดความเครียดและทำให้ร่างกายแข็งแรงดีกว่าการพักผ่อนฟังเพลง ซึ่งช่วยลดความเครียดได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

2.9.บุคคลที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวมีร่างกายที่แข็งแรงอยู่แล้ว ไม่มีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย

- 2.10.การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันอาการซึมเศร้าและหงุดหงิด

ได้ง่าย

- 2.11.การออกกำลังกายเกินกำลังอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้
- 2.12.การออกกำลังกายจะมีประโยชน์สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการพักผ่อนและการรับประทานอาหารที่ดีด้วยเท่านั้น

- 2.13.ผู้ที่เล่นกีฬาไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก

2.14.ข้าพเจ้ายินดีที่จะออกกำลังกายทุก ๆ วัน ๆ ละ 30 นาที ดีกว่าที่จะต้องเสี่ยงต่อการเป็นหวัดในช่วงฤดูหนาว

2.15.ข้าพเจ้ายินดีที่จะใช้เงินส่วนตัวซื้อรองเท้ากีฬาคู่ 1 คู่ แทนที่จะเอาเงินจำนวนนั้นไปใช้ในการรื่นเริงสังสรรค์

2.16.การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็นก็มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจพอ ๆ กัน

2.17.กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย

2.18.การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคได้

2.19.ในภาวะปกติมนุษย์สามารถหาเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ทุกวัน

2.20.ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำเนื่องจากมีความวิตกกังวลเรื่องสุขภาพ

2.21.เมื่อออกกำลังกายเสร็จต้องรีบดื่มน้ำมาก ๆ

2.22.นักศึกษาเป็นคณหนุ่มสาวมีความต้องการออกกำลังกายไม่มากเท่าผู้ใหญ่วัยกลางคนหรือผู้สูงอายุ

2.23.ผู้ที่มีฐานะยากจน ควรมุ่งทำงานประกอบอาชีพมากกว่าที่จะไปออกกำลังกาย

2.24.ข้าพเจ้าอยากได้เพื่อนใหม่จากการเล่นกีฬามากกว่าที่จะได้เพื่อนใหม่จากงานรื่นเริงสังสรรค์

2.25.ผู้สูงอายุที่อายุยืนและยังมีสุขภาพดี คือผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำเท่านั้น

2.26.อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยทำให้เกิดความสนใจในการออกกำลังกาย

และนอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง

ข้อ	ข้อความ	ชาย		หญิง		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสุขภาพดี	4.74	.46	4.74	.46	.095
2	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน	4.50	.59	4.52	.67	.315
3	ในภาวะปกติมนุษย์สามารถหาเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ทุกวัน	3.86	.90	3.80	.89	.654

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ชาย		หญิง		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
4	การออกกำลังกายโดยสมัครใจจะให้ผลดีแก่ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต	4.56	.67	4.53	.59	.484
5	การออกกำลังกายที่เหมาะสมช่วยลดความเครียดและทำให้ร่างกายแข็งแรงดีกว่าการพักผ่อนฟังเพลง ซึ่งช่วยลดความเครียดได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น	4.13	.83	4.10	.77	.392
6 ¹	ผู้ที่เล่นกีฬาไม่เป็นจะไม่สามารถออกกำลังกายได้	4.16	1.15	4.19	1.04	.320
7	การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ	4.25	.68	4.29	.64	.580
8	ในช่วงใกล้สอบนักศึกษาจำเป็นต้องทุ่มเทเวลาให้กับการดูหนังสือมาก จึงไม่อาจแบ่งเวลาให้กับการออกกำลังกายได้	2.94	1.14	2.77	1.05	1.445
9	ท่านเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า "วิ่งวันละนิดจิตแจ่มใส" เพียงใด	4.15	.70	4.17	.53	.338
10 ¹	คนที่สุขภาพดีอยู่แล้วถึงจะต้องการการออกกำลังกายเหมือนกันแต่ก็ไม่จำเป็นต้องทำอย่างสม่ำเสมอ	3.37	1.03	3.56	.92	1.864
11 ¹	ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำเนื่องจากมีความวิตกกังวลเรื่องสุขภาพ	3.83	.98	3.83	.85	.14
12 ¹	นักศึกษาเป็นกลุ่มสาวมีความต้องการออกกำลังกายไม่มากเท่าผู้ใหญ่วัยกลางคนหรือผู้สูงอายุ	3.71	1.04	3.85	.84	1.492
13	กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย	3.86	.87	3.89	.80	.329
14 ¹	ผู้ที่มีฐานะยากจน ควรมุ่งทำงานประกอบอาชีพมากกว่าที่จะไปออกกำลังกาย	3.79	.99	3.74	.99	.479
15	ปัจจุบันคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจมากกว่าการตายด้วยสาเหตุอื่น	3.46	.89	3.44	.85	.141
16 ¹	ผู้ที่เป็นนักกีฬาไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก	3.97	.95	4.01	.97	.402
17	การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรกระทำให้สม่ำเสมอ	4.34	.74	4.25	.71	1.185

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ชาย		หญิง		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
18	การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่ ก็ได้	3.34	1.14	3.26	1.19	.631
19 ¹	การแต่งกายเพื่อการออกกำลังกายก็เหมือนการแต่งกายตามปกตินั่นเอง	3.13	1.07	3.34	.89	2.058*
20	การออกกำลังกายที่ดีควรทำให้เกิดความเพลิดเพลินด้วย	4.30	.65	4.25	.68	.647
21	การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคได้	3.84	.87	3.85	.70	.117
22	การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายได้ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง	4.25	.70	4.26	.59	.205
23 ¹	การที่ผู้หญิงบริหารกายด้วยอุปกรณ์สร้างกล้ามเนื้อจะทำให้กล้ามเนื้อเป็นมัดและมีขนาดใหญ่ขึ้น	2.78	1.04	2.79	.84	.121
24	การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันอาการซึมเศร้าและหงุดหงิดได้ง่าย	4.11	.64	3.97	.65	1.907
25 ¹	การออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงนั้นยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไรก็ยิ่งดี	2.91	1.08	3.14	1.12	1.982*
26 ¹	เมื่อออกกำลังกายเสร็จต้องรีบดื่มน้ำมาก ๆ	3.70	1.03	4.01	.87	3.067*
27	อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยทำให้เกิดความสนใจในการออกกำลังกาย	3.47	1.05	3.55	.98	.789
28	การออกกำลังกายเกินกำลังอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้	3.96	.96	4.13	.82	1.859
29 ¹	เครื่องดื่มน้ำบำรุงร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.20	.99	4.26	.75	.682
30 ¹	ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	3.16	1.05	3.23	1.06	.547
31 ¹	การออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นเรื่องต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก จึงเป็นเหตุให้คนจำนวนมากไม่สามารถออกกำลังกายได้	3.23	1.06	3.22	.99	.133
32	การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็นก็มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจพอๆ กัน	3.90	.86	3.84	.77	.685

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ชาย		หญิง		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
33	การออกกำลังกายไม่ว่าจะออกในระดับความเหนื่อยมากหรือน้อยเท่าใด ก็ได้ประโยชน์เท่าๆกัน	2.78	1.01	2.70	.88	.518
34	ข้าพเจ้ายินดีที่จะออกกำลังกายทุกๆ วันๆ ละ 30 นาที ดีกว่าที่จะต้องเสี่ยงต่อการเป็นหวัดในช่วงฤดูหนาว	4.06	.82	3.87	.71	2.360*
35	ข้าพเจ้าอยากได้เพื่อนใหม่จากการเล่นกีฬา มากกว่าที่จะได้เพื่อนใหม่จากงานรื่นเริงสังสรรค์	3.91	.93	3.54	.85	3.3956**
36	ข้าพเจ้ายินดีที่จะใช้เงินส่วนตัวซื้อรองเท้ากีฬา ดี ๆ สัก 1 คู่ แทนที่จะเอาเงินจำนวนนั้นไปใช้ในการรื่นเริงสังสรรค์	3.96	.92	3.77	.87	1.995*
37 ¹	การทำงานดาบหญ้า ขุดดิน ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีเหมือนกับการเล่นกีฬา	2.08	.79	2.06	.70	.230
38 ¹	บุคคลที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวมีร่างกายที่แข็งแรงอยู่แล้ว ไม่มีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.07	.98	4.12	.78	.503
39	การออกกำลังกายจะมีประโยชน์สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการพักผ่อนและการรับประทานอาหารที่ดีด้วยเท่านั้น	4.04	.87	4.03	.91	.107
40	ผู้สูงอายุที่อายุยืนและยังมีสุขภาพดี คือผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำเท่านั้น	3.58	.90	3.48	.84	1.129
รวม		3.75	.28	3.75	.23	.005

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หมายเหตุ ¹ ข้อความลักษณะนิเสธ ค่าเฉลี่ยเป็นตัวเลขที่ได้กลับค่าคะแนนที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความคิดเห็นแตกต่างกันในข้อต่อไปนี้ การแต่งกายเพื่อการออกกำลังกายก็เหมือนการ

แต่งกายตามปกตินั่นเอง, การออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงนั้นยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไรก็ยิ่งดี, เมื่อออกกำลังกายเสร็จต้องรีบดื่มน้ำมาก ๆ, ข้าพเจ้ายินดีที่จะออกกำลังกายทุก ๆ วัน ๆ ละ 30 นาที ดีกว่าที่จะต้องเสี่ยงต่อการเป็นหวัดในช่วงฤดูหนาว, ข้าพเจ้าอยากได้เพื่อนใหม่จากการเล่นกีฬามากกว่าที่จะได้เพื่อนใหม่จากงานรื่นเริงสังสรรค์, ข้าพเจ้ายินดีที่จะใช้เงินส่วนตัวซื้อรองเท้ากีฬาคู่ 1 คู่ แทนที่จะเอาเงินจำนวนนั้นไปใช้ในการรื่นเริงสังสรรค์ ส่วนข้ออื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำแนกตามชั้นปี

ข้อ	ข้อความ	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		F
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสุขภาพดี	4.79	.41	4.68	.47	4.68	.50	4.76	.46	1.343
2	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน	4.53	.60	4.42	.64	4.52	.56	4.53	.67	.534
3	ในภาวะปกติมนุษย์สามารถหาเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ทุกวัน	3.76	.92	3.48	.82	3.93	.87	3.99	.88	5.370**
4	การออกกำลังกายโดยสมัครใจจะให้ผลดีแก่ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต	4.61	.73	4.50	.62	.49	.61	4.56	.60	.584
5	การออกกำลังกายที่เหมาะสมช่วยลดความเครียดและทำให้ร่างกายแข็งแรงดีกว่า	4.24	.78	3.92	.84	4.20	.75	4.09	.83	2.249
	การพักผ่อนฟังเพลง ซึ่งช่วยลดความเครียดได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น									
6 ¹	ผู้ที่เล่นกีฬาไม่เป็นจะไม่สามารถออกกำลังกายได้	4.26	1.05	4.21	1.03	3.94	1.22	4.21	1.11	1.285
7	การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ	4.28	.72	4.35	.58	4.20	.62	4.26	.68	.654
8	ในช่วงใกล้สอบนักศึกษาจำเป็นต้องทุ่มเทเวลาให้กับการดูหนังสือมาก จึงไม่อาจแบ่งเวลาให้แก่ออกกำลังกายได้	2.84	1.13	2.63	1.12	2.93	1.10	2.97	1.07	1.505
9	ท่านเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า "วันละนิดจิตแจ่มใส" เพียงใด	4.24	.69	4.16	.61	4.13	.53	4.12	.65	.699
10 ¹	คนที่สุขภาพดีอยู่แล้วถึงจะต้องการการออกกำลังกายเหมือนกันแต่ก็ไม่จำเป็นต้องทำอย่างสม่ำเสมอ	3.49	1.02	3.39	.96	3.52	.89	3.40	1.04	.367
11 ¹	ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำเนื่องจากมีความวิตกกังวลเรื่องสุขภาพ	3.78	1.04	3.84	.83	3.90	.86	3.81	.93	.235
12 ¹	นักศึกษาเป็นคนหนุ่มสาวมีความต้องการออกกำลังกายไม่มากเท่าผู้ใหญ่วัยกลางคนหรือผู้สูงอายุ	3.66	.99	3.76	.90	3.82	.93	3.81	1.00	.532
13	กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย	4.03	.87	3.61	.88	3.82	.72	3.90	.85	3.274*
14 ¹	ผู้ที่มีฐานะยากจน ควรมุ่งทำงานประกอบอาชีพมากกว่าที่จะไปออกกำลังกาย	3.84	1.07	3.60	.98	3.96	.80	3.70	1.02	1.896

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		F
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
15	ปัจจุบันคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจมากกว่าการตายด้วยสาเหตุอื่น	3.58	.94	3.42	.80	3.34	.81	3.44	.89	1.058
16 ¹	ผู้ที่ป็นนักกีฬาไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก	3.97	1.19	3.90	.84	3.99	.92	4.04	.85	.327
17	การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรกระทำให้สม่ำเสมอ	4.38	.82	4.34	.72	4.39	.55	4.20	.74	1.738
18	การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่ ก็ได้	3.32	1.20	3.13	1.03	3.30	1.14	3.39	1.20	.753
19 ¹	การออกกำลังกายเพื่อการออกกำลังกายก็เหมือนการแต่งกายตามปกตินั่นเอง	3.09	1.07	3.15	.88	3.24	1.02	3.31	1.00	1.054
20	การออกกำลังกายที่ดีควรทำให้เกิดความเพลิดเพลินด้วย	4.41	.60	4.18	.64	4.37	.54	4.19	.74	3.044
21	การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคได้	3.88	.94	3.61	.89	3.96	.66	3.88	.72	2.351
22	การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายได้ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง	4.29	.69	4.11	.58	4.34	.81	4.26	.57	1.461
23 ¹	การที่ผู้หญิงบริหารกายด้วยอุปกรณ์สร้างกล้ามเนื้อจะทำให้กล้ามเนื้อเป็นมัดและมีขนาดใหญขึ้น	2.90	1.19	2.56	.76	2.77	.85	2.80	.92	1.570
24	การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันอาการซึมเศร้าและหงุดหงิดได้ง่าย	4.18	.68	3.98	.64	4.08	.67	3.99	.63	2.220
25 ¹	การออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงนั้น ยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไรก็ยิ่งดี	2.91	1.35	2.84	.89	3.11	.92	3.08	1.09	1.108
26 ¹	เมื่อออกกำลังกายเสร็จต้องรีบดื่มน้ำมาก ๆ	3.97	.97	3.68	1.02	3.69	.89	3.87	1.01	1.667
27	อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยทำให้เกิดความสนใจในการออกกำลังกาย	3.53	1.19	3.24	.97	3.46	.95	3.61	.94	1.935
28	การออกกำลังกายเกินกำลังอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้	4.10	.87	4.13	.84	3.89	.92	4.01	.96	1.009
29 ¹	เครื่องดื่มน้ำปรุงร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.26	.92	4.03	1.02	4.25	.87	4.26	.84	1.098
30 ¹	ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	3.39	1.14	3.13	1.05	3.15	.90	3.10	1.05	1.559

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		F
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
31 ¹	การออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นเรื่องต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก จึงเป็นเหตุให้คนจำนวนมากไม่สามารถออกกำลังกายได้	3.35	1.04	3.19	.99	3.20	1.12	3.18	1.01	.560
32	การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็นก็มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจพอๆ กัน	4.05	.80	3.97	.79	3.86	.78	3.73	.85	3.261*
33	การออกกำลังกายไม่ว่าจะออกในระดับความเหนื่อยมากหรือน้อยเท่าใด ก็ได้ประโยชน์เท่าๆ กัน	2.80	.99	2.69	.86	2.68	.89	2.76	1.02	.308
34	ข้าพเจ้านึกดีที่จะออกกำลังกายทุกๆ วันๆ ละ 30 นาที ดีกว่าที่จะต้องเสี่ยงต่อการเป็นหวัดในช่วงฤดูหนาว	4.02	.80	3.90	.78	4.10	.68	3.94	.82	.914
35	ข้าพเจ้าอยากได้เพื่อนใหม่จากการเล่นกีฬามากกว่าที่จะได้เพื่อนใหม่จากงานรื่นเริงสังสรรค์	3.98	.96	3.63	.96	3.77	.91	3.68	.85	2.615
36	ข้าพเจ้ายินดีที่จะใช้เงินส่วนตัวซื้อรองเท้ากีฬาคู่สัก 1 คู่ แทนที่จะเอาเงินจำนวนนั้นไปใช้ในการเล่นริงสังสรรค์	4.04	.91	3.79	.85	4.03	.91	3.76	.91	2.730*
37 ¹	การทำงานตบยัก ขุดดิน ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีเหมือนกันการเล่นกีฬา	1.90	.68	2.21	.89	2.04	.69	2.13	.76	2.606
38 ¹	บุคคลที่อยู่หน่วยหนึ่งสามมีร่างกายที่แข็งแรงอยู่แล้ว ไม่มีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.16	.80	4.00	1.07	4.07	.93	4.10	.88	.417

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		F
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
39	การออกกำลังกายจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อมีการพักผ่อนและการรับประทานอาหารที่ดีด้วยเท่านั้น	3.84	1.07	4.26	.72	4.07	.76	4.04	.86	2.927*
40	ผู้สูงอายุที่อายุยืนและยังมีสุขภาพดี คือผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำเท่านั้น	3.53	.87	3.65	.89	3.45	.87	3.54	.87	.546
รวม		3.80	.25	3.68	.27	3.76	.27	3.76	.25	2.811*

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หมายเหตุ ¹ ข้อความลักษณะนิเสธ ค่าเฉลี่ยเป็นตัวเลขที่ได้กลับค่าคะแนนที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว

จากตาราง 6 แสดงว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำแนกตามชั้นปี มีทัศนคติแตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาความคิดเห็นเป็นรายข้อพบว่ามีความแตกต่างกันในข้อต่อไปนี ในภาวะปกติมนุษย์สามารถหาเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ทุกวัน, กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย, การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็นก็มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจพอๆ กัน, ข้าพเจ้ายินดีที่จะใช้เงินส่วนตัวซื้อรองเท้ากีฬาดี ๆ สัก 1 คู่ แทนที่จะเอาเงินจำนวนนั้นไปใช้ในการรื่นเริงสังสรรค์, การออกกำลังกายจะมีประโยชน์สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการพักผ่อนและการรับประทานอาหารที่ดีด้วยเท่านั้น

ตาราง 7 เปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีระหว่างชั้นปี
ในหัวข้อ “ในภาวะปกติมนุษย์สามารถหาเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ทุกวัน”

ชั้นปีที่ศึกษา		ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
	(ค่าเฉลี่ย)	(3.76)	(3.48)	(3.93)	(3.99)
ชั้นปีที่ 1	(3.76)	-	.28	-.17	-.23
ชั้นปีที่ 2	(3.48)		-	-.45*	-.51*
ชั้นปีที่ 3	(3.93)			-	.06
ชั้นปีที่ 4	(3.99)				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่าเมื่อพิจารณาความคิดเห็นในหัวข้อที่ 3 “ในภาวะปกติมนุษย์สามารถหาเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ทุกวัน” พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 เปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีระหว่างชั้นปี
ในหัวข้อ “กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย”

ชั้นปีที่ศึกษา		ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
	(ค่าเฉลี่ย)	(4.03)	(3.61)	(3.82)	(3.90)
ชั้นปีที่ 1	(4.03)	-	.42*	.22	.13
ชั้นปีที่ 2	(3.61)		-	-.20	-.29
ชั้นปีที่ 3	(3.82)			-	.08
ชั้นปีที่ 4	(3.90)				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่าเมื่อพิจารณาความคิดเห็น ในหัวข้อที่ 13 คือ “กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย” พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 เปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีระหว่างชั้นปี
ในหัวข้อ “ข้าพเจ้ายินดีที่จะใช้เงินส่วนตัวซื้อรองเท้ากีฬาคู่ 1 คู่ แทนที่จะเอาเงินจำนวนนั้นไปใช้ในการวิ่งเรซซิ่ง”

ชั้นปีที่ศึกษา		ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
	(ค่าเฉลี่ย)	(4.04)	(3.79)	(4.03)	(3.76)
ชั้นปีที่ 1	(4.04)	-	.25	.01	.28*
ชั้นปีที่ 2	(3.79)		-	-.25	.03
ชั้นปีที่ 3	(4.03)			-	.27
ชั้นปีที่ 4	(3.76)				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่าเมื่อพิจารณาความคิดเห็นในหัวข้อที่ 36 คือ “ข้าพเจ้ายินดีที่จะใช้เงินส่วนตัวซื้อรองเท้ากีฬาคู่ 1 คู่ แทนที่จะเอาเงินจำนวนนั้นไปใช้ในการวิ่งเรซซิ่ง

สังสรรค์” พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต่างกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 เปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีระหว่างชั้นปี
ในหัวข้อ “การออกกำลังกายจะมีประโยชน์สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการพักผ่อนและการ
รับประทานอาหารที่ดีด้วยเท่านั้น”

ชั้นปีที่ศึกษา	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
(ค่าเฉลี่ย)	(3.84)	(4.26)	(4.07)	(4.04)
ชั้นปีที่ 1	-	-.42*	-.23	-.20
ชั้นปีที่ 2		-	.19	.19
ชั้นปีที่ 3			-	.02
ชั้นปีที่ 4				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่าเมื่อพิจารณาความคิดเห็นในหัวข้อที่ 39 คือ “การออกกำลังกายจะมีประโยชน์สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการพักผ่อนและการรับประทานอาหารที่ดีด้วยเท่านั้น” พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต่างกับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 เปรียบเทียบทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
สุรนารี ระหว่างชั้นปี

ชั้นปีที่ศึกษา	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
(ค่าเฉลี่ย)	(3.8052)	(3.6810)	(3.7658)	(3.7602)
ชั้นปีที่ 1	-	.1241*	.03932	.04499
ชั้นปีที่ 2		-	-.08479	.07924*
ชั้นปีที่ 3			-	.00567
ชั้นปีที่ 4				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่าทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี, เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และเพื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาระหว่างชั้นปี

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม และสำนักวิชาแพทยศาสตร์ ปีการศึกษา 2543 เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 219 คน และนักศึกษาหญิง จำนวน 151 คน รวมทั้งสิ้น 370 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ และชั้นปีที่ศึกษา

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยเลย จำนวน 40 ข้อ

2. นำแบบสอบถามที่สร้างไปหาคุณภาพ

2.1 หาความเที่ยงตรง โดยนำแบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่องทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้พิจารณาตรวจสอบแก้ไข แล้วนำไปปรับปรุงตามคำแนะนำ

2.2 หาความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีอัลฟาโคเอฟฟิเชียน (Coefficient Alpha) โดยการนำแบบสอบถามไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 30 คน มีค่าความเชื่อมั่น .71

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขออนุเคราะห์ตรวจแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อส่งไปยังอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ขอความอนุเคราะห์ในการรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง แล้วนัดหมายวัน เวลาที่รับแบบสอบถามคืน
4. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเองจากกลุ่มตัวอย่าง
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถาม จำนวน 370 ฉบับ มาลงรหัสข้อมูล
2. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้
 - 2.1 นำข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา ได้แก่ เพศ และชั้นปีที่ศึกษา มาแจกแจงความถี่ และหาร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
 - 2.2 วิเคราะห์ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยหาค่าร้อยละของความคิดเห็นเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.3 วิเคราะห์ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประเมินผลจากค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นเป็นรายข้อ และสรุปรวมเป็นทัศนคติ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา ระหว่างเพศชายกับหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (Oneway Analysis of Variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ถ้าการทดสอบค่าเอฟ มีความแตกต่าง

กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธี S-Method ของ Scheffe

2.6 ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 370 คน แบ่งเป็น นักศึกษาชาย 219 คน คิดเป็นร้อยละ 59.2 และเป็นนักศึกษาหญิง 151 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 และพบว่าเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มากที่สุด คือจำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 39.2 รองลงมาคือชั้นปีที่ 1 จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 24.9 และน้อยที่สุดได้แก่ชั้นปีที่ 2 จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ตามแบบวัดทัศนคติ จำนวน 40 ข้อ และการเปรียบเทียบทัศนคติตามเพศ และชั้นปีที่ศึกษา มีผลการวิเคราะห์ดังนี้

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกายเท่ากับ 3.75 (จากคะแนนเต็มเท่ากับ 5)

2. เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงไม่มีความแตกต่างกัน

3. เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีระหว่างชั้นปี พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาระหว่างชั้นปี อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าสาเหตุที่มีส่วนทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่ดีเป็นเพราะสภาพแวดล้อมของสถานที่ของมหาวิทยาลัยที่

ประกอบไปด้วยบริเวณและสถานที่, สถานที่สำหรับออกกำลังกาย, เครื่องมือ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายก่อนช่วงสมบุรณ์ โดยมีหน่วยงานที่รับผิดชอบคือ สถานกีฬาและสุขภาพ จัดสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไว้ให้บริการแก่นักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไชยา อังศุสุนนกุล (2543 : 105) พบว่านักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาเขตพลศึกษาเขตภาคเหนือมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี เช่นเดียวกับงานวิจัยของ สุชาติ จรรยาศิริ (2541 : บทคัดย่อ) พบว่าทัศนคติการออกกำลังกายและความต้องการการออกกำลังกายเป็นไปในทิศทางเดียวกัน มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

2. เปรียบเทียบทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่านักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอาจจะเป็นเพราะนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่เรียนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีแนวคิดเหมือนกัน มีประสบการณ์คล้าย ๆ กัน และอีกเหตุผลก็คือ สถานกีฬาและสุขภาพตั้งอยู่บนเส้นทางระหว่างหอพักนักศึกษากับอาคารเรียนรวม ซึ่งทำให้นักศึกษาเห็นผู้คนมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ตลอดจนบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดีย่อมจะช่วยให้ นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรรณิกา ศิริขจิตติ (2531 : บทคัดย่อ) พบว่าในด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันเช่นเดียวกับงานวิจัยของ เรย์ (Ray : 1981) พบว่านักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีทัศนคติทางพลศึกษาที่ดีและไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ระหว่างชั้นปี มีความแตกต่างกัน จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535 : 110) นักศึกษาที่ศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยแตกต่างกันมีทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าสาเหตุที่ทำให้ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีทัศนคติที่ดีกว่านักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ อาจจะเป็นเนื่องจากมีความวิตกกังวล ตกใจที่เห็นเพื่อนนักศึกษามีผลการเรียนต่ำ จนทำให้หันสภาพการเป็นนักศึกษา เมื่อสิ้นปีชั้นปีที่ 1 เป็นจำนวนมาก จึงอาจคิดว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นเหตุให้ผลการเรียนตกต่ำ ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 3-4 ส่วนหนึ่งได้เรียนเลือกรายวิชากีฬาและนันทนาการ (Sport and Recreation) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในความหมายและหลักการเบื้องต้นของการกีฬา เพื่อนันทนาการแห่งชีวิตและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. 2542 : 5) จึงทำให้ได้รับการปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีต่อการ

เพื่อสุขภาพ (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. 2542 : 5) จึงทำให้ได้รับการปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

1. ควรดูแล ส่งเสริม สนับสนุนให้นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ได้มีโอกาสออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น
2. มหาวิทยาลัยควรสนับสนุนส่งเสริมให้มีการเรียนการสอนรายวิชากีฬาและนันทนาการให้อยู่ในหลักสูตรในระดับปริญญาตรี โดยเป็นวิชาบังคับเรียน ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1
3. ควรให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่นักศึกษาทุกชั้นปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาทัศนคติต่อการออกกำลังกายของบุคลากรกับอาจารย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงที่เรียนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกับนักศึกษาหญิงของสถาบันอื่น ๆ
3. ควรศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา ระหว่างมหาวิทยาลัยที่เรียน 3 ภาคการศึกษากับ 2 ภาคการศึกษา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสงวณ. (2527). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : ศึกษาศาสตร มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย (ม.ป.ป.). การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์
การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- _____. (2533). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน
จำกัด เอ เอ็น ที.
- _____. (2537). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : เรือนแก้ว
การพิมพ์.
- _____. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- งามตา วณิชานนท์. (2535). เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ :
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ตะเกียง.
- _____. (2535). "เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,"
ในคู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. หน้า 13-15. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, มีนาคม – กรกฎาคม). "การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ,"
กรมพลศึกษา. 6(1) : 45-53.
- ไชยา อังศุสกุณนถม. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัย
พลศึกษา เขตภาคเหนือ. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณอมวรรณ อยู่ข้า. (2536). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัด
กรมพลศึกษา เขตภาคเหนือ. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2530). การใช้เวลารว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2520). ทศนคติการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย.
กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- ๙ พรธัญญา ชีรขนิษฐา. (2531). ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาผู้ใหญ่ สายสามัญ ระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ก.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดลำนเา.
- พลศึกษา, กรม. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- _____ (2538). การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพวัลย์ ตันลาพูน. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มงคล ใจดี. (2535, มีนาคม). "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารกีฬา. 26(3) : 15-20.
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. (2542). "ปฏิทินและแผนการสอนรายวิชากีฬาและนันทนาการ". นครราชสีมา : สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม.
- รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง. (2535). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____ (2523, มกราคม-ตุลาคม). "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ. 2(2) : 21.
- วิจิตร ศรีสอาน. (2539). ครบรอบ 6 ปี มทส. นครราชสีมา. สมบูรณ์การพิมพ์.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนเา.
- สายนต์ กุฎาคาร. (2538). ความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนเา.
- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). "การออกกำลังกายและการพักผ่อน," สุขศึกษากับประชาชน. 5(1) : 9.
- สุชาติ จรรยาศิริ. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปัจจัยส่วนบุคคลกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(พลศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อุดลำนเา.
- อดิเรก จิระพงศ์. (2523). ออกกำลังกายเป็นกิจวัตรจะเป็นสุข. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.

เรือนแก้วการพิมพ์.

- Best, John W. (1970). *Research in Education*. 2nd ed. New Jersey : Prentice Hall Inc., Englewood Chiffe.
- Fishbein, Martin and Icek Ajzen. (1975). *Belief, Attitude, Intention and Behavior*, An Introduction To Theory and Research. Massachusett : Addison Wesley Publishing Company.
- Garrett, H.E. (1970). *Statistics in Psychological and Education*. Bombay : Feffer and Simons Private Ltd.
- Ray, M.C. (1981, Feguary). "A Comparision of College Students Attitude Enrolled in Required of Elective Physical Education Classes," *Dissertation Abstracts International*. 41 (28) : 2561 – A.
- Roney, Whidden Thomas. (1975, December). "A Comparative Study of Knowledge Attitude Toward Drugs, and use of drugs among Twelfth Grade Students In Plass I, II and III Schools in Western Mortana," *Dissertation Abstracts Internation*, 32 (3) : 3426–a.
- Schwartz, Nancy E. (1973,December). "Nutritional Knowledge, Attitude, and Practice of High School Graduated," *Journal of the America Dietetic Association*. 16 (12) : 271-276.
- Silman, Alan J. (1973, June). "A Servey of Attitude to Health Among School Leaves," *The Health Education Journal*. 38 (5) : 88-91.
- Thomas, Kerry ed. (1971). *Attitudes and Behavior*. Middlesex, England : Penguin Books Ltd.
- Yamane, Taro. (1967). *Statistics : An Introductory Analysis*. New York : Harper and Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล



ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๑๐๓๘

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๗ มีนาคม ๒๕๔๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นายพงศ์มิตร โพธิ์กลาง นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี” โดยมี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เกียรณัย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย อินทรประวัตติ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายพงศ์มิตร โพธิ์กลาง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. ๕๖๒๖, ๕๖๔๖

ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๑๐๓๙ วันที่ ๗/มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นายพงศ์มิตร โพธิ์กลาง นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี” โดยมี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เกียรณัย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.นำชัย เลวลย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายพงศ์มิตร โพธิ์กลาง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๑๑๘/๒

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๑๖ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นายพงศ์มิตร โพธิ์กลาง นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี” โดยมี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผนเจียรไน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๑ - ๔ ภาคปกติ จำนวน ๓๐ คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ในระหว่างเดือน มีนาคม ๒๕๕๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นายพงศ์มิตร โพธิ์กลาง ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕



ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๑๓๑๖

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๒๗ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นายพงศ์มิตร โพธิ์กลาง นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี” โดยมี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน จีระไน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๑-๔ จำนวน ๓๗๐ คน ตอบแบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ในระหว่างเดือนเมษายน ๒๕๕๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายพงศ์มิตร โพธิ์กลาง ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕

ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง ทักษะคดีที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการศึกษาทักษะคดีที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยผู้วิจัยใครขอความกรุณาจากท่านได้ช่วยตอบแบบสอบถามนี้ และได้โปรดตอบให้ครบทุกข้อตามความเห็นของท่าน เพื่อจะได้นำไปใช้ประโยชน์ดังกล่าว ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ท่านตอบให้ทั้งหมด จะถือเป็นความลับ และจะนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะรวม ๆ เท่านั้น

แบบสอบถามมี 2 ตอน

- | | | |
|----------|---|--------|
| ตอนที่ 1 | เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม | 2 ข้อ |
| ตอนที่ 2 | เป็นแบบสอบถามทักษะคดีที่มีต่อการออกกำลังกาย | 40 ข้อ |

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

นายพงศ์มิตร โพธิ์กลาง

นิสิตปริญญาโท เอกพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตอนที่ 1

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ (ถูก) ลงในช่อง ☐ ตามความเป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. นักศึกษาชั้นปีที่

☐ นักศึกษาชั้นปีที่ 1

☐ นักศึกษาชั้นปีที่ 2

☐ นักศึกษาชั้นปีที่ 3

☐ นักศึกษาชั้นปีที่ 4

ตอนที่ 2
แบบสอบถามทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง

โปรดพิจารณาข้อความในแบบสอบถามต่อไปนี้ให้เข้าใจชัดเจน จากนั้นตอบแบบสอบถามนี้ไปตามความคิดเห็นของท่านโดยการทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องด้านขวามือเพียงข้อละ 1 เครื่องหมาย ตามความเป็นจริง

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หรือ เกิดขึ้นบ่อยมาก |
| 4 หมายถึง เห็นด้วย | หรือ เกิดขึ้นบ่อย |
| 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ | หรือ เกิดขึ้นบ้าง |
| 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย | หรือ เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง |
| 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยเลย | หรือ ไม่เคยเกิดขึ้นเลย |

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยเลย
1	ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสุขภาพดี					
2	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน					
3	ในภาวะปกติมนุษย์สามารถหาเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ทุกวัน					
4	การออกกำลังกายโดยสมัครใจจะให้ผลดีแก่ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต					
5	การออกกำลังกายที่เหมาะสมช่วยลดความเครียดและทำให้ร่างกายแข็งแรงดีกว่าการพักผ่อนฟังเพลง ซึ่งช่วยลดความเครียดได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น					
6	ผู้ที่เล่นกีฬาไม่เป็นจะไม่สามารถออกกำลังกายได้					
7	การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ					
8	ในช่วงใกล้สอบนักศึกษาจำเป็นต้องทุ่มเทเวลาให้กับการดูหนังสือมาก จึงไม่อาจแบ่งเวลาให้กับการออกกำลังกายได้					
9	ท่านเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า "วิ่งวันละนิดจิตแจ่มใส" เพียงใด					
10	คนที่สุขภาพดีอยู่แล้วถึงจะต้องการการออกกำลังกายเหมือนกัน แต่ก็จำเป็นต้องทำอย่างสม่ำเสมอ					
11	ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำเนื่องจากมีความวิตกกังวลเรื่องสุขภาพ					

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยเลย
12	นักศึกษาเป็นคณหนู่มสาวมีความต้องการออกกำลังกายไม่มาก เท่าผู้ใหญ่วัยกลางคนหรือผู้สูงอายุ					
13	กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย					
14	ผู้ที่มีฐานะยากจน ควรมุ่งทำงานประกอบอาชีพมากกว่าที่จะไป ออกกำลังกาย					
15	ปัจจุบันคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจมากกว่าการตายด้วย สาเหตุอื่น					
16	ผู้ที่เป็นนักกีฬาไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก					
17	การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรกระทำให้สม่ำเสมอ					
18	การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเวลาและสถานที่ ก็ได้					
19	การแต่งกายเพื่อการออกกำลังกายก็เหมือนการแต่งกายตาม ปกตินั่นเอง					
20	การออกกำลังกายที่ดีควรทำให้เกิดความเพลิดเพลินด้วย					
21	การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันโรคที่ไม่ได้เกิด จากเชื้อโรคได้					
22	การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายได้ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง					
23	การที่ผู้หญิงบริหารกายด้วยอุปกรณ์สร้างกล้ามเนื้อจะทำให้ กล้ามเนื้อเป็นมัดและมีขนาดใหญ่ขึ้น					
24	การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันอาการซึมเศร้า และหงุดหงิดได้ง่าย					
25	การออกกำลังกายเพื่อให้อุณหภูมิแข็งแรงนั้น ยิ่งออกกำลังกาย มากเท่าไรก็ยิ่งดี					
26	เมื่อออกกำลังกายเสร็จต้องรีบดื่มน้ำมาก ๆ					
27	อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยทำให้เกิดความสนใจใน การออกกำลังกาย					
28	การออกกำลังกายเกินกำลังอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้					
29	เครื่องดื่มน้ำบำรุงร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย					
30	ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ก่อน ออกกำลังกาย					
31	การออกกำลังกายแต่ละครั้งเป็นเรื่องต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก จึงเป็นเหตุให้คนจำนวนมากไม่สามารถออกกำลังกายได้					

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยเลย
32	การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็นก็มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจพอๆ กัน					
33	การออกกำลังกายไม่ว่าจะออกในระดับความเหนื่อยมากหรือน้อยเท่าใด ก็ได้ประโยชน์เท่าๆ กัน					
34	ข้าพเจ้ายินดีที่จะออกกำลังกายทุกๆ วันๆ ละ 30 นาที ดีกว่าที่จะต้องเสี่ยงต่อการเป็นหวัดในช่วงฤดูหนาว					
35	ข้าพเจ้าอยากได้เพื่อนใหม่จากการเล่นกีฬามากกว่าที่จะได้เพื่อนใหม่จากงานรื่นเริงสังสรรค์					
36	ข้าพเจ้ายินดีที่จะใช้เงินส่วนตัวซื้อรองเท้ากีฬาคู่ 1 คู่ แทนที่จะเอาเงินจำนวนนั้นไปใช้ในการรื่นเริงสังสรรค์					
37	การทำงานขายหญ้า ขุดดิน ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดี เหมือนกับการเล่นกีฬา					
38	บุคคลที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวมีร่างกายที่แข็งแรงอยู่แล้ว ไม่มีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย					
39	การออกกำลังกายจะมีประโยชน์สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการพักผ่อน และการรับประทานอาหารที่ดีด้วยเท่านั้น					
40	ผู้สูงอายุที่อายุยืนและยังมีสุขภาพดี คือผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำเท่านั้น					

ภาคผนวก ค
ผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย อินทรประวัติ
สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นายพงศ์มิตร โพธิ์กลาง
เกิดวันที่	27 เดือนกันยายน พุทธศักราช 2509
สถานที่เกิด	อำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 14 หมู่ที่ 1 ตำบลละหานปลาค้าว กิ่งอำเภอเมืองยาง จังหวัดนครราชสีมา 30270
สถานที่ทำงาน	งานวินัยนักศึกษา ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2520	ชั้นประถมศึกษา จากโรงเรียนบ้านครบุรีศึกษา จ.นครราชสีมา
พ.ศ.2522	ชั้นประถมศึกษา จากโรงเรียนตรังศิริราษฎร์อนุสรณ์ จ.บุรีรัมย์
พ.ศ.2525	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนพุทไธสง จ.บุรีรัมย์
พ.ศ.2528	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนพุทไธสง จ.บุรีรัมย์
พ.ศ.2530	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ป.กศ.สูง พละศึกษา) จากวิทยาลัยพละศึกษา มหาสารคาม
พ.ศ.2532	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.บ.พละศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พละศึกษา กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2544	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.พละศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ