

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ : ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้น

ชื่อผู้เขียน : นายชาคริต เทพรัดน์

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต : สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :

ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย	กรรมการ
รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ	กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่
ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาท การ
ศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาบนพื้นฐานของ PRECEDE-PROCEED FRAMEWORK และแบบจำลอง
การส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยนำเข้าได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพการเป็นนักกีฬา ความรู้
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิด ค่านิยม การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคในการออก
กำลังกาย การรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน การรับรู้ประสิทธิผลแห่งตน ปัจจัยเอื้อได้แก่
การเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความเพียงพอของสถานที่ และอุปกรณ์ใน
การออกกำลังกาย และปัจจัยสนับสนุนได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม โดยศึกษาจากกลุ่ม
ตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในปีการศึกษา 2539 จำนวน 421 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดังกล่าว พร้อมทั้งการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสังเกต
สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ทั้งที่บ้าน และที่
โรงเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ
ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นต้น

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาท มีนักเรียนไม่ถึงครึ่งที่ออกกำลังกายเกิน 30 นาที และมีการออกกำลังกายเฉลี่ยเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์เท่านั้น หลังจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการหายใจแรงและเร็วกว่าปกติมากที่สุด นอกจากนั้น นักเรียนยังมีเหงื่อออกมากกว่าปกติทุกครั้งที่ออกกำลังกายจำนวนมากที่สุดเช่นกัน

2. ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า มีปัจจัยนำได้แก่ เพศ, ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้ออำนวยด้านการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยอื่น ๆ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเมื่อจัดลำดับความสำคัญของปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามลำดับ

3. สภาพแวดล้อมที่โรงเรียนเกี่ยวกับการจัดการหลักสูตรพลศึกษา ส่วนใหญ่มักยึดถือหลักสูตรที่กรมสามัญศึกษาได้กำหนดไว้ โดยการจัดการเรียนการสอนตามโปรแกรมพลศึกษา และมีการจัดแข่งขันกีฬภายใน และกีฬาระหว่างโรงเรียนเท่านั้น ส่วนโครงการพลศึกษาพิเศษนั้นมักไม่ได้ดำเนินการ ความคิดเห็นของผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องการให้บุตรหลานมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ แต่มักไม่มีเวลาที่จะดูแลเรื่องการออกกำลังกายของบุตรหลาน และคิดว่าโรงเรียนมีความพร้อมกว่าทั้งด้านอุปกรณ์ สถานที่ และการสร้างทักษะในการกีฬา