

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์
ในวิทยาลัยพลศึกษา

นายเฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2539

ISBN 974-634-226-6

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A STUDY OF EXERCISE BEHAVIORS FOR HEALTH OF INSTRUCTORS
IN THE PHYSICAL EDUCATION COLLEGES

Mr. Chalermpong Ratanajarotrote

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education
Department of Physical Education
Graduate School
Chulalongkorn University

1996

ISBN 974-634-226-6

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์
ในวิทยาลัยพลศึกษา

โดย

นายเฉลิมพล รัตนจรสโรจน์

ภาควิชา

พลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

Handwritten signature

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฤงสูรธรรม)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

Handwritten signature

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัณย์ สุกกรี)

Handwritten signature

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต)

Handwritten signature

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อนนต์ อุตขุ)

Handwritten signature

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร)

Handwritten signature

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม)



เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ : การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์
ในวิทยาลัยพลศึกษา (A STUDY OF EXERCISE BEHAVIORS FOR HEALTH OF
INSTRUCTORS IN THE PHYSICAL EDUCATION COLLEGES) อ.ที่ปรึกษา : รศ. ชัชชัย
โกมารทัต, 188 หน้า. ISBN 974-634-226-6

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบและศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ตาม
ตัวแปร เพศ และที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็น
อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 17 แห่ง ประจำปีการศึกษา 2538 จำนวน 607 คน ได้รับแบบสอบถาม
กลับคืน 555 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 91.43 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน ค่า "ที" (t-test) ค่า "เอฟ" (F-test) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของ
คะแนนแบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ใน
ในระดับค่อนข้างดี มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
2. อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพด้านความรู้และเจตคติไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการปฏิบัติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
สูงกว่าอาจารย์หญิง
3. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน
4. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
5. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออก
กำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
6. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีเจตคติสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออก
กำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2538

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

C741056 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: EXERCISE BEHAVIORS FOR HEALTH/INSTRUCTORS/PHYSICAL EDUCATION COLLEGES

CHALERMPONE RATANAJARATROTE : A STUDY OF EXERCISE BEHAVIORS FOR HEALTH OF INSTRUCTORS IN THE PHYSICAL EDUCATION COLLEGES.

THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF.CHUCHCHAI GOMARATUT. 188 pp.

ISBN 974-634-226-6

The purposes of this study were to investigate and compare exercise behaviors for health of instructors in the physical education colleges in three aspects, namely; knowledge, attitude, and practice. Questionnaires were sent to all instructors in 17 colleges with the total of 607 of which 555 were completed and returned to the investigator. Data were then analysed to obtain percentages, means, standard deviations. The differences and the relationships among groups were determined by t-test, F-test, and Pearson's product-moment correlation.

The findings were as follows :

1. Most instructors had moderate knowledge, good attitude, and very good practice in exercise for health.
2. No differences were found between male and female instructors on knowledge and attitude on exercise behaviors for health, but significant difference at the .05 level between sexes was found on the practice in exercise behaviors for health in which male instructors practiced more than female instructors.
3. There were no significant differences on knowledge, attitude, and practice of instructors among instructors from different regions.
4. Significant positive correlation was found at the .001 level between the knowledge and attitude in exercise for health of instructors.
5. Significant positive correlation was found at the .001 level between the knowledge and practice in exercise for health of instructors.
6. Significant positive correlation was found at the .001 level between the attitude and practice in exercise for health of instructors.

ภาควิชา..... พลศึกษา

ลายมือชื่อนิสิต..... 

สาขาวิชา..... พลศึกษา

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... 

ปีการศึกษา..... 2538

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาช่วยเหลืออย่างดียิ่งของ รองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัครชู ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาชัย สุวรรณธาดา ดร.จรวพร ธรรมินทร์ อาจารย์เสถียร สภาพงศ์ และอาจารย์ทรงสวัสดิ์ ไชชมภู ที่กรุณาตรวจและให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือวิจัย รวมทั้งผู้แต่งตำราและผู้วิจัยทุก ๆ ท่าน ที่ผู้วิจัยใช้ประกอบในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ กรมพลศึกษา ตลอดจนคณาจารย์ทุก ๆ ท่านในวิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 17 แห่ง ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด ที่ได้ช่วยกรุณาวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณสมาวดี แผ่นทรัพย์ และคุณกุหลาบ แผ่นทรัพย์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนผู้วิจัยในการศึกษาระดับปริญญาโท

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอเทอดพระคุณ คุณย่า คุณยาย คุณพ่อ คุณแม่ ครูอาจารย์ ที่เคารพอย่างสูง ขอขอบพระคุณ คุณชาญณรงค์ หินเกิด คุณศิริวรรณ ลีอมงคล พี่น้อง และเพื่อน ๆ ทุกคนที่สนับสนุนและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย

เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์

สารบัญ



	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
กรอบแนวคิดการวิจัย	7
สมมติฐานของการวิจัย	8
ขอบเขตของการวิจัย	8
ข้อตกลงเบื้องต้น	9
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	11
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ	13
ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับ สุขภาพ	17
ความหมายของการออกกำลังกาย	18
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	20

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ประเภทของการออกกำลังกาย	31
หลักการออกกำลังกาย	37
ประวัติของวิทยาลัยพลศึกษา	52
หน้าที่และความรับผิดชอบของวิทยาลัยพลศึกษา	57
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	58
3 วิธีดำเนินการวิจัย	68
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	68
กลุ่มตัวอย่าง	68
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	69
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	69
การเก็บรวบรวมข้อมูล	71
การวิเคราะห์ข้อมูล	71
สถิติที่ใช้ในการวิจัย	74
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	75
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	141
สรุปผลการวิจัย	142
การอภิปรายผล	147
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	155
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	156
รายการอ้างอิง	157

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก. รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ	165
ภาคผนวก ข. หนังสือขอความร่วมมือ	166
ภาคผนวก ค. รายชื่อวิทยาลัยพลศึกษา จำนวนประชากร และกลุ่มตัวอย่าง	170
ภาคผนวก ง. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	172
ประวัติผู้เขียน	188

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวน และร้อยละ ของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามเพศ วุฒิการศึกษาสูงสุด สาขาวิชาเอก และที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา ตามภูมิภาค	76
2 จำนวน และร้อยละ ของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา ที่ตอบคำถาม ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพถูกต้อง จำแนก เป็นรายชื่อ	79
3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนก เป็นรายชื่อ	82
4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนก เป็นรายชื่อ	85
5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนก เป็นรายชื่อ	88
6 จำนวน และร้อยละ ของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตาม ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ	91

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
7 จำนวน และร้อยละ ของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์วิทยาลัย พลศึกษา จำแนกตามเพศ	93
8 จำนวน และร้อยละ ของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์วิทยาลัย พลศึกษา จำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค	96
9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของคะแนนความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามเพศ	100
10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของคะแนนเจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามเพศ	104
11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของคะแนนการ ปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัย พลศึกษา จำแนกตามเพศ	108
12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "เอฟ" ของคะแนน ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัย พลศึกษา จำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค	113

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
13 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในคำถามข้อที่ 5 เป็นรายคู่ โดยวิธี นิวแมน-คูลส์	119
14 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในคำถามข้อที่ 1 เป็นรายคู่ โดยวิธี นิวแมน-คูลส์	120
15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "เอฟ" ของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค	121
16 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในคำถามข้อที่ 22 เป็นรายคู่ โดยวิธี นิวแมน-คูลส์	127
17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "เอฟ" ของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค	128

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
18 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในคำถามข้อที่ 18 เป็นรายคู่ โดยวิธี นิวแมน-คูลส์	135
19 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในคำถามข้อที่ 2 เป็นรายคู่ โดยวิธี นิวแมน-คูลส์	136
20 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในคำถามข้อที่ 5 เป็นรายคู่ โดยวิธี นิวแมน-คูลส์	137
21 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในคำถามข้อที่ 3 เป็นรายคู่ โดยวิธี นิวแมน-คูลส์	138
22 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ในคำถามข้อที่ 11 เป็นรายคู่ โดยวิธี นิวแมน-คูลส์	139

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
23 แสดงความสัมพันธ์ของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ วิทยาลัยพลศึกษา	140