

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
1.4 ตัวแปรต้น 3	
1.5 ตัวแปรตาม 3	
1.6 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.7 สถานที่ทำการวิจัย	3
1.8 นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย	5
2.2 ความหมายของสุขภาพ	6
2.3 ความหมายของสมรรถภาพ	7
2.4 ความจำเป็นในการออกกำลังกาย	8
2.5 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	14
2.6 การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ และวัย	15
2.7 สภาพร่างกายของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย กับผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	17
2.8 หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	19

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.9 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	22
2.10 บัญญัติ 10 ประการสำหรับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	29
2.11 ประเภทกีฬาและกิจกรรมที่เยาวชนที่ใช้ออกกำลังกาย	30
2.12 การวิ่งเพื่อสุขภาพ	31
2.13 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
3.1 ลำดับขั้นตอนในการวิจัย	42
3.2 ประชากร	42
3.3 กลุ่มตัวอย่าง	43
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
3.5 การสร้างเครื่องมือ	47
3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล	48
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล	49
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพผู้ตอบแบบสอบถาม	52
4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความสนใจด้านกิจกรรมการ ออกกำลังกายของเยาวชนที่อยู่ในอำเภอเมือง และอำเภอรอบนอก	59
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความต้องการด้านบุคลากรในการ ออกกำลังกายของเยาวชนที่อยู่ในอำเภอเมือง และอำเภอรอบนอก	61
4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของเยาวชน ที่อยู่ในอำเภอเมือง และอำเภอรอบนอก	63

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

4.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความต้องการ ด้านช่วงเวลา ในการออกกำลังกาย ของเยาวชนในอำเภอเมือง และอำเภอรอบนอก	66
4.6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความต้องการ ด้านวิชาการ ในการออกกำลังกาย ของเยาวชนในอำเภอเมือง และอำเภอรอบนอก	68
4.7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความต้องการ ของเยาวชนชาย และเยาวชนหญิง ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	72
4.8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความต้องการ ของเยาวชนที่อยู่ในอำเภอเมือง กับอำเภอรอบนอก ด้านบุคลากรในการออกกำลังกาย	74
4.9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความต้องการของเยาวชน ในอำเภอเมือง กับเยาวชนที่อยู่ในอำเภอรอบนอกด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	77
4.10 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกาย ของเยาวชนในอำเภอเมืองกับอำเภอรอบนอก ด้านช่วงเวลา	82
4.11 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกาย ของเยาวชนในอำเภอเมืองกับอำเภอรอบนอก ด้านวิชาการ	86
4.12 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกาย ของเยาวชนชายกับเยาวชนหญิง ด้านกิจกรรม	92
4.13 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกาย ของเยาวชนชายกับเยาวชนหญิง ด้านบุคลากร	94

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

4.14 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกาย ของเยาวชนชายกับเยาวชนหญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	97
4.15 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกาย ของเยาวชนชาย กับเยาวชนหญิง ด้านช่วงเวลา	101
4.16 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกาย ของเยาวชนชาย กับเยาวชนหญิง ด้านวิชาการ	105
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	110
5.2 ขอบเขตของการวิจัย	110
5.3 วิธีดำเนินการวิจัย	111
5.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	111
5.5 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	111
5.6 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	112
5.7 การวิเคราะห์ข้อมูล	112
5.8 ผลการวิจัย	113
5.9 อภิปรายผลการวิจัย	115
5.10 ข้อเสนอแนะ	121
บรรณานุกรม	123
ภาคผนวก	128
ประวัติผู้เขียน	141

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	43
ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของแบบสอบถามที่ได้รับคืนจากกลุ่มตัวอย่าง	49
ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ และสภาพการออกกกำลังกาย	53
ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความสนใจ และความต้องการของเยาวชนในการออกกกำลังกายทั้ง 5 ด้าน	59
ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความสนใจ และความต้องการของเยาวชนในการออกกกำลังกาย ทั้ง 5 ด้าน	60
ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการแปลความ ความต้องการด้านบุคลิกภาพ ในการออกกกำลังกายของเยาวชน	62
ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการแปลความความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกกำลังกายของเยาวชน	64
ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการ แปลความความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกกำลังกาย ของเยาวชน	67
ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการ แปลความในเรื่องความต้องการด้านวิชาการในการออกกกำลังกาย ของเยาวชน	68

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 10	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การแปลความ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความสนใจ และ ความต้องการในการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้าน ของเยาวชน อำเภอเมือง กับอำเภอรอบนอก	71
ตารางที่ 11	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลความ และ ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความสนใจ ของเยาวชนอำเภอเมืองกับอำเภอรอบนอกในด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	72
ตารางที่ 12	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การแปลความ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนอำเภอเมือง กับอำเภอรอบนอกในด้านบุคลากร	74
ตารางที่ 13	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การแปลความ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของ ความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนอำเภอเมือง กับเยาวชนอำเภอรอบนอก ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	78
ตารางที่ 14	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การแปลความ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของ ความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนอำเภอเมือง กับเยาวชนอำเภอรอบนอก ในด้านช่วงเวลา	82

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 15	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การแปลความ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนอำเภอเมือง กับเยาวชนอำเภอรอบนอก ในด้านวิชาการ	86
ตารางที่ 16	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การแปลความ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความสนใจ และความต้องการในการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้าน ของเยาวชนชาย กับเยาวชนหญิง	91
ตารางที่ 17	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การแปลความและผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของความสนใจของเยาวชนกับเยาวชนหญิงในด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	92
ตารางที่ 18	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การแปลความและผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชาย กับเยาวชนหญิง ในด้านบุคลาการ	94
ตารางที่ 19	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การแปลความและผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชาย กับเยาวชนหญิง ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	97

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 20	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การแปลความ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชาย กับเยาวชนหญิงในด้านช่วงเวลา	102
ตารางที่ 21	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การแปลความและผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของความต้องการของเยาวชนชายกับเยาวชนหญิง ในด้านวิชาการ	105