

รัตนกรณธ์ วัฒนันท์ 2554: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
นักเรียนโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
(สุขศึกษา) สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรณธ์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ, Ph.D. 90 หน้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศจังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างที่
ศึกษาเป็นนักเรียนโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 317 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
คือแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ การหา
ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไคสแควร์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ
เพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศจังหวัดเพชรบุรีมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการ
ออกกำลังกาย ความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พฤติกรรมการ
ออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และคุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ใน
ระดับมาก
2. กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศจังหวัดเพชรบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .001
3. กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการ
ออกกำลังกายและคุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม
การออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศจังหวัดเพชรบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01
4. กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย คุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับ
การออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ร้อยละ 21.40 อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก