

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้ ปัจจัยทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยทางด้านความรู้ ปัจจัยทางด้านเจตคติ ปัจจัยทางด้านการปฏิบัติปัจจัยทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านโรงเรียน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้านสุขภาพ และปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นตัวแปรในการศึกษา ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) จำนวน 1,200 คน ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 1,025 ชุด คิดเป็นร้อยละ 85.42 และได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอริวินโดร์ รุ่น 11.0 (SPSS : Statistical package for the social science for window version 11.0)

### ผลการวิเคราะห์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) และแบบปลายเปิด (Open ended) มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

ส่วนที่ 2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียงทั้ง 8 ด้าน

ส่วนที่ 3. สถิติวิเคราะห์ (Analysis statistic)

- วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)
- วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กมัธยมศึกษาตอนปลาย ในปัจจัยทั้ง 8 ด้าน โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ เพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	590	57.60
ชาย	435	42.40

จากตารางที่ 1 แสดงว่า จำนวนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นเพศหญิงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 57.60 รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 42.40 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ ระดับชั้น

ชั้น	จำนวน	ร้อยละ
มัธยมศึกษาปีที่ 4	392	38.20
มัธยมศึกษาปีที่ 5	316	30.80
มัธยมศึกษาปีที่ 6	317	30.90

จากตารางที่ 2 แสดงว่า จำนวนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 38.20 รองลงมาเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 และมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 30.90 และ 30.80 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละของชั้นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ ศาสนา

ศาสนา	จำนวน	ร้อยละ
พุทธ	977	95.30
อิสลาม	37	3.60
คริสต์	8	0.80
อื่นๆ	3	0.30

จากตารางที่ 3 แสดงว่า ศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นศาสนาพุทธมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 95.30 รองลงมา ศาสนาอิสลาม และคริสต์ คิดเป็นร้อยละ 3.60 และ 0.80 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ โรคประจำตัวของนักเรียน

นักเรียนมีโรคประจำตัวหรือไม่	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มี	932	90.90
มี	93	9.10

จากตารางที่ 4 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายไม่มีโรคประจำตัวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 90.90 รองลงมา มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 9.10ตามลำดับ

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ อาชีพของบิดา

อาชีพของบิดา	จำนวน	ร้อยละ
ทำการเกษตร	277	27.00
ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	215	21.00
ทำงานรับจ้างทั่วไป	207	20.20
ทำงานราชการ	183	17.90
ทำงานบริษัท	42	4.10
ทำงานโรงงาน/อุตสาหกรรม	24	2.30
พ่อบ้าน	13	1.30
อื่นๆ	64	6.20

จากตารางที่ 5 แสดงว่า อาชีพของบิดาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายคือทำงานรับจ้างทั่วไป มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 20.20 รองลงมา ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย ทำงานรับจ้างทั่วไป และทำงานราชการ คิดเป็นร้อยละ 21.00, 20.20 และ 17.90 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ อาชีพของมารดา

อาชีพของมารดา	จำนวน	ร้อยละ
ทำการเกษตร	267	26.00
ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	248	24.20
ทำงานรับจ้างทั่วไป	170	16.60
แม่บ้าน	155	15.10
ทำงานราชการ	106	10.30
ทำงานบริษัท	34	3.30
ทำงานโรงงาน/อุตสาหกรรม	25	2.40
อื่นๆ	20	2.00

จากตารางที่ 6 แสดงว่า อาชีพของมารดาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายคือทำงานรับจ้างทั่วไป มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.00 รองลงมา ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย ทำงานรับจ้างทั่วไป แม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 24.20, 16.60 และ 15.10 ตามลำดับ

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ รายได้เฉลี่ยของครอบครัว

รายได้เฉลี่ยของครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 5,000 บาท	278	27.10
5,001-10,000 บาท	311	30.30
10,001-15,000 บาท	172	16.80
15,001-20,000 บาท	96	9.40
20,001-25,000 บาท	68	6.60
มากกว่า 25,000 บาท	100	9.80

จากตารางที่ 7 แสดงว่า รายได้เฉลี่ยของครอบครัวนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีรายได้เฉลี่ย 5,001-10,000 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.30 รองลงมา รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่ำกว่า 5,000 บาท , 10,001-15,000 บาท , มากกว่า 25,000 บาท , 15,001-20,000 บาท และ 20,001-25,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 27.10 , 16.80 , 9.80 , 9.40 และ 6.60 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ การใช้เวลาว่างทำกิจกรรมในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา

ข้อรายการ	จำนวน	ร้อยละ
กิจกรรมนันทนาการ	552	53.80
กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย	273	26.60
กิจกรรมออกกำลังกาย/กีฬา	200	19.50

จากตารางที่ 8 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.80 รองลงมา ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย และการออกกำลังกาย/กีฬา คิดเป็นร้อยละ 26.60 และ 19.50 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ จำนวนวันที่ออกกำลังกายนอกเหนือชั่วโมงเรียนพลศึกษา

ข้อรายการ	จำนวน	ร้อยละ
1-2 วัน	569	55.50
3-4 วัน	219	21.40
5-7 วัน	148	14.40
ไม่เคยปฏิบัติเลย	89	8.70

จากตารางที่ 9 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายนอกเหนือชั่วโมงเรียนพลศึกษา ออกกำลังกาย 1-2 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.50 รองลงมา ออกกำลังกาย 3-4 วัน , 5-7 วัน และไม่เคยออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 21.40 , 14.40 และ 8.70 ตามลำดับ

ตารางที่ 10 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ ระยะเวลาในแต่ละครั้งที่ออกกำลังกาย

ในแต่ละครั้งนักเรียนออกกำลังกาย นานเท่าไร	จำนวน	ร้อยละ
มากกว่า 30 นาที	401	39.10
30 นาที	348	34.00
น้อยกว่า 30 นาที	276	26.90

จากตารางที่ 10 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.10 รองลงมา ออกกำลังกาย 30 นาที และออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 34.00 และ 26.90 ตามลำดับ

ตารางที่ 11 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ ช่วงเวลาที่ ออกกำลังกายเป็นประจำ

ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ	จำนวน	ร้อยละ
เช้า	57	5.60
กลางวัน	51	5.00
เย็น	880	85.90
กลางคืน	37	3.60

จากตารางที่ 11 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายออกกำลังกายช่วงเย็นเป็นประจำ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85.90 รองลงมา ออกกำลังกายช่วงเช้า กลางวัน และช่วงกลางคืน คิดเป็นร้อยละ 5.60, 5.00 และ 3.60 ตามลำดับ

ตารางที่ 12 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ บุคคลที่ ออกกำลังกายด้วยเป็นประจำ

บุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายด้วยเป็นประจำ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อน	644	62.80
คนในครอบครัว	208	20.30
คนเดียว	161	15.70
อื่นๆ	12	1.20

จากตารางที่ 12 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายออกกำลังกายกับเพื่อนเป็นประจำ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.80 รองลงมา ออกกำลังกายกับคนในครอบครัว และออกกำลังกายคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 20.30 และ 15.70 ตามลำดับ

ตารางที่ 13 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ กิจกรรมที่  
ปฏิบัตินอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา

กิจกรรมที่ปฏิบัตินอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
เล่นแบดมินตัน	460	44.90
เล่นฟุตบอล	315	30.70
เล่นวอลเลย์บอล	300	29.30
เต้นแอโรบิค	251	24.50
เล่นบาสเกตบอล	249	24.30
เล่นตะกร้อ	218	21.30
ว่ายน้ำ	169	16.50
เล่นปิงปอง	143	14.00
ศิลปะป้องกันตัว	100	9.80
เล่นเทนนิส	68	6.60
เล่นเปตอง	59	5.80
อื่นๆ	88	8.60

จากตารางที่ 13 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเล่นแบดมินตันนอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.90 รองลงมา เล่นฟุตบอล เล่นวอลเลย์บอล เต้นแอโรบิค เล่นบาสเกตบอล เล่นตะกร้อ ว่ายน้ำ เล่นปิงปอง ศิลปะป้องกันตัว เล่นเทนนิส และเล่น เปตอง คิดเป็นร้อยละ 30.70, 29.30, 24.50, 24.30, 21.30, 16.50, 14.00, 9.80, 6.60 และ 5.80 ตามลำดับ



ตารางที่ 14 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ  
วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพที่ดี	841	82.00
เพื่อความสนุกสนาน	780	76.10
เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ	518	50.50
เพื่อเข้ากับกลุ่มเพื่อน	327	31.90
เพื่อการแข่งขัน	195	19.00
อื่นๆ	35	3.40

จากตารางที่ 14 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีวัตถุประสงค์ในการออก  
กำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.00 รองลงมา เพื่อความสนุกสนาน เพื่อ  
เสริมสร้างสมรรถภาพ เพื่อเข้ากับกลุ่มเพื่อน และเพื่อการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 76.10, 50.50,  
31.90 และ 19.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 15 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ กีฬาที่ติดตามเป็นประจำ

นักเรียนติดตาม กีฬาเป็นประจำ	จำนวน	ร้อยละ
ฟุตบอล	621	60.60
เทนนิส	381	37.20
วอลเลย์บอล	374	36.50
เซปักตะกร้อ	252	24.60
บาสเกตบอล	226	22.00
แข่งรถ/จักรยานยนต์	217	21.20
มวยปล้ำ	183	17.90
มวยไทย/สากล	118	11.50
กอล์ฟ	40	3.90
อื่นๆ	67	6.50

จากตารางที่ 15 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายติดตามกีฬา ฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.60 รองลงมา ติดตามกีฬาเทนนิส วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ บาสเกตบอล แข่งรถ/จักรยานยนต์ มวยปล้ำ มวยไทย/สากล และ กอล์ฟ คิดเป็นร้อยละ 37.20, 36.50, 24.60, 22.00, 21.20, 17.90, 11.50 และ 3.90 ตามลำดับ

ตารางที่ 16 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ ลักษณะ  
การติดตามกีฬา

นักเรียนติดตามกีฬา	จำนวน	ร้อยละ
ดูจากโทรทัศน์	978	95.40
ดูจากสื่อสิ่งพิมพ์	460	44.90
ไปดูที่สนามกีฬา	256	25.00
ดูจากอินเทอร์เน็ต	177	17.30
ฟังจากวิทยุ	150	14.60

จากตารางที่ 16 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายติดตามกีฬาจากการดูจากโทรทัศน์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 95.40 รองลงมา ดูจากสื่อสิ่งพิมพ์ ไปดูที่สนามกีฬา ดูจากอินเทอร์เน็ต และฟังจากวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 44.90, 25.00, 17.30 และ 14.60 ตามลำดับ

ตารางที่ 17 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับ เหตุผลใน  
การติดตามกีฬา

นักเรียนติดตามกีฬาเพราะ	จำนวน	ร้อยละ
สนุกสนาน ทำหายดี	806	78.60
ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ	424	41.40
รู้กฎกติกากีฬา	296	28.90
มีทักษะกีฬา	261	25.50
ชอบแข่งขัน	239	23.30
อื่นๆ	39	3.80

จากตารางที่ 17 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายติดตามกีฬาเพราะสนุกสนาน ทำหายดี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 78.60 รองลงมา ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ รู้กฎกติกากีฬา มีทักษะกีฬา และชอบแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 41.40, 28.90, 25.50, 23.30 และ 3.80 ตามลำดับ

ตารางที่ 18 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับกิจกรรมในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ของเวลาออกกำลังกาย ผลศึกษาที่ใช้ออกกำลังกาย

ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา นักเรียนใช้เวลาว่างทำ กิจกรรมใดมากที่สุด	ไม่เคยปฏิบัติเลย		1-2 วัน		3-4 วัน		5-7 วัน		รวม (N=1025)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
กิจกรรมนันทนาการ	63	11.41	336	60.87	97	17.57	56	10.14	552	100
กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย	23	8.42	177	64.84	52	19.05	21	7.79	273	100
กิจกรรมออกกำลังกาย/กีฬา	3	1.50	56	28.00	70	35.00	71	35.50	200	100
<b>รวม</b>	<b>89</b>	<b>8.68</b>	<b>569</b>	<b>55.51</b>	<b>219</b>	<b>21.37</b>	<b>148</b>	<b>14.44</b>	<b>1025</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 18 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมาใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 60.87 รองลงมาใช้เวลาว่างทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 64.84 และใช้เวลาว่างทำกิจกรรมออกกำลังกาย/กีฬา ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 5-7 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 35.50 ตามลำดับ

ตารางที่ 19 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับกิจกรรมในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จำแนกตามความนานของเวลาในช่วงโมงเรียนพลศึกษาที่ใช้ออกกำลังกาย

ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา นักเรียนใช้เวลาว่างทำกิจกรรมใดมากที่สุด	น้อยกว่า 30 นาที		30 นาที		มากกว่า 30 นาที		รวม (N=1025)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
	กิจกรรมนันทนาการ	184	33.33	189	34.24	179	32.43	552
กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย	83	30.40	112	41.03	78	28.57	273	100
กิจกรรมออกกำลังกาย/กีฬา	9	4.50	47	23.50	144	72.00	200	100
รวม	276	26.93	348	33.95	401	39.12	1025	100

จากตารางที่ 19 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมาใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 34.24 รองลงมาใช้เวลาว่างทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 41.03 และใช้เวลาว่างทำกิจกรรมออกกำลังกาย/กีฬา ส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 72.00 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตารางที่ 20 จำนวน และค่าร้อยละ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านความรู้ในการออกกำลังกาย (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

ความรู้ในการออกกำลังกาย (คะแนน)	จำนวน	ร้อยละ	แปลผล
ตอบถูก 8 ข้อขึ้นไป	981	95.71	ดีมาก
ตอบถูก 7 ข้อ	28	2.73	ดี
ตอบถูก 6 ข้อ	16	1.56	ปานกลาง
ตอบถูก 5 ข้อ	28	2.73	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
ตอบถูก 0-4 ข้อ	16	1.56	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
<b>คะแนนเฉลี่ยที่ได้</b>	<b>7.77</b>		

จากตารางที่ 20 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับดี คือ มีค่าเฉลี่ยรวม 7.77 จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน ส่วนใหญ่มีความรู้ในการออกกำลังกาย ตอบถูก 8 ข้อขึ้นไปอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 95.71 รองลงมาตอบถูก 7 ข้อมีความรู้ในระดับ ดี และตอบถูก 5 ข้ออยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 2.73

ตารางที่ 21 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ  
ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย

ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย	ไม่เห็นด้วย				รวม (N = 1025) n (%)
	อย่างยิ่ง	ด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย	3 (0.29)	3 (0.29)	168 (16.39)	851 (83.02)	1025 (100)
2. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ	14 (1.37)	150 (14.63)	542 (52.88)	319 (31.12)	1025 (100)
3. คนที่มีอายุมากก็ยังคงควรออกกำลังกาย	2 (0.20)	27 (2.63)	553 (53.95)	443 (43.22)	1025 (100)
4. การออกกำลังกายทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	9 (0.88)	61 (5.95)	554 (54.05)	401 (39.12)	1025 (100)
5. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	3 (0.29)	23 (2.24)	546 (53.27)	453 (44.20)	1025 (100)
6. ผู้ที่รักการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่อง กติกา ทักษะขั้นพื้นฐาน ในการเล่น	5 (0.49)	46 (4.49)	522 (50.93)	452 (44.10)	1025 (100)
7. การออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมความสามัคคีและมีวินัย	6 (0.59)	17 (1.66)	327 (31.90)	675 (65.85)	1025 (100)
8. การออกกำลังกายช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี	5 (0.49)	12 (1.17)	325 (31.71)	683 (66.63)	1025 (100)
9. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	6 (0.59)	34 (3.32)	479 (46.73)	506 (49.37)	1025 (100)
10. การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	3 (0.29)	12 (1.17)	276 (26.93)	734 (71.61)	1025 (100)
<b>รวม</b>	56 (0.55)	385 (3.76)	4292 (41.87)	5517 (53.82)	10250 (100)

จากตารางที่ 21 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 53.82 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดอันดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย (ข้อ 1) ร้อยละ 83.02 รองลงมา คือ การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (ข้อ 10) ร้อยละ 71.61 และการออกกำลังกายช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี (ข้อ 8) ร้อยละ 66.63

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย

ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคน ทุกเพศ ทุกวัย	3.82	0.41	ดีมาก
2. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ	3.14	0.70	ดี
3. คนที่มีอายุมากก็ยังคงควรออกกำลังกาย	3.4	0.55	ดีมาก
4. การออกกำลังกายทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	3.31	0.62	ดีมาก
5. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	3.41	0.55	ดีมาก
6. ผู้ที่รักการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่อง กติกา ทักษะขั้นพื้นฐาน ในการเล่น	3.39	0.60	ดีมาก
7. การออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมความสามัคคี และมีวินัย	3.63	0.55	ดีมาก
8. การออกกำลังกายช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี	3.64	0.53	ดีมาก
9. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	3.45	0.59	ดีมาก
10. การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	3.70	0.50	ดีมาก
<b>คะแนนรวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>3.49</b>	<b>0.33</b>	<b>ดีมาก</b>

จากตารางที่ 22 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยเจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 3.49 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดอันดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคน ทุกเพศ ทุกวัย (ข้อ 1) มีค่าเฉลี่ย 3.82 รองลงมา คือ การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (ข้อ 10) มีค่าเฉลี่ย 3.70 และการออกกำลังกายช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี (ข้อ 8) มีค่าเฉลี่ย 3.64



ตารางที่ 23 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ  
ปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมกรออกกำลังกาย)

ปัจจัยด้านการปฏิบัติ	ไม่เคย	ปฏิบัติ		รวม	
	ปฏิบัติ	เป็น	ปฏิบัติ	(N =	
	เลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	1025)	
	n	n	n	n	
	(%)	(%)	(%)	(%)	
1. นักเรียนมักจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก	62 (6.05)	540 (52.68)	275 (26.83)	148 (14.44)	1025 (100)
2. นักเรียนมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลัง กาย	34 (3.32)	418 (40.78)	360 (35.12)	213 (20.78)	1025 (100)
3. นักเรียนออกกำลังกาย โดยถือเป็นส่วนหนึ่งใน ชีวิตประจำวัน	34 (3.32)	442 (43.12)	337 (32.88)	212 (20.68)	1025 (100)
4. นักเรียนจะหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกว่า ร่างกายผิดปกติ	84 (8.20)	366 (35.71)	342 (33.37)	233 (22.73)	1025 (100)
5. นักเรียนชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายและเล่น กีฬา	33 (3.22)	284 (27.71)	462 (45.07)	246 (24.00)	1025 (100)
6. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำขณะออก กำลังกายนักเรียนจะหยุดพักประคบด้วยน้ำแข็ง และหลีกเลี่ยงการถูวดแรงๆ	96 (9.37)	294 (28.68)	395 (38.54)	240 (23.41)	1025 (100)
7. นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกาย - รองเท้า และ เลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	34 (3.32)	285 (27.80)	375 (36.59)	331 (32.29)	1025 (100)
8. นักเรียนเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับการ ตัดสินของกรรมการ	14 (1.37)	139 (13.56)	452 (44.10)	420 (40.98)	1025 (100)
9. นักเรียนนำท่าทางของนักกีฬาที่ชอบมาใช้ในการ ออกกำลังกาย	97 (9.46)	305 (29.76)	385 (37.56)	238 (23.22)	1025 (100)
10. นักเรียนตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของ อุปกรณ์ สนาม ก่อนการออกกำลังกาย	62 (6.05)	316 (30.83)	418 (40.78)	229 (22.34)	1025 (100)
<b>รวม</b>	550 (5.37)	3389 (33.06)	3801 (37.08)	2510 (24.49)	10250 (100)

จากตารางที่ 23 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมกรออกกำลังกาย) อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ร้อยละ 37.08 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนมักจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก (ข้อ 1) ร้อยละ 52.68 รองลงมา คือ นักเรียนชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา (ข้อ 5) ร้อยละ 45.07 และนักเรียนเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับการตัดสินของกรรมการ (ข้อ 8) ร้อยละ 44.10

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย)

ปัจจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. นักเรียนมักจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก	2.50	0.81	ไม่ดี
2. นักเรียนมักวอร์มร่างกายก่อนการออกกำลังกาย	2.73	0.82	ดี
3. นักเรียนออกกำลังกาย โดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน	2.71	0.83	ดี
4. นักเรียนจะหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกว่าร่างกายผิดปกติ	2.71	0.91	ดี
5. นักเรียนชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	2.90	0.80	ดี
6. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ชัดยอก ฟกช้ำขณะออกกำลังกายนักเรียนจะหยุดพักประคบด้วยน้ำแข็งและหลีกเลี่ยงการถูวดแรงๆ	2.76	0.92	ดี
7. นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกาย – รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.98	0.86	ดี
8. นักเรียนเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับการตัดสินของกรรมการ	3.25	0.73	ดี
9. นักเรียนนำท่าทางของนักกีฬาที่ชอบมาใช้ในการออกกำลังกาย	2.75	0.92	ดี
10. นักเรียนตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ สนาม ก่อนการออกกำลังกาย	2.79	0.86	ดี
<b>คะแนนรวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>2.81</b>	<b>0.50</b>	<b>ดี</b>

จากตารางที่ 24 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านพฤติกรรมการปฏิบัติ (ออกกำลังกาย) อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.81 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับการตัดสินของกรรมการ (ข้อ 8) มีค่าเฉลี่ย 3.25 รองลงมา คือ นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกาย – รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย (ข้อ 7) มีค่าเฉลี่ย 2.98 และ นักเรียนชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา (ข้อ 5) มีค่าเฉลี่ย 2.90



ตารางที่ 25 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ  
ปัจจัยด้านจิตวิทยา

ปัจจัยด้านจิตวิทยา	น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด	รวม
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
1. นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	9 (0.88)	92 (8.98)	548 (53.46)	376 (36.68)	1025 (100)
2. นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา	13 (1.27)	146 (14.24)	609 (59.41)	257 (25.07)	1025 (100)
3. นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย	8 (0.78)	101 (9.85)	612 (59.71)	304 (29.66)	1025 (100)
4. นักเรียนรู้สึกว่าตัวเองเล่นกีฬาเก่ง / ชอบในกีฬาที่เล่น	49 (4.78)	397 (38.73)	396 (38.63)	183 (17.85)	1025 (100)
5. นักเรียนออกกำลังกายตามเพื่อน	149 (14.54)	448 (43.71)	326 (31.80)	102 (9.95)	1025 (100)
6. นักเรียนอยากเป็นนักกีฬา	95 (9.27)	316 (30.83)	364 (35.51)	250 (24.39)	1025 (100)
7. นักเรียนอยากเล่นกีฬาตามบุคคลที่ชื่นชอบ	139 (13.56)	316 (30.83)	363 (35.41)	207 (20.20)	1025 (100)
8. นักเรียนออกกำลังกายเพื่อให้มีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม	294 (28.68)	404 (39.41)	221 (21.56)	106 (10.34)	1025 (100)
9. นักเรียนออกกำลังกายเพื่อให้มีร่างกายสวยงาม	48 (4.68)	208 (20.29)	489 (47.71)	280 (27.32)	1025 (100)
10. การออกกำลังกายเป็นการท้าทายความสามารถ	40 (3.90)	211 (20.59)	510 (49.76)	264 (25.76)	1025 (100)
11. การออกกำลังกายทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น	16 (1.56)	140 (13.66)	548 (53.46)	321 (31.32)	1025 (100)
12. สื่อนำเสนอข้อมูลทำให้อยากออกกำลังกาย	55 (5.37)	265 (25.85)	502 (48.98)	203 (19.80)	1025 (100)
13. นักเรียนออกกำลังกายตามกระแสนิยม	198 (19.32)	458 (44.68)	245 (23.90)	124 (12.10)	1025 (100)
14. นักเรียนมีคนคอยให้กำลังใจในการออกกำลังกาย เช่น คนในครอบครัว / ครู / เพื่อน ฯลฯ	92 (8.98)	268 (26.15)	459 (44.78)	206 (20.10)	1025 (100)
15. นักเรียนชอบออกกำลังกายในกีฬาประเภทบุคคล	68 (6.63)	278 (27.12)	477 (46.54)	202 (19.71)	1025 (100)
16. นักเรียนชอบออกกำลังกายในกีฬาประเภททีม	39 (3.80)	182 (17.76)	464 (45.27)	340 (33.17)	1025 (100)
<b>รวม</b>	1312 (8.00)	4230 (25.79)	7133 (43.49)	3725 (22.71)	16400 (100)

จากตารางที่ 25 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านจิตวิทยาต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 43.49 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย (ข้อ 3) ร้อยละ 59.71 รองลงมา คือ นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา (ข้อ 2) ร้อยละ 59.41 และ นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (ข้อ 1) ร้อยละ 53.46

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับปัจจัยด้านจิตวิทยา

ปัจจัยด้านจิตวิทยา	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.26	0.65	มากที่สุด
2. นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา	3.08	0.66	มาก
3. นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย	3.18	0.63	มาก
4. นักเรียนรู้สึกว่าตัวเองเล่นกีฬาเก่ง / ชอบในกีฬาที่เล่น	2.70	0.82	มาก
5. นักเรียนออกกำลังกายตามเพื่อน	2.37	0.85	น้อย
6. นักเรียนอยากเป็นนักกีฬา	2.75	0.93	มาก
7. นักเรียนอยากเล่นกีฬาตามบุคคลที่ชื่นชอบ	2.62	0.95	มาก
8. นักเรียนออกกำลังกายเพื่อให้มีเส้นหัดต่อเพศตรงข้าม	2.14	0.95	น้อย
9. นักเรียนออกกำลังกายเพื่อให้มีร่างกายสวยงาม	2.98	0.81	มาก
10. การออกกำลังกายเป็นการท้าทายความสามารถ	2.97	0.79	มาก
11. การออกกำลังกายทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น	3.15	0.70	มาก
12. เพื่อนำเสนอข้อมูลทำให้อยากออกกำลังกาย	2.83	0.80	มาก
13. นักเรียนออกกำลังกายตามกระแสนิยม	2.29	0.91	น้อย
14. นักเรียนมีคนคอยให้กำลังใจในการออกกำลังกาย เช่น คนในครอบครัว / ครู / เพื่อน ฯลฯ	2.76	0.87	มาก
15. นักเรียนชอบออกกำลังกายในกีฬาประเภทบุคคล	2.79	0.83	มาก
16. นักเรียนชอบออกกำลังกายในกีฬาประเภททีม	3.08	0.81	มาก
<b>คะแนนรวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>2.81</b>	<b>0.48</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 26 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านจิตวิทยาต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 2.81 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (ข้อ 1) มีค่าเฉลี่ย 3.26 รองลงมา คือ นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย (ข้อ 3) มีค่าเฉลี่ย 3.18 และนักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา (ข้อ 2) มีค่าเฉลี่ย 3.08

ตารางที่ 27 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ  
ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ

ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ	รวม				รวม (N = 1025)
	น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด	
	n %	n %	n %	n %	
1. คนในครอบครัวเป็นแบบอย่างในการ ออกกำลังกาย	76 (7.41)	363 (35.41)	432 (42.15)	154 (15.02)	1025 (100)
2. คนในครอบครัวไปออกกำลังกายกับ นักเรียน	125 (12.20)	448 (43.71)	334 (32.59)	118 (11.51)	1025 (100)
3. คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออก กำลังกาย	30 (2.93)	147 (14.34)	546 (53.27)	302 (29.46)	1025 (100)
4. คนในครอบครัวบังคับให้ออกกำลัง กาย	402 (39.22)	342 (33.37)	182 (17.76)	99 (9.66)	1025 (100)
5. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เข้าร่วม การแข่งขันกีฬา	70 (6.83)	286 (27.90)	460 (44.88)	209 (20.39)	1025 (100)
6. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เรียนรู้ ทักษะกีฬา	63 (6.15)	256 (24.98)	510 (49.76)	196 (19.12)	1025 (100)
7. คนในครอบครัวยินดีเสียค่าใช้จ่ายใน การออกกำลังกาย	73 (7.12)	237 (23.12)	516 (50.34)	199 (19.41)	1025 (100)
8. คนในครอบครัวมีอุปกรณ์ในการออก กำลังกาย	100 (9.76)	340 (33.17)	434 (42.34)	151 (14.73)	1025 (100)
รวม	939 (11.45)	2419 (29.50)	3414 (41.63)	1428 (17.41)	8200 (100)

จากตารางที่ 27 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 41.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออกกำลังกาย (ข้อ 3) ร้อยละ 53.27 รองลงมา คือ คนในครอบครัวยินดีเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย (ข้อ 7) ร้อยละ 29.50 และคนในครอบครัวส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา (ข้อ 6) ร้อยละ 49.76

ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ

ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. คนในครอบครัวเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย	2.65	0.82	มาก
2. คนในครอบครัวไปออกกำลังกายกับนักเรียน	2.43	0.85	น้อย
3. คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออกกำลังกาย	3.09	0.74	มาก
4. คนในครอบครัวบังคับให้ออกกำลังกาย	1.98	0.98	น้อย
5. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา	2.79	0.84	มาก
6. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา	2.82	0.81	มาก
7. คนในครอบครัวยินดีเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	2.82	0.82	มาก
8. คนในครอบครัวมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	2.62	0.85	มาก
คะแนนรวมโดยเฉลี่ย	2.65	0.58	มาก

จากตารางที่ 28 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 2.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากสามอันดับแรก ได้แก่ คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออกกำลังกาย (ข้อ 3) มีค่าเฉลี่ย 3.09 รองลงมา คือ คนในครอบครัวส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา (ข้อ 6) และคนในครอบครัวยินดีเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย (ข้อ 7) มีค่าเฉลี่ย 2.82

ตารางที่ 29 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับปัจจัยด้านโรงเรียน

ปัจจัยด้านโรงเรียน	น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด	รวม (N = 1025)
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
1. การเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียน อยากออกกำลังกาย	17 (1.66)	112 (10.93)	598 (58.34)	298 (29.07)	1025 (100)
2. การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมีทักษะกีฬา	7 (0.68)	58 (5.66)	608 (59.32)	352 (34.34)	1025 (100)
3. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้ สนุกสนาน	26 (2.54)	142 (13.85)	579 (56.49)	278 (27.12)	1025 (100)
4. โรงเรียนส่งเสริมให้นักเรียนจัดตั้ง ชมรมกีฬา	78 (7.61)	252 (24.59)	492 (48.00)	203 (19.80)	1025 (100)
5. โรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกาย เพียงพอ	64 (6.24)	238 (23.22)	515 (50.24)	208 (20.29)	1025 (100)
6. โรงเรียนมีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับการออกกำลังกาย	78 (7.61)	276 (26.93)	460 (44.88)	211 (20.59)	1025 (100)
7. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย นอกเวลาเรียนวิชาพลศึกษา	53 (5.17)	295 (28.78)	480 (46.83)	197 (19.22)	1025 (100)
8. โรงเรียนจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	82 (8.00)	389 (37.95)	430 (41.95)	124 (12.10)	1025 (100)
9. โรงเรียนพานักเรียนเข้าร่วมการแข่งขัน และเชียร์กีฬา	60 (5.85)	184 (17.95)	519 (50.63)	262 (25.56)	1025 (100)
<b>รวม</b>	465 (5.04)	1946 (21.09)	4681 (50.74)	2133 (23.12)	9225 (100)

จากตารางที่ 29 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านโรงเรียนต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 50.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมีทักษะกีฬา (ข้อ 2) ร้อยละ 59.32 รองลงมา คือ การเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย (ข้อ 1) ร้อยละ 58.34 และครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน (ข้อ 3) ร้อยละ 56.49



ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านโรงเรียน

ปัจจัยด้านโรงเรียน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. การเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย	3.15	0.67	มาก
2. การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมีทักษะกีฬา	3.27	0.59	มากที่สุด
3. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน	3.08	0.71	มาก
4. โรงเรียนส่งเสริมให้นักเรียนจัดตั้งชมรมกีฬา	2.80	0.84	มาก
5. โรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	2.85	0.81	มาก
6. โรงเรียนมีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกาย	2.78	0.86	มาก
7. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนวิชาพลศึกษา	2.80	0.80	มาก
8. โรงเรียนจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	2.58	0.80	มาก
9. โรงเรียนพานักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันและเชียร์กีฬา	2.96	0.82	มาก
<b>คะแนนรวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>2.92</b>	<b>0.50</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 30 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านโรงเรียนต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 2.92 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากสามอันดับแรก ได้แก่ การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมีทักษะกีฬา (ข้อ 2) มีค่าเฉลี่ย 3.27 รองลงมา คือ การเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย (ข้อ 1) มีค่าเฉลี่ย 3.15 และครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน (ข้อ 3) มีค่าเฉลี่ย 3.08

ตารางที่ 31 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับ  
ปัจจัยด้านสุขภาพ

ปัจจัยด้านสุขภาพ	รวม (N = 1025)				รวม (N = 1025)
	น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
1. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง	1 (0.10)	30 (2.93)	451 (44.00)	543 (52.98)	1025 (100)
2. นักเรียนออกกำลังกายเพราะลดความเครียด	9 (0.88)	103 (10.05)	555 (54.15)	358 (34.93)	1025 (100)
3. นักเรียนออกกำลังกายเพราะร่างกายมีความอดทนต่อความเหนื่อยได้นาน	26 (2.54)	210 (20.49)	526 (51.32)	263 (25.66)	1025 (100)
4. นักเรียนออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว	5 (0.49)	73 (7.12)	572 (55.80)	375 (36.59)	1025 (100)
5. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการลดความอ้วน	65 (6.34)	186 (18.15)	460 (44.88)	314 (30.63)	1025 (100)
6. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการเพิ่มส่วนสูง	22 (2.15)	162 (15.80)	468 (45.66)	373 (36.39)	1025 (100)
7. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการรักษาโรค	53 (5.17)	171 (16.68)	503 (49.07)	298 (29.07)	1025 (100)
8. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของคนในครอบครัว	73 (7.12)	314 (30.63)	445 (43.41)	193 (18.83)	1025 (100)
9. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของครู	77 (7.51)	338 (32.98)	449 (43.80)	161 (15.71)	1025 (100)
10. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์	129 (12.59)	379 (36.98)	350 (34.15)	167 (16.29)	1025 (100)
<b>รวม</b>	<b>460 (4.49)</b>	<b>1966 (19.18)</b>	<b>4779 (46.62)</b>	<b>3045 (29.71)</b>	<b>10250 (100)</b>

จากตารางที่ 31 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาพต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ มาก ร้อยละ 46.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว (ข้อ 4) ร้อยละ 55.80 รองลงมา คือ นักเรียนออกกำลังกายเพราะลดความเครียด (ข้อ 2) ร้อยละ 54.15 และ นักเรียนออกกำลังกายเพราะร่างกายมีความอดทนต่อความเหนื่อยได้นาน (ข้อ 3) ร้อยละ 51.32

ตารางที่ 32 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาพ

ปัจจัยด้านสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง	3.50	0.56	มากที่สุด
2. นักเรียนออกกำลังกายเพราะลดความเครียด	3.23	0.66	มาก
3. นักเรียนออกกำลังกายเพราะร่างกายมีความอดทนต่อความเหนื่อยได้นาน	3.00	0.75	มาก
4. นักเรียนออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว	3.28	0.61	มากที่สุด
5. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการลดความอ้วน	3.00	0.86	มาก
6. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการเพิ่มส่วนสูง	3.16	0.76	มาก
7. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการรักษาโรค	3.02	0.82	มาก
8. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของคนในครอบครัว	2.74	0.84	มาก
9. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของครู	2.68	0.83	มาก
10. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์	2.54	0.91	มาก
คะแนนรวมโดยเฉลี่ย	3.02	0.48	มาก

จากตารางที่ 32 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาพต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง (ข้อ 1) มีค่าเฉลี่ย 3.50 รองลงมา คือ นักเรียนออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว (ข้อ 4) มีค่าเฉลี่ย 3.28 และนักเรียนออกกำลังกายเพราะลดความเครียด (ข้อ 2) มีค่าเฉลี่ย 3.23

ตารางที่ 33 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัจจัยด้านสุขภาพ					รวม
	น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด	(N = 1025)
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
1. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน และไปมาสะดวก	43 (4.20)	188 (18.34)	463 (45.17)	331 (32.29)	1025 (100)
2. สถานที่ออกกำลังกายสะอาด	15 (1.46)	192 (18.73)	563 (54.93)	255 (24.88)	1025 (100)
3. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งแวดล้อมสวยงาม และบรรยากาศดี	16 (1.56)	155 (15.12)	548 (53.46)	306 (29.85)	1025 (100)
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวกในการยืมอุปกรณ์	79 (7.71)	345 (33.66)	415 (40.49)	186 (18.15)	1025 (100)
5. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์เพียงพอ	63 (6.15)	342 (33.37)	419 (40.88)	201 (19.61)	1025 (100)
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	24 (2.34)	129 (12.59)	573 (55.90)	299 (29.17)	1025 (100)
7. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	23 (2.24)	171 (16.68)	544 (53.07)	287 (28.00)	1025 (100)
8. ค่าใช้บริการของสนามกีฬาไม่ราคาสูง	91 (8.88)	206 (20.10)	416 (40.59)	312 (30.44)	1025 (100)
9. มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษาและแนะนำ	183 (17.85)	302 (29.46)	355 (34.63)	185 (18.05)	1025 (100)
10. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวก (เช่น ตู้เก็บของห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า บริการน้ำดื่ม)	248 (24.20)	258 (25.17)	340 (33.17)	179 (17.46)	1025 (100)
รวม	785 (7.66)	2288 (22.32)	4636 (45.23)	2541 (24.79)	10250 (100)

จากตารางที่ 33 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 45.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ (ข้อ 6) ร้อยละ 55.90 รองลงมา คือ สถานที่ออกกำลังกายสะอาด (ข้อ 2) ร้อยละ 54.93 และ สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งแวดล้อมสวยงาม และบรรยากาศดี (ข้อ 3) ร้อยละ 53.46

ตารางที่ 34 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เกี่ยวกับปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน และไปมาสะดวก	3.06	0.82	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายสะอาด	3.03	0.70	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งแวดล้อมสวยงาม และบรรยากาศดี	3.12	0.71	มาก
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวกในการยืมอุปกรณ์	2.69	0.86	มาก
5. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์เพียงพอ	2.74	0.84	มาก
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	3.12	0.71	มาก
7. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	3.07	0.73	มาก
8. ค่าใช้บริการของสนามกีฬาไม่ราคาสูง	2.93	0.93	มาก
9. มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษาและแนะนำ	2.53	0.98	มาก
10. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวก (เช่น ตู้เก็บของ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า บริการน้ำดื่ม)	2.44	1.04	น้อย
<b>คะแนนรวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>2.87</b>	<b>0.57</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 34 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 2.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากสามอันดับแรก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งแวดล้อมสวยงาม และบรรยากาศดี (ข้อ 3) และ สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ (ข้อ 6) มีค่าเฉลี่ย 3.12 รองลงมาคือ บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย (ข้อ 7) มีค่าเฉลี่ย 3.07

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตารางที่ 35 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยด้านเจตคติ ปัจจัยด้านการปฏิบัติ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านโรงเรียน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้านสุขภาพ และปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย)

ปัจจัย	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	ด้านการปฏิบัติ	ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย	ด้านจิตวิทยา	ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ	ด้านโรงเรียน	ด้านสุขภาพ	ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย (คะแนน)
ด้านการปฏิบัติ		1.000	0.296**	0.575**	0.419**	0.369**	0.455**	0.405**	-0.107**
ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย			1.000	0.262**	0.153**	0.187**	0.297**	0.185**	-0.029**
ด้านจิตวิทยา				1.000	0.493**	0.474**	0.587**	0.387**	-0.199**
ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ					1.000	0.461**	0.486**	0.417**	-0.133**
ด้านโรงเรียน						1.000	0.523**	0.495**	-0.214**
ด้านสุขภาพ							1.000	0.422**	-0.141**
ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก								1.000	-0.132**
ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย (คะแนน)									1.000

\*\*P < .01

จากตารางที่ 35 แสดงว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เรียงตามลำดับดังนี้ ด้านจิตวิทยากับด้านสุขภาพ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.587 รองลงมา ด้านการปฏิบัติกับด้านจิตวิทยา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.575 และ ด้านโรงเรียนกับด้านสุขภาพ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่เท่ากับ 0.523

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เมื่อใช้ การปฏิบัติ (พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย) เป็น  
เกณฑ์

ตารางที่ 36 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายพฤติกรรมกรรมการ  
ออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

อันดับ	R	R Square	Adjusted R	
			Square	Std. Error
1	0.58	0.33	0.33	0.41
2	0.61	0.37	0.37	0.40
3	0.62	0.38	0.39	0.40
4	0.63	0.39	0.40	0.39
5	0.63	0.40	0.40	0.39

อันดับ 1 ปัจจัยด้านจิตวิทยา

อันดับ 2 ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

อันดับ 3 ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านเจตคติ  
ต่อการออกกำลังกาย

อันดับ 4 ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านเจตคติ  
ต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ

อันดับ 5 ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านเจตคติ  
ต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสุขภาพ

จากตารางที่ 36 แสดงว่า ปัจจัยที่สามารถอธิบายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของ  
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้ร้อยละ 40.00 ได้แก่ ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้าน  
สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านครอบครัว  
และเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสุขภาพ ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $R=0.63$ )

ตารางที่ 37 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตัวแปร	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
5 ค่าคงที่	0.11	0.14		0.78**	0.43
ด้านจิตวิทยา	0.41	0.03	0.38	12.13**	0.00
ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	0.14	0.02	0.16	5.59**	0.00
ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย	0.19	0.04	0.13	4.99**	0.00
ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ	0.10	0.03	0.11	3.67**	0.00
ด้านสุขภาพ	0.08	0.03	0.07	2.22**	0.03

\*\*p<.01

จากตารางที่ 37 แสดงว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ ปัจจัยด้านจิตวิทยา ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพ ตามลำดับ โดยปัจจัยทั้ง 5 ด้าน สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายได้ คิดเป็นร้อยละ 40.00 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ .63 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถนำมาเขียนสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้ดังนี้

#### สมการคะแนนดิบ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Y) = .11+.41\*\*x (ด้านจิตวิทยา) + .14\*\*x (ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก) +.19\*\*x (ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย) +.10\*\*x (ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ) +.08\*\*x (ด้านสุขภาพ)

#### สมการคะแนนมาตรฐาน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Z) = .38Z<sub>(ปัจจัยด้านจิตวิทยา)</sub> +.16Z<sub>(ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก)</sub> +.13Z<sub>(ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย)</sub> +.11Z<sub>(ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ)</sub> +.07Z<sub>(ปัจจัยด้านสุขภาพ)</sub>