

169827

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

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปัจจัยทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยทางด้านความรู้ ปัจจัยทางด้านเจตคติ ปัจจัยทางด้าน การปฏิบัติ ปัจจัยทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านโรงเรียน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้านสุขภาพ และปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 1,200 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 1,025 ชุด คิดเป็นร้อยละ 85.42 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ 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

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

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2546

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

169827

4583828627 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

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

SURASEE SONGTANIN : A STUDY OF FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIORS OF UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. THESIS ADVISOR : ASSOC PROF. THANOMWONG KRITPET, Ph.D., 127 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.....