

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



นางสาวธนิตา ทองมี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2546

ISBN 974-17-5234-2

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

Miss Thanita Thongmee

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 974-17-5234-2

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

นางสาวธนิศา ทองมี

สาขาวิชา

พลศึกษา

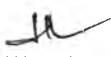
อาจารย์ที่ปรึกษา

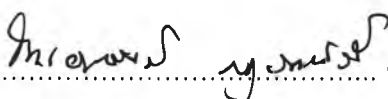
รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต


..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูรย์ สิ้นลารัตน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรภรณ์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรูญ มีสิน)

ธนิดา ทองมี : การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. (A STUDY OF FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIORS OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ. ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร 141 หน้า. ISBN 974-17-5234-2.

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ปัจจัยทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยทางด้านความรู้ ปัจจัยทางด้านเจตคติ ปัจจัยทางด้าน การปฏิบัติ ปัจจัยทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านโรงเรียน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้านสุขภาพ และปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 1-3 จำนวน 1,200 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 1,028 ชุด คิดเป็นร้อยละ 85.75 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติทั้งหมดด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอริวอินโดร์ รุ่น 11.5 เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน รวมทั้งวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่ ร้อยละ 51.80 ใช้เวลาร่วมทำกิจกรรมนันทนาการประเภทดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โดยออกกำลังกายนอกเหนือชั่วโมงเรียนพลศึกษา 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 64.73 และใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาทีในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ร้อยละ 39.21
2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ ครอบครัว และสภาพเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา สุขภาพ และ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านครอบครัวและสภาพเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ร้อยละ 39.70 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 สามารถเขียนสมการได้ดังนี้

$$Z_{\text{(พฤติกรรมการออกกำลังกาย)}} = .253Z_{\text{(ปัจจัยด้านจิตวิทยา)}} + .194Z_{\text{(ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ)}} + .143Z_{\text{(ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย)}} + .111Z_{\text{(ปัจจัยด้านสุขภาพ)}} + .031Z_{\text{(ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก)}}$$

ภาควิชา พลศึกษา
 สาขาวิชา พลศึกษา
 ปีการศึกษา 2546

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


4583701527 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: FACTORS AFFECTING / EXERCISE BEHAVIORS

THANITA THONGMEE : A STUDY OF FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIORS OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. THESIS ADVISOR : ASSOC PROF. THANOMWONG KRITPET, Ph.D., 141 pp. ISBN 974-17-5234-2.

The purposes of this investigation were to study the factors (i.e. knowledge, attitude, education, family status, psychology, individual's health, and access to exercising facility) and relationships of different variables that affect exercise behavior of lower secondary school students. The questionnaires which sent to the students in Thailand (except Bangkok). Out of 1,200 questionnaires, 1,028 were returned (85.75%). The data were analyzed in terms of percentages, means, standard deviation, correlation by using the Pearson's product moment correlation and Stepwise multiple regression analysis.

The results were as follows :

1. Majority of lower secondary school students (51.80%) 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 (64.73%) and averaged less than 30 minutes per session (39.21%).

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

3. The significant variables that could predict to exercise behavior which significantly different at the .01 were psychology, family status, individual's health, attitude, and exercising facility (39.70%), respectively by multiple regression procedure as follows :

$$Z_{(\text{exercise behavior})} = .253Z_{(\text{psychology})} + .194Z_{(\text{family status})} + .143Z_{(\text{attitude})} + .111Z_{(\text{individual's health})} + .031Z_{(\text{exercising facility})}$$

Department	Physical education	Student's signature.....	<i>Thanita.T</i>
Field of study	Physical education	Advisor's signature.....	<i>T. Kritpet</i>
Academic year	2003		

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความสามารถของ รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตลอดจน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรูญ มีสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล ซึ่งช่วยให้คำแนะนำ ดูแลเอาใจใส่ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยในครั้งนี้ด้วยดี ตลอดระยะเวลาที่ขอคำปรึกษา ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาครั้งนี้เป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิ ที่กรุณาใช้เวลาให้ความช่วยเหลือ ในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำในการปรับปรุงแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้อบรมสั่งสอน ให้ความรู้แก่ผู้วิจัยมา ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อวยพร เรืองตระกูล ซึ่งช่วยให้คำแนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูล และขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บัญชา ชลาภิรมย์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการทำวิจัยครั้งนี้ จนกระทั่งสำเร็จเสร็จสิ้นด้วยดี

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู และนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ตลอดจนขอขอบพระคุณ คุณวัชรินทร์ ปราชญ์ศิลป์ ที่กรุณาอำนวยความสะดวกในการเก็บแบบสอบถาม

ขอขอบคุณ คุณณัฐิกา เพ็งลี คุณমনศักดิ์ ปลอดโปร่ง รวมทั้งเจ้าหน้าที่ภาควิชาพลศึกษา และสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา และเจ้าหน้าที่ธุรการสายงานรักษาความปลอดภัยทุกท่าน และเนื่องจากทุนในการวิจัยครั้งนี้บางส่วนได้รับทุนอุดหนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย จึงขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ เพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่อบรมสั่งสอนและให้โอกาสทางการศึกษา พร้อมทั้งให้กำลังใจและสนับสนุนในทุก ๆ ด้านแก่ลูกมาโดยตลอด

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
บทที่	
1	บทนำ..... 1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย 10
	ขอบเขตของการวิจัย 10
	ข้อตกลงเบื้องต้น 10
	คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย 11
	กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย 12
	ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย 13
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 14
	แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม 14
	แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 20
	แนวคิดเกี่ยวกับเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 32
	ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย 36
	กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ 42
	งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ 44
3	วิธีดำเนินการวิจัย..... 58
	กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย..... 58
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 60
	การสร้างเครื่องมือ..... 60
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 61
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 61

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	101
สรุปผลการวิจัย.....	101
อภิปรายผลการวิจัย.....	106
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้.....	113
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	114
รายการอ้างอิง.....	115
ภาคผนวก.....	120
ภาคผนวก ก.....	121
ภาคผนวก ข.....	123
ภาคผนวก ค.....	126
ภาคผนวก ง.....	139
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	141

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	66
2	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	68
3	จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับการกิจกรรมในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ของเวลาออกชั่วโมงเรียนพลศึกษานักเรียนออกกำลังกาย กี่วันใน 1 สัปดาห์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	69
4	จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับการกิจกรรมในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จำแนก ตามความนานของเวลาออกชั่วโมงเรียนพลศึกษานักเรียนออกกำลังกายกี่วัน ใน 1 สัปดาห์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	70
5	จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	71
6	จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับการติดตามกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	73
7	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	75
8	จำนวนและค่าร้อยละของคะแนนความรู้ในออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	76
9	จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	77
10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	79
11	จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	80
12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	82
13	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	83

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 84
15	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับปัจจัยด้านโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น..... 85
16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับ ปัจจัยด้านโรงเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น..... 86
17	จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับปัจจัยด้านจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น 87
18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านจิตวิทยาของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น 89
19	จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น 90
20	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาพของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น 92
21	จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น..... 93
22	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 95
23	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ปัจจัย ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านการปฏิบัติ ปัจจัยด้านครอบครัวและ เศรษฐกิจ ปัจจัยด้านโรงเรียน ปัจจัยด้านจิตวิทยาปัจจัยด้านสุขภาพ และ ปัจจัย ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 96
24	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายและปัจจัยที่สามารถ อธิบายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น..... 98
25	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น..... 99