

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล



การวิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ปัจจัยทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยทางด้านความรู้ ปัจจัยทางด้านเจตคติ ปัจจัยทางด้านการศึกษา ปัจจัยทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านโรงเรียน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้านสุขภาพ และปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นตัวแปรในการศึกษา ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) จำนวน 1,200 คน ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 1,028 ชุด คิดเป็นร้อยละ 85.75 และได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอรวินโดร์ รุ่น 11.5 (SPSS : Statistical package for the social science for window version 11.5) โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

**ส่วนที่ 1** นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

**ส่วนที่ 2** นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยทั้ง 8 ด้าน

**ส่วนที่ 3** วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

**ส่วนที่ 4** วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น ในปัจจัยทั้ง 8 ด้าน โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	N= 1,028	
	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	488	47.50
หญิง	540	52.50
2. ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	344	33.50
มัธยมศึกษาปีที่ 2	354	34.40
มัธยมศึกษาปีที่ 3	330	32.10
3. ศาสนา		
พุทธ	992	96.50
อิสลาม	22	2.10
คริสต์	13	1.30
อื่นๆ	1	0.10
4. โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	954	92.80
มีโรคประจำตัว	74	7.20
5. อาชีพของบิดา		
ทำงานราชการ	204	19.90
ทำงานบริษัท	68	6.60
ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	228	22.20
ทำการเกษตร	187	18.20
ทำงานโรงงาน/อุตสาหกรรม	20	1.90
ทำงานรับจ้างทั่วไป	261	25.40
พ่อบ้าน	16	1.60
อื่นๆ	44	4.20

## ตารางที่ 1(ต่อ)

รายการ	N= 1,028	
	จำนวน	ร้อยละ
6. อาชีพของมารดา		
ทำงานราชการ	95	9.20
ทำงานบริษัท	43	4.20
ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	260	25.30
ทำการเกษตร	150	14.60
ทำงานโรงงาน/อุตสาหกรรม	20	1.90
ทำงานรับจ้างทั่วไป	210	20.40
แม่บ้าน	239	23.20
อื่นๆ	11	1.20
7. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว(ต่อเดือน)บาท		
รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท	295	28.70
รายได้ 5,001-10,000บาท	345	33.60
รายได้ 10,001-15,000บาท	159	15.50
รายได้ 15,001-20,000บาท	77	7.50
รายได้ 20,001-25,000บาท	67	6.50
รายได้มากกว่า 25,000บาท	85	8.20

จากตารางที่ 1 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม นักเรียนชาย ร้อยละ 47.20 นักเรียนหญิง ร้อยละ 52.50 เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 33.50 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 34.40 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 31.70 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 96.50 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 92.50 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 7.20

อาชีพของบิดาส่วนใหญ่ทำงานรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 25.40 รองลงมาคือ ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย ร้อยละ 22.20 ส่วนอาชีพของมารดาส่วนใหญ่ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย ร้อยละ 25.3 รองลงมาคือ เป็นแม่บ้าน ร้อยละ 23.20 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ส่วนมากอยู่ในระดับ 5,000 - 10,000 บาท ต่อเดือน ร้อยละ 33.60 รองลงมาคือ รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 28.70

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	N= 1,028	
	จำนวน	ร้อยละ
1. การใช้เวลาว่างทำกิจกรรมในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา		
-กิจกรรมนันทนาการประเภทดูโทรทัศน์		
ฟังเพลง/อ่านหนังสือ/เล่นคอมพิวเตอร์	533	51.80
-กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประเภท		
ทำงานบ้าน/กวาดบ้าน/ถูบ้าน/ล้างจาน	311	30.30
-กิจกรรมการออกกำลังกาย/กิจกรรมกีฬา		
วิ่ง/ว่ายน้ำ/ฟุตบอล/เทนนิส/บาสเกตบอล	184	17.90
2. จำนวนวันที่นักเรียนออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์		
นอกเหนือชั่วโมงเรียนพลศึกษา		
ไม่เคยปฏิบัติเลย	48	4.70
1-2วัน	617	60.00
3-4วัน	211	20.50
5-7วัน	152	14.80
3. นักเรียนใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้ง		
น้อยกว่า 30 นาที	326	31.70
30 นาที	328	31.90
มากกว่า 30 นาที	374	36.40

จากตารางที่ 2 แสดงว่า ในรอบหนึ่งเดือนนักเรียนใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการประเภทดูโทรทัศน์ฟังเพลง/อ่านหนังสือ/เล่นคอมพิวเตอร์ มากที่สุด ร้อยละ 51.80 รองลงมาคือกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประเภททำงานบ้าน/กวาดบ้าน/ถูบ้าน/ล้างจาน ร้อยละ 30.30 นอกเหนือจากชั่วโมงเรียนพลศึกษา ส่วนใหญ่นักเรียนออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 60.00 รองลงมาออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 20.50 และ นักเรียนใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 36.40

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับการกิจกรรมในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ของเวลาออกชั่วโมงเรียนพลศึกษาที่ออกกำลังภายใน 1 สัปดาห์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ในรอบหนึ่งเดือน นักเรียนใช้เวลาว่าง ทำกิจกรรมมากที่สุด	ไม่เคยปฏิบัติ		1-2วัน		3-4วัน		5-7วัน		รวม	
	เลย									
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
- กิจกรรมนันทนาการประเภท ดูโทรทัศน์/ฟังเพลง/ อ่านหนังสือ/เล่นคอมพิวเตอร์	39	7.32	345	64.73	98	18.39	51	9.57	533	100
- กิจกรรมการเคลื่อนไหว ร่างกายประเภททำงานบ้าน/ กวาดบ้าน /ถูบ้าน/ล้างจาน	4	1.29	214	68.81	62	19.94	31	9.97	311	100
- กิจกรรมการออกกำลังกาย/ กิจกรรมกีฬา วิ่ง /ว่ายน้ำ/ ฟุตบอล/ เทนนิส/บาสเกตบอล	5	2.72	58	31.52	54	29.35	67	36.41	184	100
<b>รวม</b>	<b>48</b>	<b>4.67</b>	<b>617</b>	<b>60.02</b>	<b>214</b>	<b>20.72</b>	<b>149</b>	<b>14.41</b>	<b>1,028</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 3 แสดงว่า ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา นักเรียนที่ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภท ดูโทรทัศน์ฟังเพลง/อ่านหนังสือ/เล่นคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่ ออกกำลังภายใน 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 64.73 เช่นเดียวกับนักเรียนที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประเภททำงานบ้าน/กวาดบ้าน /ถูบ้าน/ล้างจาน ส่วนใหญ่ ออกกำลังภายใน 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68.81 ส่วนนักเรียนที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ ออกกำลังภายใน 5-7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.41

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับการกิจกรรมในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จำแนกตามความนานของเวลาออกชั่วโมงเรียนพลศึกษา ที่ออกกำลังภายใน 1 สัปดาห์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ในรอบหนึ่งเดือน นักเรียนใช้เวลาว่าง ทำกิจกรรมมากที่สุด	น้อยกว่า 30 นาที		30 นาที		มากกว่า 30 นาที		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
- กิจกรรมนันทนาการประเภท ดูโทรทัศน์/ฟังเพลง/อ่าน หนังสือ/เล่นคอมพิวเตอร์	209	39.21	152	28.52	172	32.27	533	100
- กิจกรรมการเคลื่อนไหว ร่างกายประเภททำงานบ้าน/ กวาดบ้าน /ถูบ้าน/ล้างจาน	108	34.73	130	41.80	73	23.47	311	100
- กิจกรรมการออกกำลังกาย/ กิจกรรมกีฬา วิ่ง /ว่ายน้ำ/ ฟุตบอล/ เทนนิส/บาสเกตบอล	9	4.89	39	21.20	136	73.91	184	100
<b>รวม</b>	<b>326</b>	<b>31.71</b>	<b>321</b>	<b>31.23</b>	<b>381</b>	<b>37.06</b>	<b>1028</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4 แสดงว่า ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา นักเรียนที่ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ ดูโทรทัศน์ฟังเพลง/อ่านหนังสือ/เล่นคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายแต่ละครั้ง ใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 39.21 ส่วนนักเรียนที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ประเภททำงานบ้าน/กวาดบ้าน/ถูบ้าน/ล้างจาน ส่วนใหญ่ออกกำลังกายแต่ละครั้ง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ร้อยละ 41.80 ส่วนนักเรียนที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายแต่ละครั้ง ใช้เวลามากกว่า 30 นาที ร้อยละ 73.91

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้น

รายการ	N= 1,028	
	จำนวน	ร้อยละ
1. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนปฏิบัติ		
นอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา (ตอบได้มากกว่า1ข้อ)		
เล่นฟุตบอล	373	36.30
เล่นวอลเลย์บอล	294	28.60
เล่นบาสเกตบอล	213	20.70
เล่นแบดมินตัน	444	43.20
เล่นเทนนิส	45	4.40
ศิลปะป้องกันตัว	86	8.40
ว่ายน้ำ	156	15.20
เล่นตะกร้อ	220	21.40
เดินแอโรบิค	193	18.80
เล่นปิงปอง	260	25.30
เล่นเปตอง	58	5.60
อื่นๆ	45	4.00
2. นักเรียนมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่ออะไร		
(ตอบได้มากกว่า1ข้อ)		
เพื่อสุขภาพดี	840	81.70
เพื่อความสนุกสนาน	709	69.00
เพื่อการแข่งขัน	199	19.40
เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ	419	40.80
เพื่อเข้ากับกลุ่มเพื่อน	235	22.90
อื่น ๆ	27	2.60

## ตารางที่ 5(ต่อ)

รายการ	N= 1,028	
	จำนวน	ร้อยละ
3. ช่วงเวลาที่นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำ		
เช้า	124	12.10
กลางวัน	65	6.30
เย็น	809	78.70
กลางคืน	30	2.90
4. บุคคลที่นักเรียนออกกำลังกายด้วยเป็นประจำ		
คนในครอบครัว	205	19.90
เพื่อน	639	62.20
คนเดียว	150	14.60
อื่นๆ	34	3.30

จากตารางที่ 5 แสดงว่า กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัตินอกชั่วโมงเรียน มากที่สุดคือ เล่นแบดมินตัน ร้อยละ 43.20 รองลงมาได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 36.30 นักเรียนส่วนใหญ่ มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดี ร้อยละ 81.70 รองลงมาเพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 69.00 โดยช่วงเวลาที่นักเรียนออกกำลังกายมากที่สุด คือช่วงเย็น ร้อยละ 78.20 และ มาออกกำลังกายกับเพื่อนมากที่สุด ร้อยละ 61.20 รองลงมาคือ มาออกกำลังกายกับคนในครอบครัว ร้อยละ 19.90



ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับการติดตามกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้น

รายการ	N= 1,028	
	จำนวน	ร้อยละ
1. นักเรียนติดตามกีฬาเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ฟุตบอล	622	60.50
เทนนิส	313	30.40
บาสเกตบอล	175	17.00
วอลเลย์บอล	394	38.30
มวยไทย/มวยสากล	98	9.50
กอล์ฟ	46	4.50
มวยปล้ำ	206	20.00
เซปักตะกร้อ	250	24.30
แข่งรถ/จักรยานยนต์	257	25.00
อื่นๆ	79	7.70
2. นักเรียนติดตามกีฬาอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไปดูที่สนาม	257	25.00
ดูจากโทรทัศน์	963	93.70
ดูจากสื่อสิ่งพิมพ์	392	38.10
ดูจากอินเทอร์เน็ต	178	17.30
ฟังจากวิทยุ	139	13.50
3. นักเรียนติดตามกีฬาเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ	447	43.50
รู้กฎกติกากีฬา	261	25.40
มีทักษะกีฬา	222	21.60
สนุกสนาน ทำหายดี	719	69.90
ชอบแข่งขัน	243	23.60

จากตารางที่ 6 แสดงว่า ชนิดกีฬาที่นักเรียนติดตามเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 60.4 รองลงมาได้แก่ วอลเลย์บอล ร้อยละ 38.30 นักเรียนติดตามกีฬาโดยดูจากโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 93.30 รองลงมาดูจากสื่อสิ่งพิมพ์ 28.10 และเหตุผลที่ติดตามกีฬาเพราะ สนุกสนานและท้าทายดี ร้อยละ 69.90 รองลงมาคือ ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 43.50

## ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	N= 1,028	
	จำนวน	ร้อยละ
1. การอบอุ่นร่างกายเป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	868	84.50
2. การออกกำลังกายควรเริ่มทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มตามลำดับ	942	91.60
3. การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอที่จะทำให้สุขภาพดี	902	87.70
4. การเรียนพลศึกษา ทำให้นักเรียนรู้จักกติกาและดูกีฬาเป็น	927	90.20
5. การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องแคล่ว	993	96.60
6. การออกกำลังกายภายหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ทำให้มีพลังในการออกกำลังกายมากขึ้น	848	82.50
7. การบริหารร่างกายทำดันทัน ช่วยลดไขมันหน้าท้องเพราะเป็นการออกกำลังกายบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง	420	40.90
8. นักเรียนนั่งก้มและปลายเท้าในการทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ	917	89.20
9. ถ้าเกิดอาการบวมจากการเล่นกีฬา เช่น ข้อเคล็ด ควรใช้น้ำอุ่นช่วยลดอาการบวม	367	35.70
10. นักเรียนหญิงที่มีส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 40 กิโลกรัม ถือได้ว่าร่างกายมีความสมส่วน	856	83.30

จากตารางที่ 7 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่ตอบถูกมากที่สุดตามอันดับแรก คือ การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องแคล่ว (ข้อ 5) ร้อยละ 96.60 รองลงมาคือการออกกำลังกาย ควรเริ่มทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มตามลำดับ (ข้อ 2) ร้อยละ 91.60 และการเรียนพลศึกษาทำให้นักเรียนรู้จักกติกาและดูกีฬาเป็น (ข้อ 4) ร้อยละ 90.20

ตารางที่ 8 จำนวนและค่าร้อยละของคะแนนความรู้ในออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (คะแนนเต็ม 10)

รายการ	N= 1,028	
	จำนวน	ร้อยละ
ดีมาก (ตอบถูก 8 ข้อขึ้นไป)	663	64.50
ดี (ตอบถูก 7 ข้อ)	245	23.80
ปานกลาง (ตอบถูก 6 ข้อ)	68	6.60
ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ(ตอบถูก 5 ข้อ)	39	3.80
ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ(ตอบถูก 0-4 ข้อ)	13	1.30
คะแนนเฉลี่ยที่ได้	7.82	

จากตารางที่ 8 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้คะแนนความรู้โดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 7.82 จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน ส่วนใหญ่มีความรู้ในการออกกำลังกาย ตอบถูก 8 ข้อขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 64.50 รองลงมาตอบถูก 7 ข้อ ร้อยละ 23.80 และ ตอบถูก 6 ข้อ ร้อยละ 6.60



ตารางที่ 9 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียน  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. วิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย	505 (49.10)	513 (49.90)	7 (0.70)	3 (0.30)	1028 (100)
2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย	650 (63.20)	366 (35.60)	8 (0.80)	4 (0.40)	1028 (100)
3. ทักษะที่ได้จากการเรียนวิชาพลศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	462 (45.00)	531 (51.60)	32 (3.10)	3 (0.30)	1028 (100)
4. การเข้าร่วมกีฬาประเภททีม ทำให้รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ และก่อให้เกิดความสามัคคี	624 (60.70)	385 (37.50)	13 (1.30)	6 (0.50)	1028 (100)
5. ขณะเล่นกีฬาควรสนใจ ผู้เล่นที่ได้รับบาดเจ็บ	394 (38.40)	393 (38.20)	160 (15.60)	81 (7.80)	1028 (100)
6. ผู้ที่รักการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาควรความรู้เรื่อง กติกา ทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	447 (43.50)	544 (52.90)	33 (3.20)	4 (0.40)	1028 (100)
7. การติดตามชมรายการกีฬา ทำให้รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	275 (26.80)	675 (65.60)	72 (7.00)	6 (0.60)	1028 (100)
8. การออกกำลังกายช่วยให้นักเรียนรู้จักการตัดสินใจที่รวดเร็วและกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง	295 (28.70)	613 (59.60)	111 (10.80)	9 (0.90)	1028 (100)
9. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	389 (37.60)	545 (53.00)	81 (7.90)	13 (1.30)	1028 (100)
10. ออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	681 (66.30)	336 (32.70)	9 (0.90)	2 (0.20)	1028 (100)
<b>รวม</b>	4728 (45.90)	4883 (47.60)	526 (5.13)	128 (12.60)	10280 (100)

จากตารางที่ 9 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย โดยภาพรวมตอบ เห็นด้วย ร้อยละ 47.60 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (ข้อ 10) ร้อยละ 66.30 รองลงมา คือ การติดตามชมรายการกีฬา ทำให้รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (ข้อ 7) ร้อยละ 65.70 และการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย (ข้อ 2) ร้อยละ 63.20

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	N= 1,028		
	X	S.D.	แปลผล
1. วิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย	3.45	.60	ดีมาก
2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับ ทุกเพศ ทุกวัย	3.60	.58	ดี
3. ทักษะที่ได้จากการเรียนวิชาพลศึกษา สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	3.39	.62	ดีมาก
4. การเข้าร่วมกีฬาประเภททีม ทำให้รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ และก่อให้เกิดความสามัคคี	3.57	.60	ดีมาก
5. ขณะเล่นกีฬาควรสนใจผู้เล่นที่ได้รับบาดเจ็บ	3.04	.95	ดี
6. ผู้ที่รักการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาควรความรู้เรื่อง กติกา ทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	3.35	.67	ดีมาก
7. การติดตามชมรายการกีฬา ทำให้รักการออกกำลังกายและเล่น กีฬา	3.16	.61	ดี
8. การออกกำลังกายช่วยให้นักเรียนรู้จักการตัดสินใจที่รวดเร็ว และกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง	3.14	.67	ดี
9. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	3.25	.70	ดี
10. การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	3.63	.57	ดีมาก
<b>รวม</b>	<b>3.35</b>	<b>.41</b>	<b>ดีมาก</b>

จากตารางที่ 10 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 3.35 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากสามอันดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (ข้อ 10) มีค่าเฉลี่ย 3.63 รองลงมา คือ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย (ข้อ 2) มีค่าเฉลี่ย 3.60 และการเข้าร่วมกีฬาประเภททีม ทำให้รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ และก่อให้เกิดความสามัคคี (ข้อ 4) มีค่าเฉลี่ย 3.57

ตารางที่ 11 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. นักเรียนมักจะออกกำลังกาย จนรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก	190 (18.48)	342 (33.27)	430 (41.83)	66 (6.42)	1028 (100)
2. นักเรียนมีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกาย	221 (21.50)	435 (42.32)	312 (30.35)	60 (5.83)	1028 (100)
3. นักเรียนออกกำลังกาย โดย ถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน	243 (23.64)	412 (40.08)	321 (31.23)	52 (5.05)	1028 (100)
4. นักเรียนจะหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อรู้สึกว่าร่างกายผิดปกติ	216 (21.01)	348 (33.85)	375 (36.48)	89 (8.66)	1028 (100)
5. นักเรียนชักชวนเพื่อนให้ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	258 (25.10)	382 (37.16)	325 (31.61)	63 (6.13)	1028 (100)
6. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ชัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกายนักเรียนจะ หยุดพักประคบด้วยน้ำแข็งและ หลีกเลี่ยงการถูวนวดแรงๆ	249 (24.22)	349 (33.95)	320 (31.13)	110 (10.70)	1028 (100)
7. นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกาย – รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ที่ เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	349 (33.95)	388 (37.74)	264 (25.68)	27 (2.63)	1028 (100)
8. นักเรียนเคารพตามกฎ กติกา และ ยอมรับการตัดสินของกรรมการ	409 (39.79)	434 (42.22)	160 (15.56)	25 (2.43)	1028 (100)
9. นักเรียนนำท่าทางของนักกีฬาที่ชอบ มาใช้ในการออกกำลังกาย	197 (19.16)	443 (43.09)	302 (29.38)	86 (8.37)	1028 (100)
10. นักเรียนตรวจสอบสภาพ ความปลอดภัยของอุปกรณ์ สนาม ก่อนการออกกำลังกาย	244 (23.74)	370 (35.99)	352 (34.24)	62 (6.03)	1028 (100)
<b>รวม</b>	2576 (25.06)	3903 (37.97)	3161 (30.75)	640 (6.23)	10280 (100)



จากตารางที่ 11 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ มีปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) โดยภาพรวมปฏิบัติบ่อยครั้ง ร้อยละ 37.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนนำท่าทางของนักกีฬาที่ชอบมาใช้ในการออกกำลังกาย โดยส่วนใหญ่ ปฏิบัติบางครั้ง(ข้อ9) ร้อยละ 43.09 รองลงมานักเรียนมีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย โดยส่วนใหญ่ปฏิบัติบางครั้ง (ข้อ 2) ร้อยละ 42.32 และนักเรียนเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับการตัดสินของกรรมการ โดยส่วนใหญ่ ปฏิบัติบางครั้ง (ข้อ 8) ร้อยละ 42.22

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับ ปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรม การออกกำลังกาย) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	N=1,028		
	X	S.D.	แปลผล
1. นักเรียนมักจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก	2.61	.87	ดี
2. นักเรียนมีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย	2.77	.86	ดี
3. นักเรียนออกกำลังกาย โดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน	2.80	.87	ดี
4. นักเรียนหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกว่าร่างกายผิดปกติ	2.65	.91	ดี
5. นักเรียนชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	2.79	.90	ดี
6. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ชัดยอก ฟกช้ำขณะออกกำลังกาย นักเรียนจะหยุดพักประคบด้วยน้ำแข็งและหลีกเลี่ยงการ ouch แรงๆ	2.69	.96	ดี
7. นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกาย-รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.99	.86	ดี
8. นักเรียนเคารพกฎ กติกา และยอมรับการตัดสินของกรรมการ	3.17	.81	ดี
9. นักเรียนนำท่าทางของนักกีฬาที่ชอบมาใช้ในการออกกำลังกาย	2.71	.88	ดี
10. นักเรียนตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ สนาม ก่อนการออกกำลังกาย	2.75	.89	ดี
<b>รวม</b>	<b>2.79</b>	<b>.54</b>	<b>ดี</b>

จากตารางที่ 12 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรม การออกกำลังกาย) โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยรวม 2.79 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนเคารพกฎ กติกา และยอมรับการตัดสินของกรรมการ (ข้อ 8) มีค่าเฉลี่ย 3.17 รองลงมาคือ นักเรียนสวมใส่เครื่อง แต่งกาย-รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย (ข้อ 7) มีค่าเฉลี่ย 2.99 และ นักเรียนออกกำลังกาย โดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน (ข้อ 3) มีค่าเฉลี่ย 2.80

ตารางที่ 13 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. คนในครอบครัวเป็นแบบอย่างใน การออกกำลังกาย	190 (18.48)	468 (45.53)	330 (32.10)	40 (3.89)	1028 (100)
2. คนในครอบครัวไปออกกำลังกาย กับนักเรียน	127 (12.35)	371 (36.09)	433 (42.12)	97 (9.44)	1028 (100)
3. คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออก กำลังกาย	339 (32.98)	527 (51.26)	130 (12.65)	32 (3.11)	1028 (100)
4. คนในครอบครัวบังคับให้ออก กำลังกาย	102 (9.92)	215 (20.91)	369 (35.89)	342 (33.27)	1028 (100)
5. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เข้าร่วม การแข่งขันกีฬา	314 (30.54)	452 (43.97)	219 (21.30)	43 (4.18)	1028 (100)
6. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เรียนรู้ ทักษะกีฬา	265 (25.78)	504 (49.03)	231 (22.47)	28 (2.72)	1028 (100)
7. คนในครอบครัวยินดีเสียค่าใช้จ่าย ในการออกกำลังกาย	228 (22.18)	447 (43.48)	284 (27.63)	69 (6.71)	1028 (100)
8. คนในครอบครัวมีอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย	193 (18.77)	390 (37.94)	348 (33.85)	97 (9.44)	1028 (100)
<b>รวม</b>	1758 (21.38)	3374 (41.03)	2344 (28.50)	748 (9.10)	8224 (100)

จากตารางที่ 13 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 41.03 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออกกำลังกาย โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก (ข้อ 3) ร้อยละ 51.26 รองลงมาคนในครอบครัวส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก (ข้อ 6) ร้อยละ 49.03 และคนในครอบครัวเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก (ข้อ 3) ร้อยละ 45.53

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	N=1,028		
	X	S.D.	แปลผล
1. คนในครอบครัวเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย	2.76	.80	มาก
2. คนในครอบครัวไปออกกำลังกายกับนักเรียน	2.49	.84	น้อย
3. คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออกกำลังกาย	3.12	.78	มาก
4. คนในครอบครัวบังคับให้ออกกำลังกาย	2.05	.96	น้อย
5. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา	2.98	.86	มาก
6. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา	2.96	.79	มาก
7. คนในครอบครัวยินดีเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	2.79	.87	มาก
8. คนในครอบครัวมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	2.64	.90	มาก
<b>รวม</b>	<b>2.72</b>	<b>.57</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 14 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 2.72 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากสามอันดับแรก ได้แก่ คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออกกำลังกาย (ข้อ 3) มีค่าเฉลี่ย 3.12 รองลงมา คือคนในครอบครัวส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา (ข้อ 5) มีค่าเฉลี่ย 2.98 และ คนในครอบครัวส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา (ข้อ 6) มีค่าเฉลี่ย 2.96

ตารางที่ 15 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับปัจจัยด้านโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้น

รายการ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	Total
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย	337 (32.78)	567 (55.16)	109 (10.60)	15 (1.46)	1028 (100)
2. การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมีทักษะกีฬา	383 (37.26)	559 (54.38)	72 (7.00)	14 (1.36)	1028 (100)
3. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน	313 (30.45)	550 (53.50)	130 (12.65)	35 (3.40)	1028 (100)
4. โรงเรียนส่งเสริมให้นักเรียนจัดตั้งชมรมกีฬา	292 (28.40)	539 (52.43)	166 (16.15)	31 (3.02)	1028 (100)
5. โรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	285 (27.72)	548 (53.31)	159 (15.47)	36 (3.50)	1028 (100)
6. โรงเรียนมีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับ การออกกำลังกาย	282 (27.43)	494 (48.05)	214 (20.82)	38 (3.70)	1028 (100)
7. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการ ออกกำลังกายนอกเวลาเรียน วิชาพลศึกษา	242 (23.54)	496 (48.25)	245 (23.83)	45 (4.38)	1028 (100)
8. โรงเรียนจัดนิทรรศการเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	229 (22.28)	511 (49.71)	246 (23.93)	42 (4.09)	1028 (100)
9. โรงเรียนพานักเรียนเข้าร่วม การแข่งขันและเชียร์กีฬา	308 (29.96)	525 (51.07)	162 (15.76)	33 (3.21)	1028 (100)
<b>รวม</b>	2671 (28.87)	4789 (51.76)	1503 (16.25)	289 (3.12)	9252 (100)

จากตารางที่ 15 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัจจัยด้านโรงเรียน โดยภาพรวมตอบ มาก ร้อยละ 51.76 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ การเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย (ข้อ1) โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 55.16 รองลงมา ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน (ข้อ3) โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 53.50 และโรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ (ข้อ5) โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 53.31

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	N=1,028		
	X	S.D.	แปลผล
1. การเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย	3.17	.71	มาก
2. การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมีทักษะกีฬา	3.25	.69	มาก
3. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน	3.09	.77	มาก
4. โรงเรียนส่งเสริมให้นักเรียนจัดตั้งชมรมกีฬา	3.04	.78	มาก
5. โรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	3.03	.78	มาก
6. โรงเรียนมีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกาย	2.97	.82	มาก
7. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนวิชาพลศึกษา	2.89	.82	มาก
8. โรงเรียนจัดทำสื่อเกี่ยวกับออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	2.86	.83	มาก
9. โรงเรียนพานักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันและเชียร์กีฬา	3.05	.79	มาก
<b>รวม</b>	<b>2.73</b>	<b>.49</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 16 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัจจัยด้านโรงเรียน ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมีทักษะกีฬา (ข้อ 2) มีค่าเฉลี่ย 3.25 รองลงมาคือ การเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย (ข้อ 1) มีค่าเฉลี่ย 3.17 และ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน (ข้อ 3) มีค่าเฉลี่ย 3.09

ตารางที่ 17 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. นักเรียนชอบการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	451 (43.87)	466 (45.33)	101 (9.82)	10 (0.97)	1028 (100)
2. นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา	315 (30.64)	561 (54.57)	140 (13.62)	12 (1.17)	1028 (100)
3. นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออก กำลังกาย	347 (33.75)	519 (50.49)	154 (14.98)	8 (0.78)	1028 (100)
4. นักเรียนรู้สึกว่าตัวเองเล่นกีฬาเก่ง / ชอบในกีฬาที่เล่น	207 (20.14)	487 (47.37)	298 (28.99)	36 (3.50)	1028 (100)
5. นักเรียนออกกำลังกายตามเพื่อน	227 (22.08)	489 (47.57)	278 (27.04)	34 (3.31)	1028 (100)
6. นักเรียนอยากเป็นนักกีฬา	298 (28.99)	395 (38.42)	290 (28.21)	45 (4.38)	1028 (100)
7. นักเรียนอยากเล่นกีฬาตามบุคคล ที่ชื่นชอบ	277 (26.95)	449 (43.68)	235 (22.86)	67 (6.52)	1028 (100)
8. นักเรียนออกกำลังกายเพื่อ ให้มีเส้นตอเพศตรงข้าม	273 (26.56)	473 (46.01)	241 (23.44)	41 (3.99)	1028 (100)
9. การออกกำลังกายเป็นการท้าทาย ความสามารถ	306 (29.77)	517 (50.29)	180 (17.51)	25 (2.43)	1028 (100)
10. การออกกำลังกายทำให้มีความ เชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น	325 (31.61)	555 (53.99)	142 (13.81)	6 (0.58)	1028 (100)
11. สื่อนำเสนอข้อมูลทำให้อยาก ออกกำลังกาย	233 (22.67)	538 (52.33)	229 (22.28)	28 (2.72)	1028 (100)
12. นักเรียนออกกำลังกายตามกระแส นิยม	156 (15.18)	367 (35.70)	397 (38.62)	108 (10.51)	1028 (100)
13. นักเรียนมีคนคอยให้กำลังใจในการ ออกกำลังกาย เช่น คนในครอบครัว/ ครู/ เพื่อน ฯลฯ	300 (29.18)	476 (46.30)	217 (21.11)	35 (3.40)	1028 (100)
14. นักเรียนชอบออกกำลังกายใน กีฬาประเภทบุคคล	249 (24.22)	467 (45.43)	269 (26.17)	43 (4.18)	1028 (100)
15. นักเรียนชอบออกกำลังกายใน กีฬาประเภททีม	352 (34.24)	484 (47.08)	149 (14.49)	43 (4.18)	1028 (100)
<b>รวม</b>	4316 (27.99)	7243 (46.97)	3320 (21.53)	541 (3.51)	15420 (100)

จากตารางที่ 17 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัจจัยด้านจิตวิทยา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 46.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา (ข้อ2) ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 54.57 รองลงมาได้แก่ การออกกำลังกายทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น (ข้อ10) ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 53.99 และสื่อนำเสนอข้อมูลทำให้อยากออกกำลังกาย (ข้อ 11) ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 52.33



ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับ ปัจจัยด้านจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	N=1,028		
	X	S.D.	แปลผล
1. นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.30	.74	มากที่สุด
2. นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา	3.13	.73	มาก
3. นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย	3.15	.75	มาก
4. นักเรียนรู้สึกว่าตัวเองเล่นกีฬาเก่ง/ชอบในกีฬาที่เล่น	2.82	.81	มาก
5. นักเรียนออกกำลังกายตามเพื่อน	2.86	.82	มาก
6. นักเรียนอยากเป็นนักกีฬา	2.90	.89	มาก
7. นักเรียนอยากเล่นกีฬาตามบุคคลที่ชื่นชอบ	2.89	.90	มาก
8. นักเรียนออกกำลังกายเพื่อให้มีร่างกายสวยงาม	2.93	.85	มาก
9. การออกกำลังกายเป็นการท้าทายความสามารถ	3.05	.78	มาก
10. การออกกำลังกายทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น	3.14	.71	มาก
11. สื่อนำเสนอข้อมูลทำให้อยากออกกำลังกาย	2.93	.77	มาก
12. นักเรียนออกกำลังกายตามกระแสนิยม	2.51	.89	มาก
13. นักเรียนมีคนคอยให้กำลังใจในการออกกำลังกาย เช่น คนในครอบครัว/ครู/เพื่อน ฯลฯ	2.99	.83	มาก
14. นักเรียนชอบออกกำลังกายในกีฬาประเภทบุคคล	2.87	.83	มาก
15. นักเรียนชอบออกกำลังกายในกีฬาประเภททีม	3.09	.83	มาก
<b>รวม</b>	<b>2.97</b>	<b>.52</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 18 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีปัจจัยด้านจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยรวม 2.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (ข้อ10) มีค่าเฉลี่ย 3.30 รองลงมา คือ นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย (ข้อ 3) มีค่าเฉลี่ย 3.15 และการออกกำลังกายทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น (ข้อ 10) มีค่าเฉลี่ย 3.14

ตารางที่ 19 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้น

รายการ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. นักเรียนออกกำลังกายเพราะ ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง	571 (55.54)	415 (40.37)	39 (3.79)	3 (0.29)	1028 (100)
2. นักเรียนออกกำลังกายเพราะ รู้สึกสนุกสนาน เป็นการ พักผ่อน	404 (39.30)	562 (54.67)	60 (5.84)	2 (0.19)	1028 (100)
3. นักเรียนออกกำลังกายเพราะ ร่างกายมีความอดทนต่อ ความเหนื่อยได้นาน	328 (31.91)	517 (50.29)	171 (16.63)	12 (1.17)	1028 (100)
4. นักเรียนออกกำลังกายเพราะทำ ให้ร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว	400 (38.91)	515 (50.10)	106 (10.31)	7 (0.68)	1028 (100)
5. นักเรียนออกกำลังกายเพราะ ต้องการลดความอ้วน	323 (31.42)	416 (40.47)	202 (19.65)	87 (8.46)	1028 (100)
6. นักเรียนออกกำลังกายเพราะ ต้องการเพิ่มส่วนสูง	400 (38.91)	464 (45.14)	142 (13.81)	22 (2.14)	1028 (100)
7. นักเรียนออกกำลังกายเพราะ ต้องการรักษาโรค	361 (35.12)	479 (46.60)	147 (14.30)	41 (3.99)	1028 (100)
8. นักเรียนออกกำลังกายตาม คำแนะนำของคนในครอบครัว	256 (24.90)	470 (45.72)	246 (23.93)	56 (5.45)	1028 (100)
9. นักเรียนออกกำลังกายตาม คำแนะนำของครู	236 (22.96)	500 (48.64)	240 (23.35)	52 (5.06)	1028 (100)
10. นักเรียนออกกำลังกายตาม คำแนะนำของแพทย์	215 (20.91)	442 (43.00)	263 (25.58)	108 (10.51)	1028 (100)
<b>รวม</b>	3494 (33.99)	4780 (46.50)	1616 (15.72)	390 (3.79)	10280 (100)

จากตารางที่ 19 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัจจัยด้านสุขภาพ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 46.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนออกกำลังกายเพราะรู้สึกสนุกสนาน เป็นการพักผ่อน (ข้อ2) โดยส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 54.67 รองลงมาได้แก่นักเรียนออกกำลังกายเพราะร่างกายมีความอดทนต่อความเหนื่อยได้นาน (ข้อ3) โดยส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 50.29 และนักเรียนออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกาย คล่องแคล่ว ว่องไว (ข้อ4) โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 50.10

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	N=1,028		
	X	S.D.	แปลผล
1. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง	3.49	.64	มากที่สุด
2. นักเรียนออกกำลังกายเพราะรู้สึกสนุกสนาน เป็นการพักผ่อน	3.31	.64	มากที่สุด
3. นักเรียนออกกำลังกายเพราะร่างกายมีความอดทนต่อความเหนื่อยได้นาน	3.11	.75	มาก
4. นักเรียนออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกาย คล่องแคล่ว ว่องไว	3.23	.74	มาก
5. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการลดความอ้วน	2.90	.94	มาก
6. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการเพิ่มส่วนสูง	3.18	.79	มาก
7. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการรักษาโรค	3.10	.83	มาก
8. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของคนในครอบครัว	2.88	.85	มาก
9. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของครู	2.87	.83	มาก
10. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์	2.72	.92	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.08</b>	<b>.52</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 20 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัจจัยด้านสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมกรออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 3.08 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง (ข้อ 1) มีค่าเฉลี่ย 3.49 รองลงมา คือ นักเรียนออกกำลังกายเพราะรู้สึกสนุกสนาน เป็นการพักผ่อน (ข้อ 2) มีค่าเฉลี่ย 3.31 และนักเรียนออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกาย คล่องแคล่ว ว่องไว (ข้อ 4) มีค่าเฉลี่ย 3.23

ตารางที่ 21 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับ ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของ  
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ ใกล้บ้าน และไปมาสะดวก	387 (37.65)	418 (40.66)	194 (18.87)	29 (2.82)	1028 (100)
2. สถานที่ออกกำลังกายสะอาด	257 (25.00)	555 (53.99)	189 (18.39)	27 (2.63)	1028 (100)
3. สถานที่ออกกำลังกายมี สิ่งแวดล้อมสวยงาม และ บรรยากาศดี	318 (30.93)	499 (48.54)	180 (17.51)	31 (3.02)	1028 (100)
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความ สะดวกในการยืมอุปกรณ์	224 (21.79)	456 (44.36)	282 (27.43)	66 (6.42)	1028 (100)
5. สถานที่ออกกำลังกายมี อุปกรณ์เพียงพอ	231 (22.47)	454 (44.16)	300 (29.18)	43 (4.18)	1028 (100)
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสง สว่างเพียงพอ	314 (30.54)	546 (53.11)	152 (14.79)	16 (1.56)	1028 (100)
7. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมี ความปลอดภัย	309 (30.06)	514 (50.00)	175 (17.02)	30 (2.92)	1028 (100)
8. ค่าใช้บริการของสนามกีฬา ราคาถูก	304 (29.57)	419 (40.76)	186 (18.09)	119 (11.58)	1028 (100)
9. มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษา และแนะนำ	236 (22.96)	372 (36.19)	244 (23.74)	176 (17.12)	1028 (100)
10. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่ง อำนวยความสะดวก ( เช่น ตู้เก็บของ ,ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า , บริการน้ำดื่ม )	236 (22.96)	354 (34.44)	227 (22.08)	211 (20.53)	1028 (100)
<b>รวม</b>	2816 (27.39)	4587 (44.62)	2129 (20.71)	748 (7.28)	10280 (100)

จากตารางที่ 21 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 44.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดอันดับแรก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายสะอาด (ข้อ2) ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 53.99 รองลงมาได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ (ข้อ6) ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 53.11 และบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย (ข้อ7) ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 50.00

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับ ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก  
 สะดวกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	N=1,028		
	X	S.D.	แปลผล
1. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน และไปมาสะดวก	3.11	.84	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายสะอาด	2.99	.76	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งแวดล้อมสวยงาม และบรรยากาศดี	3.05	.80	มาก
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวกในการยืมอุปกรณ์	2.79	.86	มาก
5. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์เพียงพอ	2.83	.83	มาก
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	3.10	.74	มาก
7. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	3.05	.79	มาก
8. ค่าใช้บริการของสนามกีฬาไม่ราคาถูกลง	2.86	.98	มาก
9. มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษาและแนะนำ	2.63	1.1	มาก
10. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวก (เช่น ตู้เก็บของ, ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า, บริการน้ำดื่ม)	2.57	1.1	มาก
<b>รวม</b>	<b>2.89</b>	<b>.61</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 22 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวม 2.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านและไปมาสะดวก (ข้อ 1) มีค่าเฉลี่ย 3.11 รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ (ข้อ 6) มีค่าเฉลี่ย 3.10 และสถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งแวดล้อมสวยงามและบรรยากาศดี (ข้อ 3) รวมทั้งบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย (ข้อ 7) มีค่าเฉลี่ย 3.05 เท่ากัน

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ตารางที่ 23 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านการปฏิบัติ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านโรงเรียน ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านสุขภาพ และ ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	ปัจจัยด้าน ความรู้	ปัจจัยด้าน เจตคติ	ปัจจัยด้าน การปฏิบัติ	ปัจจัยด้าน ครอบครัว และ เศรษฐกิจ	ปัจจัยด้าน โรงเรียน	ปัจจัยด้าน จิตวิทยา	ปัจจัยด้าน สุขภาพ	ปัจจัยด้าน สถานที่และ สิ่งอำนวยความสะดวก
ปัจจัยด้านความรู้	1	.307**	.121**	.116**	.132**	.130**	.150**	.037
ปัจจัยด้านเจตคติ		1	.403**	.356**	.435**	.434**	.487**	.316**
ปัจจัยด้านการปฏิบัติ			1	.515**	.462**	.563**	.507**	.473**
ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ				1	.571**	.620**	.549**	.612**
ปัจจัยด้านโรงเรียน					1	.605**	.540**	.562**
ปัจจัยด้านจิตวิทยา						1	.669**	.622**
ปัจจัยด้านสุขภาพ							1	.596**
ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก								1

\*\*p< .01



จากตารางที่ 23 แสดงว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กัน โดยปัจจัยที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในระดับปาน กลาง เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ปัจจัยด้านจิตวิทยากับปัจจัยด้านสุขภาพ ( $r=.669$ ), ปัจจัยด้านจิตวิทยากับปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ( $r=.622$ ), ปัจจัยด้าน ครอบครัวและเศรษฐกิจกับปัจจัยด้านจิตวิทยา ( $r=.620$ ), ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจกับ ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ( $r=.612$ ), ปัจจัยด้านโรงเรียนและปัจจัยด้านจิตวิทยา ( $r=.605$ ), ปัจจัยด้านสุขภาพและสิ่งอำนวยความสะดวก ( $r=.596$ ), ปัจจัยด้านครอบครัวและ เศรษฐกิจกับปัจจัยด้านโรงเรียน ( $r=.571$ ), ปัจจัยด้านการปฏิบัติกับปัจจัยด้านจิตวิทยา ( $r=.563$ ), ปัจจัยด้านโรงเรียนและปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ( $r=.562$ ), ปัจจัยด้าน ครอบครัวและเศรษฐกิจกับปัจจัยด้านสุขภาพ ( $r=.549$ ), ปัจจัยด้านโรงเรียนและปัจจัยด้านสุขภาพ ( $r=.540$ ), ปัจจัยด้านการปฏิบัติและปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ( $r=.515$ ), ปัจจัยด้านการ ปฏิบัติกับปัจจัยด้านสุขภาพ ( $r=.507$ ) ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เมื่อใช้การปฏิบัติ (พฤติกรรม การออกกำลังกาย) เป็นเกณฑ์

ตารางที่ 24 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน หาความสัมพันธ์ในการทำนายและ อันดับปัจจัยที่สามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น

อันดับ	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
1 <sup>a</sup>	.563(a)	.317	.316	.447
2 <sup>b</sup>	.601(b)	.362	.360	.433
3 <sup>c</sup>	.620(c)	.384	.383	.425
4 <sup>d</sup>	.627(d)	.393	.391	.423
5 <sup>e</sup>	.630(e)	.397	.394	.422

อันดับ 1<sup>a</sup> ปัจจัยด้านจิตวิทยา,

อันดับ 2<sup>b</sup> ปัจจัยด้านจิตวิทยา,ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ

อันดับ 3<sup>c</sup> ปัจจัยด้านจิตวิทยา,ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ,ปัจจัยด้านเจตคติ

อันดับ 4<sup>d</sup> ปัจจัยด้านจิตวิทยา,ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ,ปัจจัยด้านเจตคติ, ปัจจัยด้านสุขภาพ

อันดับ 5<sup>e</sup> ปัจจัยด้านจิตวิทยา,ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ,ปัจจัยด้านเจตคติ, ปัจจัยด้านสุขภาพ, ปัจจัยด้าน สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

จากตารางที่ 24 แสดงว่า ปัจจัยที่สามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ร้อยละ 39.70 ได้แก่ ปัจจัยด้านจิตวิทยา, ปัจจัยด้าน ครอบครัวและเศรษฐกิจ, ปัจจัยด้านเจตคติ, ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านสถานที่และ สิ่งอำนวยความสะดวก ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ( $r = .630$ )



ตารางที่ 25 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

อันดับ		B	Std. Error	Beta	t	Sig
5	ค่าคงที่	.307	.114		2.691**	.007
	ปัจจัยด้านจิตวิทยา	.262	.038	.253	6.805**	.000
	ปัจจัยด้านครอบครัว และเศรษฐกิจ	.184	.032	.194	5.752**	.000
	ปัจจัยด้านเจตคติ	.188	.037	.143	5.053**	.000
	ปัจจัยด้านสุขภาพ	.116	.038	.111	3.076**	.002
	ปัจจัยด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก	.077	.031	.085	2.469**	.014

\*\*p< .01

จากตารางที่ 25 แสดงว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ ปัจจัยด้านจิตวิทยา, ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ, ปัจจัยด้านเจตคติ, ปัจจัยด้านสุขภาพ, ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกตามลำดับ โดยปัจจัยทั้ง 5 ด้าน สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายได้คิดเป็นร้อยละ 39.70 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ .630 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถนำมาเขียนสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ดังนี้

สมการคะแนนดิบ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Y) = .307+ .262\*\* (ปัจจัยด้านจิตวิทยา) + .184\*\* (ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ) + .188\*\* (ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย) + .116\*\* (ปัจจัยด้านสุขภาพ) + .077\*\* (ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก)

## สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\begin{aligned} \text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Z)} &= .253Z_{\text{(ปัจจัยด้านจิตวิทยา)}} + .194Z_{\text{(ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ)}} \\ &+ .143Z_{\text{(ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย)}} + .111Z_{\text{(ปัจจัยด้านสุขภาพ)}} \\ &+ .085 Z_{\text{(ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก)}} \end{aligned}$$