

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



นายสุรสีห์ ส่งทานินทร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2546

ISBN 974-17-5237-7

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A STUDY OF FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIORS
OF UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Mr. Surasee Songtanin

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 974-17-5237-7

สุรสิทธิ์ ส่งทานินทร์ : การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. (A STUDY OF FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIORS OF UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อาจารย์ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, 126 หน้า. ISBN 974-17-5237-7.

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปัจจัยทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยทางด้านความรู้ ปัจจัยทางด้านเจตคติ ปัจจัยทางด้านกรปฏิบัติ ปัจจัยทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านโรงเรียน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้านสุขภาพ และปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 1,200 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 1,025 ชุด คิดเป็นร้อยละ 85.42 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติ เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน รวมทั้งวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบหลายขั้นตอน ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่ ร้อยละ 64.84 ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการประเภทดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ออกกำลังกายนอกเหนือชั่วโมงเรียน พลศึกษา 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 60.87 และใช้เวลา 30 นาทีในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ร้อยละ 34.24
2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ ครอบครัว และสภาพเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา สุขภาพ และสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านเจตคติ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านสุขภาพ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้ร้อยละ 40.1 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 สามารถเขียนสมการได้ดังนี้

$$Z_{\text{(พฤติกรรมการออกกำลังกาย)}} = .38Z_{\text{(ปัจจัยด้านจิตวิทยา)}} + .16Z_{\text{(ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก)}} + .13Z_{\text{(ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย)}} + .11Z_{\text{(ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ)}} + .07Z_{\text{(ปัจจัยด้านสุขภาพ)}}$$

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2546

ลายมือชื่อนิสิต.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

4583828627 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: FACTORS / AFFECTING / EXERCISE / BEHAVIOR / UPPER SECONDARY EDUCATION

SURASEE SONGTANIN : A STUDY OF FACTORSS AFFECTING EXERCISE BEHAVIORS OF UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENT. THESIS ADVISOR : ASSOC PROF. THANOMWONG KRITPET,Ph.D., 126 pp. ISBN 974-17-5237-7.

The purposes of this investigation were to study the factors knowledge, attitude, education, family status, psychology, individual's health, and access to exercising facility and relationships of different variables that affect exercise behavior of upper secondary school students. The questionnaires which sent to the students in Thailand (except Bangkok). Out of 1,200 questionnaires sent, 1025 were returned (85.42%). The data were analyzed in terms of percentages, standard deviation, correlation by using the Pearson's Product Moment Correlation and Stepwise multiple regression analysis.

The results were as follows :

1. Majority of upper secondary school students (64.84%) spent leisure activities for recreation as to watch television, listen to music, read book and play internet or computer's game. They exercised 1-2 days per week (60.87%) and averaged 30 minutes per session (34.24%)

2. Factors which were positively related to exercise behavior were knowledge, attitude, family status, school, psychology, individual's health, and exercising facility ($p < .01$).

3. The significant variables that could predict to exercise behavior at the .01 were psychology, exercising facility, attitude, family status and individual's health (40.10%), respectively by multiple regression procedure as follows :

$$Z_{(\text{exercise behavior})} = .38Z_{(\text{psychology})} + .16Z_{(\text{exercising facility})} + .13Z_{(\text{attitude})} + .11Z_{(\text{family status})} + .07Z_{(\text{individual's health})}$$

Department Physical Education

Field of study Physical Education

Academic year 2003

Student's.....

Advisor's.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสิ้นลงได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตลอดจน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บัญชา ชลาภิรมย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อวยพร เรื่องตระกูล ซึ่งช่วยให้คำแนะนำและข้อคิดเห็น ตลอดจนให้ข้อมูล และเอาใจใส่ในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดียิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาครั้งนี้เป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน รองศาสตราจารย์เทพ ประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง อาจารย์ ดร.ประเสริฐชัย สุขสะอาด และ อาจารย์นิติกร โจนวิภาต ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ วชิรินทร์ ปราชญ์ศิลป์ ที่ได้กรุณาติดต่อและประสานงาน การเก็บข้อมูล ตลอดจนผู้อำนวยการศูนย์รักษาความปลอดภัยและยานพาหนะ เจ้าหน้าที่ธุรการ และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยทุกท่านในสายงานรักษาความปลอดภัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการทำ วิทยานิพนธ์จนสำเร็จ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และคุณอา ที่อบรมสั่งสอน ให้โอกาสทางการศึกษา พร้อมทั้งเป็นกำลังใจ และสนับสนุนในทุกๆ ด้านแก่ลูกมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบคุณ เพื่อน พี่ นิสิตปริญญาโท ปริญญาเอก ภาควิชาพลศึกษาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ ณ ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ช่วยเหลือการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านที่กล่าวมาแล้ว และมีได้นำมากล่าวในที่นี้ จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	11
แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม	11
แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	17
แนวความคิดเกี่ยวกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	30
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	33
กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม.....	41
งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ.....	44
3 วิธีดำเนินการวิจัย	55
กลุ่มประชากร	55
กลุ่มตัวอย่าง	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
การสร้างเครื่องมือ	57
การเก็บรวบรวมข้อมูล	57

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่

การวิเคราะห์ข้อมูล	57
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน.....	63
ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	75
ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	91
ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เมื่อใช้ การปฏิบัติ (พฤติกรรมการ ออกกำลังกาย) เป็นเกณฑ์	92
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	94
สรุปผลการวิจัย.....	94
อภิปรายผลการวิจัย.....	97
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	101
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	101
รายการอ้างอิง.....	102
ภาคผนวก	107
ภาคผนวก ก.....	108
ภาคผนวก ข.....	110
ภาคผนวก ค.....	113
ภาคผนวก ง	125
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	127

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ เพศ.....	63
ตารางที่ 2	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ ระดับชั้น.....	63
ตารางที่ 3	จำนวนและค่าร้อยละของชั้นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ ศาสนา	64
ตารางที่ 4	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ โรคประจำตัวของนักเรียน	64
ตารางที่ 5	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ อาชีพของบิดา ..	65
ตารางที่ 6	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ อาชีพของมารดา	65
ตารางที่ 7	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ รายได้เฉลี่ยของครอบครัว.....	66
ตารางที่ 8	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ การใช้เวลาร่างทำกิจกรรม ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา.....	66
ตารางที่ 9	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ จำนวนวันที่ออกกำลังกายนอกเหนือชั่วโมงเรียนพลศึกษา	67
ตารางที่ 10	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ ระยะเวลาในแต่ละครั้งที่ออกกำลังกาย	67
ตารางที่ 11	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ.....	68
ตารางที่ 12	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ บุคคลที่ออกกำลังกายด้วยเป็นประจำ	68
ตารางที่ 13	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ กิจกรรมที่ปฏิบัติ นอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา.....	69
ตารางที่ 14	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย.....	70
ตารางที่ 15	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ กีฬาที่ติดตามเป็นประจำ	71
ตารางที่ 16	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ ลักษณะการติดตามกีฬา	72

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 17	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ เหตุผลในการติดตามกีฬา	72
ตารางที่ 18	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ กิจกรรมในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ของเวลานอกชั่วโมงพลศึกษาที่ใช้ออกกำลังกาย.....	73
ตารางที่ 19	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ กิจกรรมในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จำแนกตามความนานของเวลานอกชั่วโมงเรียนพลศึกษาที่ใช้ออกกำลังกาย	74
ตารางที่ 20	จำนวน และค่าร้อยละ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านความรู้ในการออกกำลังกาย (คะแนนเต็ม 10 คะแนน).....	75
ตารางที่ 21	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย.....	76
ตารางที่ 22	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย	77
ตารางที่ 23	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย)	78
ตารางที่ 24	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย).....	79
ตารางที่ 25	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านจิตวิทยา.....	80
ตารางที่ 26	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับปัจจัยด้านจิตวิทยา.....	82
ตารางที่ 27	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ	83
ตารางที่ 28	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ.....	84
ตารางที่ 29	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านโรงเรียน	85

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านโรงเรียน	86
ตารางที่ 31 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ ปัจจัยด้าน สุขภาพ	87
ตารางที่ 32 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาพ	88
ตารางที่ 33 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ ปัจจัยด้าน สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	89
ตารางที่ 34 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	90
ตารางที่ 35 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยด้านเจตคติ ปัจจัยด้านการ ปฏิบัติ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านโรงเรียน ปัจจัยทางด้าน จิตวิทยา ปัจจัยทางด้านสุขภาพ และปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย).....	91
ตารางที่ 36 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	92
ตารางที่ 37 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	93