

บ

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ : ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อผู้เขียน : นายชาคริต เทพรัตน์

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต : สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :

ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย	กรรมการ
รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญญา	กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาท การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาบนพื้นฐานของ PRECEDE-PROCEED FRAMEWORK และแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยนำได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพการเป็นนักศึกษา ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิด ค่านิยม การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย การรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน การรับรู้ประสิทธิผลแห่งตน ปัจจัยเอื้อได้แก่ การเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความเพียงพอของสถานที่ และอุปสรรคในการออกกำลังกาย และปัจจัยสนับสนุนได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในปีการศึกษา 2539 จำนวน 421 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดังกล่าว พร้อมทั้งการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสังเกตสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน

## 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 และมีการจัดแข่งขันกีฬาภายใน และกีฬาระหว่างโรงเรียนเท่านั้น ส่วนโครงการพลศึกษาพิเศษนั้นมักไม่ได้ดำเนินการ ความคิดเห็นของผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องการให้บุตรหลานมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ แต่มักไม่มีเวลาที่จะดูแลเรื่องการออกกำลังกายของบุตรหลาน และคิดว่าโรงเรียนมีความพร้อมกว่าทั้งด้านอุปกรณ์ สถานที่ และการสร้างทักษะในการกีฬา

**Thesis Title :** Factors Predicting Exercise Behaviors in Lower Secondary School Students

**Author :** Mr. Chacrit Teparatana

**M.Ed. :** Health Promotion

**Examining Committee :**

Assist. Prof. Sapon Arunrutana                      Chairman

Assoc. Prof. Anek Changnoi                              Member

Assoc. Prof. Uthen Panyo                                Member

### **Abstract**

The purposes of this study were to investigate the exercise behaviors in lower secondary school students at Chai Nat Province and the factors which predict the exercise behaviors. The study focused on three factors based on the PRECEDE-PROCEED and Health Promotion Model. The first was predisposing factors consisted of gender, level of education, athletic experience, knowledge of exercise, attitudes toward exercise, value of exercise, perception of benefits and barrier of exercise, self-esteem, and self-efficacy. The second was enabling factors which include the accessibility of media concerning exercise, the sufficiency of play ground and supplies. The third was reinforcing factors which include social support. 421 students were randomly selected out of the total population of 8,947 students. Data were collected through interview questionnaires, in-depth interview and observation technique and analyzed by means of the SPSS/PC<sup>+</sup> to obtain the frequency, mean, standard-deviation, and stepwise multiple regression.

The findings were as follows :

1. Exercise behaviors of the students in lower secondary school in Chai Nat Province were at a moderate level. Only lower than half of the student would spend 30 minutes or more for exercise and they only do it once a week. After exercise, most of the students would breath harder, faster as well as more sweat than their regular physical activities.

2. The predisposing factors that predicting the exercise behaviors of the students were gender and the knowledge of exercise, and the enabling factor, accessibility of media, was also predicting the exercise behavior of the students as well. The reinforcing factors and other factors did not effect the behavior of exercise. When ranking the three factors that predict the exercise behaviors of the students the result was gender, knowledge and accessibility of the media respectively.

3. Physical education curriculum at every schools were mostly based on the requirement of the General Education Department, Ministry of Education. Physical education class, intramural program, and interscholastic program were regularly conducted in the school, but an adapted physical education for handicapped students were omitted. Most of the parents or guardians want their children to be healthy but they don't have time to take care the exercise activity at home. So they expect that school should have good supporting of the supplies, play ground and to build sports skill for their child.