

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา



นางสาววรรณธิดา ไชติมโนธรรม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2546

ISBN 974-17-5226-1

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๒ 1 พ.ย. 2549

IS.1331017

**A STUDY OF FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIORS
OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

Miss. Wanthida Chotimanothum

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Physical Education**

Department of Physical Education

Faculty of Education

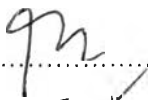
Chulalongkorn University

Academic Year 2003

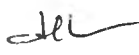
ISBN 974-17-5226-1

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับประถมศึกษา
โดย	นางสาววรรณธิดา โชติมนิธรรม
สาขาวิชา	พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรยา มีสิน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต


..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูรย์ สินลารัตน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิม ชัยวัชรภรณ์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรยา มีสิน)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล)

วรรณธิดา โชติมนโนธรรม : การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา. (THE STUDY OF FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIORS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS) อ. ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรยา มีสิน , 124 หน้า. ISBN 974-17-5226-1.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้ปัจจัย 5 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านโรงเรียน ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) จำนวน 1,200 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 1,110 ชุด คิดเป็นร้อยละ 92.5 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่า ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ครอบครัวและเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา สุขภาพ และสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านจิตวิทยา และปัจจัยด้านโรงเรียน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ได้ร้อยละ 34.2 และสามารถนำมาเขียนสมการ ได้ดังนี้

$$Z_{\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย}} = .325 Z^{**}_{\text{(ครอบครัวและเศรษฐกิจ)}} + .168 Z^{**}_{\text{(สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก)}} + .145 Z^{**}_{\text{(จิตวิทยา)}} + .102 Z^{**}_{\text{(โรงเรียน)}}$$

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2546

ลายมือชื่อนิสิต..... วรรณธิดา โชติมนโนธรรม.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... อ.จรรยา มีสิน.....

4583767027 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIOR

WANTHIDA CHOTIMANOTHUM : A STUDY OF FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIORS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. THESIS ADVISOR : ASSIST. PROF. CHAROON MEESIN, Ed.D., 124 pp. ISBN 974-17-5226-1.

The purposes of this research were to study the factors affecting on exercise behavior and to study the relationship among factors which affect to exercise behavior of the family status, education, psychology, individual's health and access to exercising facilities of elementary school students. The researcher sent an invented questionnaire to the students in Thailand (except in Bangkok area). The researcher sent 1,200 copied of the questionnaires and 1,110 were returned (92.50%). The obtained data were then analyzed in terms of percentages, means, standard deviation and correlation by using the Pearson's product moment correlation and stepwise multiple regression analysis.

The results were as follows :

1. Factors which were positively related to exercise behavior were family status, education , psychology, individual's health and exercising facility ($p < .01$).
2. The significant variables that could predict to exercise behavior at the .01 were family status, exercising facility, psychology, and education (34.20%), respectively by multiple regression procedure as follows :

$$Z_{\text{exercise behavior}} = .325 Z^{**}_{(\text{family status})} + .168 Z^{**}_{(\text{exercising facility})} + .145 Z^{**}_{(\text{psychology})} + .102 Z^{**}_{(\text{education})}$$

Department	Physical education	Student's signature.....	<i>Wanthida C.</i>
Field of study	Physical education	Advisor's signature.....	<i>Charoon Meesin</i>
Academic year	2003		

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรณ มีสิน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร ที่ให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็น แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิ ที่กรุณาสละเวลาให้คำแนะนำ ในการปรับปรุงแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้อบรม สั่งสอน ให้ความรู้แก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อวยพร เรืองตระกูล ที่ช่วยให้คำแนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ บัญชา ชลาภิรมย์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการทำวิจัยครั้งนี้ จนกระทั่งสำเร็จเสร็จสิ้นด้วยดี

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู ที่กรุณาอำนวยความสะดวกในการ เก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณอาจารย์มาลินี โคมสุวรรณ และคุณวัชรินทร์ ปราชญ์ศิลป์ ที่ช่วยประสานงานและ ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล

ขอขอบคุณคุณคุณณัฐิกา เพ็งลี คุณมนศักดิ์ ปลอดภัย และเจ้าหน้าที่ธุรการสาย งานรักษาความปลอดภัย รวมทั้งเจ้าหน้าที่ภาคีวิชาพลศึกษา และสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ทุกท่าน และเนื่องจากทุนในการวิจัยครั้งนี้บางส่วนได้รับทุนอุดหนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย จึงขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ นิสิตปริญญาโท ภาคีวิชาพลศึกษา ปีการศึกษา 2545 ที่เป็น กำลังใจและให้ความช่วยเหลือ ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตลอดจนพี่ ๆ ปริญญาเอกทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำที่ดีตลอดมา

ขอขอบพระคุณ ครอบครัวโชติมโนธรรม ที่ให้ความรัก ความเอาใจใส่ คอยอบรม สั่งสอนจนทำให้มีวันนี้ และขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ทุกคน สำหรับกำลังใจที่มีให้เสมอมา

สารบัญ

		หน้า
	บทคัดย่อภาษาไทย	ง
	บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
	กิตติกรรมประกาศ	ฉ
	สารบัญ	ช
	สารบัญตาราง	ฅ
	บทที่	
1	บทนำ	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
	ขอบเขตของการวิจัย	5
	คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	6
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
	ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
	แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม	9
	แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	13
	แนวคิดเกี่ยวกับเด็กวัยประถมศึกษา	27
	ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย	34
	กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม	39
	งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ	42
3	วิธีดำเนินการวิจัย	57
	ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	57
	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	57
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	58

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	การสร้างเครื่องมือ	59
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	60
	การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ	60
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	94
	สรุปผลการวิจัย	94
	อภิปรายผล	98
	ข้อเสนอแนะ	101
	รายการอ้างอิง	102
	ภาคผนวก	108
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	109
	ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือ	110
	ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	114
	ภาคผนวก ง รายชื่อโรงเรียน.....	123
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	124

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับ ประถมศึกษา	64
2 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับ ประถมศึกษา	66
3 จำนวนและค่าร้อยละของกิจกรรมในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามจำนวนวันในการออกกำลังกายต่อ 1 สัปดาห์ นอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา	67
4 จำนวนและค่าร้อยละของกิจกรรมในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามระยะเวลาที่ใช้ใน การออกกำลังกายแต่ละครั้ง	69
5 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับประถมศึกษา	70
6 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับความสนใจและการติดตามดูกีฬา ของนักเรียนระดับประถมศึกษา	72
7 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับประถมศึกษา	73
8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา	75
9 จำนวนและค่าร้อยละของปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา	76
10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านครอบครัว และเศรษฐกิจของนักเรียนระดับประถมศึกษา	78
11 จำนวนและค่าร้อยละของปัจจัยด้านโรงเรียนของนักเรียน ระดับประถมศึกษา	79
12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านโรงเรียน ของนักเรียนระดับประถมศึกษา	81
13 จำนวนและค่าร้อยละของปัจจัยด้านจิตวิทยาของนักเรียน ระดับประถมศึกษา	82

สารบัญดาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านจิตวิทยา ของนักเรียนระดับประถมศึกษา.....	84
15	จำนวนและค่าร้อยละของปัจจัยด้านสุขภาพของนักเรียน ระดับประถมศึกษา	85
16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านสุขภาพ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา	87
17	จำนวนและค่าร้อยละของปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนระดับประถมศึกษา	88
18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับประถมศึกษา	90
19	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา สุขภาพ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา	91
20	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน หาความสัมพันธ์ในการ ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา	92
21	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการสร้างสมการทำนาย พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา	93