

## บทที่ 4

### วิเคราะห์ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และสถาบันราชภัฏ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ดังปรากฏตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

รายการ	จำนวนคน (N=447)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	243	54.40
หญิง	204	45.60
ชั้นปีที่ศึกษา		
1	128	28.60
2	127	28.40
3	93	20.80
4	99	22.10

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=447)	ร้อยละ
ที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน		
ภาคเหนือ	85	19.00
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	80	17.90
ภาคตะวันออก	79	17.70
ภาคกลาง	125	28.00
ภาคใต้	78	17.40
สถานที่อยู่อาศัย		
บ้านของตนเอง	233	52.10
หอพักของสถาบัน	107	23.90
ห้องเช่า	89	19.90
อื่น ๆ (ระบุ) บ้านญาติ, บ้านเพื่อน	18	4.00
ท่านลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรม พลศึกษาทั่วไปในสถาบันของท่าน หรือไม่		
เรียน	327	73.20
ไม่เรียน	43	25.30
ไม่เปิดสอนในสถาบัน	2	0.40
อื่น ๆ (ระบุ) ลงทะเบียน เทอมหน้า	5	1.10
ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นอกเหนือจากวิชาที่เรียนในหลัก สูตรหรือไม่		
เล่นกีฬา	286	64.00
ไม่เล่นกีฬา	7	1.60
ออกกำลังกาย เช่นวิ่งเหยาะ ๆ กายบริหาร	120	26.80
ไม่ออกกำลังกาย	34	7.60

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=447)	ร้อยละ
สาเหตุที่ท่านไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มีเวลา	220	49.20
ไม่มีเพื่อน	39	8.70
ไม่มีอุปกรณ์	26	5.80
ไม่ทราบถึงประโยชน์	3	0.70
ไม่สนใจไม่ชอบ	9	2.00
เล่นกีฬาไม่เป็น	2	0.40
ไม่มีสถานที่เล่น	54	12.10
อื่น ๆ (ระบุ) มีโรคประจำตัว	7	1.60
ชนิดกีฬาที่ท่านทั้งเล่นและดูกีฬาเป็น		
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ฟุตบอล	215	48.10
มวยสากล	62	13.90
วอลเลย์บอล	172	38.50
มวยไทย	57	12.80
บาสเกตบอล	186	41.60
ตะกร้อ	96	21.50
อื่นๆ (ระบุ) แบดมินตัน, วาโยน้ำ	58	13.00
กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติประจำสม่ำเสมอ		
กายบริหาร	151	33.80
เดินแอโรบิก	37	8.30
ยกน้ำหนัก	22	4.90
วิ่งเหยาะ	220	49.20
วาโยน้ำ	43	9.60
อื่น ๆ (ระบุ) ฟุตบอล	61	13.60

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=447)	ร้อยละ
สถานที่ที่ทำงานออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ		
บ้าน	198	44.30
สนามกีฬาของสถานศึกษา	185	41.40
สโมสรกีฬาเอกชน	11	2.50
สวนสาธารณะและสวนสุขภาพ ของรัฐ	65	14.50
ลานกีฬาของกทม	12	2.70
ลานกีฬาของชุมชนหรือหมู่บ้าน	43	9.60
อื่น ๆ (ระบุ) ถนน, ลานวัด	12	2.70
ทำงานออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อวัตถุประสงค์ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เพื่อสุขภาพ	313	70.0
เพื่อความสนุกสนาน	277	62.0
เพื่อสังสรรค์สมาคม	48	10.70
เพื่อการแข่งขัน	51	11.40
เพื่อแก้ไขความบกพร่องทาง ร่างกาย	2.5	5.60
อื่น ๆ (ระบุ) ชอบเล่นกีฬา	39	8.70
ถ้าทำงานที่สถาบันหรือวิทยาเขตในวันเสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุดราชการส่วนมากมาเพื่อทำอะไร		
เล่นกีฬา	110	24.60
ดูกีฬา	66	14.80
ค้นคว้าในห้องสมุด	64	14.30
ทบทวนวิชาหรือทำรายงาน	74	16.60
ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน	210	47.00
พูดคุยพบปะเพื่อน ๆ	63	14.10
อื่น ๆ (ระบุ) ไม่เคยมา	9	2.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=447)	ร้อยละ
เมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการ กิจกรรมที่ท่านทำเป็นประจำคืออะไร		
ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	150	33.60
เล่นเกมคอมพิวเตอร์	125	28.00
ไปเที่ยวนอกบ้าน	123	27.50
อ่านหนังสือการ์ตูน	94	21.00
โทรศัพท์คุยกับเพื่อน	74	16.60
อ่านหนังสือหรือทำการบ้าน	131	29.30
นอน	147	32.90
ฟังเพลงหรือดูโทรทัศน์	243	54.40
ทำความสะอาดบ้าน	114	25.50
อื่น ๆ (ระบุ)	11	2.50
ท่านเคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่		
เคย	395	88.50
ไม่เคย	52	11.60
ถ้าเคยท่านเรียนรู้จากแหล่งใด		
ในวิชาเรียนกิจกรรมพลศึกษา	293	65.50
ศึกษาด้วยตนเองและห้องสมุด	74	16.60
รายการโทรทัศน์	167	37.40
สื่ออื่นๆ (ระบุ) ผู้ใหญ่ใกล้บ้าน, อาจารย์	22	4.90
ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างไร		
ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	11	2.50
น้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์	149	33.30
มากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์	91	20.40

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=447)	ร้อยละ
มากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์ครั้งละ มากกว่า 30 นาที	42	9.40
มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ครั้งละ มากกว่า 30 นาที	70	15.70
อื่น ๆ (ระบุ) ทุกวัน	41	9.20
ท่านดูกีฬาหรือไม่		
ดู	421	94.20
ไม่ดู	26	5.80
ถ้าท่านดูกีฬา ท่านดูอย่างไร		
ดูทุกวัน	47	10.50
ดูเป็นบางครั้ง	203	45.40
ดูเฉพาะโอกาสเกมส์การแข่งขัน นัดสำคัญ	84	18.80
ดูตามโอกาส	117	26.20
กีฬาที่ท่านดูเป็นประจำได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ฟุตบอล	311	69.60
มวยสากล	71	15.69
วอลเลย์บอล	110	24.60
มวยไทย	60	13.40
บาสเกตบอล	144	32.20
ตะกร้อ	67	15.00
อื่น ๆ (ระบุ) วายน้ำ, เทนนิส	21	4.70

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=447)	ร้อยละ
เหตุผลที่ท่านดูกีฬาเป็นประจำเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ	116	26.00
รู้สึกภาคภูมิใจกีฬา	150	33.60
มีทักษะพื้นฐานของกีฬา	75	16.80
สนุกสนานและท้าทาย	335	74.90
ชอบแข่งขัน	61	13.60
อื่น ๆ (ระบุ) ดูเพื่อความรู้อื่น ๆ	12	2.70
ส่วนใหญ่ดูกีฬาแต่ละประเภทจากไหน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ดูในสนามกีฬา	84	18.80
ดูจากการถ่ายทอดสดของโทรทัศน์	370	82.80
ดูวิดีโอ	17	3.80
ดูจากภาพข่าวกีฬา	246	55.00
ดูจากหนังสือพิมพ์	155	34.70
ดูจากนิตยสารกีฬา	45	10.10
ดูจากอินเทอร์เน็ต	18	4.00

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 447 คน เป็นนักศึกษาชาย ร้อยละ 54.40 และเป็นนักศึกษาหญิง ร้อยละ 45.60 นักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 28.60 รองลงมาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 28.40 ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 22.10 และชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 20.8 นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านตนเอง ร้อยละ 52.10 และรองลงมาอาศัยอยู่ในหอพักของสถาบันร้อยละ 23.90 และนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบันพบว่านักศึกษาที่อยู่ในภาคกลางมีจำนวนมากที่สุดร้อยละ 28.00 รองลงมาได้แก่ภาคเหนือร้อยละ 19.00 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 17.90 ภาคตะวันออกร้อยละ 17.70 นักศึกษาลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในสถาบันร้อยละ 73.20 และนักศึกษาไม่ลงทะเบียนเรียนร้อยละ 25.30 นักศึกษาส่วนใหญ่เล่นกีฬานอกเหนือจากการลงทะเบียนเรียน

กิจกรรมพลศึกษาทั่วไป ร้อยละ 64.00 และไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 7.60 ไม่เล่นกีฬา ร้อยละ 1.60 นักศึกษาออกกำลังกายเช่นวิ่งเหยาะ ๆ การบริหาร ร้อยละ 26.80

สาเหตุที่นักศึกษาไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส่วนใหญ่ นักศึกษาไม่มีเวลา ร้อยละ 49.20 รองลงมาไม่มีสถานที่เล่น ร้อยละ 12.1 มีส่วนน้อยที่เล่นกีฬาไม่เป็น และไม่ทราบถึงประโยชน์ ร้อยละ 0.40 และร้อยละ 0.70 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ นักศึกษาทั้งเล่นเป็นและดูเป็นในชนิดกีฬาดังนี้ ฟุตบอล ร้อยละ 48.10 บาสเกตบอล ร้อยละ 41.60 วอลเลย์บอล 38.50 ตะกร้อ ร้อยละ 21.50 มวยสากล 13.90 มวยไทย ร้อยละ 12.80 และกีฬาอื่น ๆ เช่น แบดมินตัน, วายน้ำ ร้อยละ 13.00 กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาปฏิบัติเป็นประจำ วิ่งเหยาะ ร้อยละ 49.20 การบริหาร ร้อยละ 33.80 วายน้ำ ร้อยละ 9.6 เต้นแอโรบิก ร้อยละ 8.30 ยกน้ำหนัก ร้อยละ 4.90 และอื่น ๆ เช่น ฟุตบอล ร้อยละ 13.60 ส่วนใหญ่ นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำที่สถานศึกษา ร้อยละ 41.40 ที่บ้าน ร้อยละ 44.30 สวนสาธารณะและสวนสุขภาพของรัฐ ร้อยละ 14.50 ลานกีฬาของชุมชนหรือหมู่บ้าน ร้อยละ 9.60 ลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 2.70 สโมสรกีฬาเอกชน ร้อยละ 2.50 ส่วนสาเหตุที่นักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ นักศึกษาเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพ ร้อยละ 70.00 รองลงมาคือความสนุกสนาน ร้อยละ 62.00 เพื่อการแข่งขัน ร้อยละ 11.40 สังสรรค์สมาคม ร้อยละ 10.70 และมีส่วนน้อยที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อแก้ไขความบกพร่องทางร่างกาย ร้อยละ 5.6 ส่วนใหญ่ นักศึกษามาที่สถาบันในวันเสาร์ - อาทิตย์ หรือวันหยุดราชการ กิจกรรมที่ทำเป็นส่วนใหญ่นี้คือ ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสถาบัน ร้อยละ 47.00 รองลงมาคือมาเล่นกีฬา ร้อยละ 24.60 ทบทวนวิชาหรือทำรายงาน ร้อยละ 16.60 ดูกีฬา ร้อยละ 14.80 ค้นคว้าในห้องสมุด ร้อยละ 14.30 พูดคุยกับปะเพื่อน ๆ ร้อยละ 14.10 และไม่เคยมาร้อยละ 2.00 ส่วนใหญ่ นักศึกษาเมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการ กิจกรรมที่ทำเป็นประจำคือ ฟังเพลงหรือดูโทรทัศน์ ร้อยละ 54.40 รองลงมาคือออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 33.60 นอน ร้อยละ 32.90 อ่านหนังสือหรือทำการบ้าน ร้อยละ 29.30 ไปเที่ยวนอกบ้าน ร้อยละ 27.50 เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ร้อยละ 28.00 ทำความสะอาดบ้าน ร้อยละ 25.50 อ่านหนังสือการ์ตูน ร้อยละ 21.00 โทรศัพท์คุยกับเพื่อนตามลำดับ

นักศึกษาส่วนใหญ่เคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกาย ร้อยละ 88.50 และไม่เคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ร้อยละ 11.60 และเรียนรู้มาจากวิชาเรียน กิจกรรมพลศึกษา ร้อยละ 65.50 รองลงมาจากรายการโทรทัศน์ ร้อยละ 37.40 และศึกษาด้วยตนเอง และห้องสมุด ร้อยละ 16.5 ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายและเล่น



กีฬาน้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 33.00 มากกว่า 2 ครั้ง / สัปดาห์ ร้อยละ 20.00 มากกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์ ครั้งละมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 15.70 มากกว่า 2 ครั้ง / สัปดาห์ ครั้งละมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 9.40 ออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 9.20 ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร้อยละ 2.50 ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่ชอบดูกีฬา ร้อยละ 94.20 และไม่ดูกีฬา ร้อยละ 5.80 นักศึกษาส่วนใหญ่ดูกีฬาเป็นบางครั้ง ร้อยละ 45.40 ดูกีฬาตามโอกาส ร้อยละ 26.20 ดูกีฬาเฉพาะโอกาสเกมสกีการแข่งขันนัดสำคัญ ร้อยละ 18.80 และดูทุกวัน ร้อยละ 10.50 ตามลำดับ กีฬาที่นักศึกษาดูเป็นประจำคือ ฟุตบอล ร้อยละ 69.60 บาสเกตบอล ร้อยละ 32.20 วอลเลย์บอล ร้อยละ 24.60 มวยสากล ร้อยละ 15.90 ตะกร้อ ร้อยละ 15.00 มวยไทย ร้อยละ 13.40 อื่น ๆ เช่น เทนนิสและว่ายน้ำ ร้อยละ 4.70 เหตุผลที่นักศึกษาชอบดูกีฬาเป็นประจำเพราะสนุกสนาน และท้าทาย ร้อยละ 74.90 รู้กฎกติกา กีฬา ร้อยละ 33.60 ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 26.00 มีทักษะพื้นฐานของกีฬา ร้อยละ 16.80 ชอบแข่งขัน ร้อยละ 13.60 และดูเพื่อความรู้อยู่ ร้อยละ 2.70 นักศึกษาส่วนใหญ่ดูกีฬาแต่ละประเภทจากการถ่ายทอดสดของโทรทัศน์ ร้อยละ 82.80 ดูจากภาพข่าวกีฬา ร้อยละ 55.00 ดูจากหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 34.70 ดูในสนามกีฬา ร้อยละ 18.80 ดูจากนิตยสารกีฬา ร้อยละ 10.10 ดูจากอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 4.00 และดูจากวีดีโอ ร้อยละ 3.80 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรม การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ด้านพุทธิพิสัย จิตินิสัย และทักษะพิสัย ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยี ราชมนังคละ ดังปรากฏในตารางที่ 2-5

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมนังคละจำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	พุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	SD
1.	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันได้ผิวหนังลดลง	0.74	0.44
2.	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที	0.92	0.27
3.	อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาคือแป้ง	0.81	0.40
4.	ในการแข่งขันวอลเลย์บอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 5 คน	0.81	0.39
5.	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลัก ประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาหารจุกและกระเพาะอาหารอาจ แตกได้	0.71	0.45
6.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อน ทำให้มีการระบาย เหงื่อมากขึ้น	0.27	0.45
7.	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึงคนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่ เหนื่อยง่าย	0.81	0.39
8.	กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อย นั้นจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย	0.66	0.48
9.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำจนรู้สึกเหนื่อยหอบจึงจะเป็น ประโยชน์ต่อร่างกาย	0.77	0.42
10.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุก ส่วนของร่างกายมากที่สุด	0.75	0.43
11.	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการ บริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น	0.90	0.30
12.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วย สร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย	0.27	0.44

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อที่	พหุพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	SD
13.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น	0.58	0.49
14.	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ถ้ำเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม	0.41	0.49
15.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น	0.81	0.40
16.	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการไขหายเร็วยิ่งขึ้น	0.53	0.50
17.	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น	0.48	0.50
18.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน	0.91	0.29
19.	คนที่มีร่างกายแข็งแรง ซึ่งพวกรณะพักจะเดินช้ากว่าคนปกติ	0.45	0.50
20.	การออกกำลังกาย วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง	0.89	0.31
21.	ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้ จากการหายใจที่เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก	0.83	0.38
22.	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้	0.86	0.36
23.	การเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้	0.75	0.45
24.	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบาง ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า	0.85	0.34
ค่าเฉลี่ยรวม		0.69	0.11

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพหุพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง (ได้ค่าเฉลี่ย 0.69 เทียบเท่าคะแนน 15 - 18) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพหุพิสัย อยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 0.80 - 1.00) สามอันดับแรกเรียงตามลำดับ ได้แก่ ข้อ 2 อัตราการเต้นของชีพจรขณะ

พักของคนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที ข้อ 18 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน และข้อ 11 ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพุทธิพิสัยระดับควรปรับปรุงอย่างยิ่ง (ได้ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.49 ) สามอันดับแรกเรียงตามลำดับ ได้แก่ ข้อ 6 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อนทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น ข้อ 12 กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย ข้อ 14 หากเกิดการบาดเจ็บจาก กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ถ้าเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	$\bar{X}$	SD
1.	ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก	3.00	0.80
2.	ท่านชอบเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	3.29	0.53
3.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อช่วยชะลอความแก่	3.08	0.71
4.	ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของเล่นกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้	3.66	0.72
5.	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท	3.36	0.76
6.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน	3.36	0.68
7.	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.43	0.61
8.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.54	0.62
9.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหลายชนิดลดน้อยลง เช่น หวัด และอาการเจ็บคอ เป็นต้น	3.17	0.87
10.	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.60	0.62
11.	ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว	3.11	0.79
12.	ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ	3.08	1.08
13.	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ	3.08	0.81
14.	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.23	0.81
15.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย	3.47	0.75

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	$\bar{X}$	SD
16.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	3.42	0.56
17.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น	3.59	0.58
18.	ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น	3.38	0.87
19.	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง	3.11	1.57
20.	ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้	2.45	0.76
21.	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	3.34	0.63
22.	ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.27	0.72
23.	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.47	0.68
24.	ท่านชอบกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง	3.07	0.78
25.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.28	0.70
26.	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสำหรับเด็ก	2.99	0.86
27.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้	3.34	0.58
28.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น	3.52	0.59
29.	ท่านรับรู้ว่าคุณที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.67	0.57
30.	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานและกติกาการเล่นเสมอ	3.38	0.64
ค่าเฉลี่ยรวม		3.27	0.30

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีจิตพิสัยเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.27 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยอยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.00) เรียงตามลำดับจากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ ท่านรับรู้ว่าคุณที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง การเป็นผู้ดูที่ดีให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยในระดับที่ไม่ดีและระดับที่ต้องแก้ไขนั้นไม่มี

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	SD
1.	ท่านตรวจสอบร่างกายของตนเอง โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1.08	0.52
2.	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน	1.28	0.53
3.	ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	1.21	0.60
4.	ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน	0.92	0.68
5.	ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	1.34	0.66
6.	ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนจะมาปฏิบัติ	1.32	0.57
7.	ท่านชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.43	0.57
8.	ท่านนำทักษะกีฬาและการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรทัศน์ไปออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.30	0.59
9.	ท่านวางแผนตั้งจุดมุ่งหมายและจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกาย	1.07	0.70
10.	ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	1.60	0.50
11.	ท่านเลือกอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	1.45	0.58
12.	ขณะท่านดูกีฬา เมื่อนักศึกษาเล่นได้ประทับใจก็มักจะปรบมือให้	1.53	0.60
13.	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดิน ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.41	0.59
14.	ท่านต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม	1.38	0.60
15.	ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.26	0.56
16.	ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ	1.39	0.59



ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	SD
17.	ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน	1.17	0.65
18.	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.20	0.57
19.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับท้องถิ่น	1.30	0.60
20.	ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนนำไปใช้	1.33	0.62
21.	ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.44	0.56
22.	ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้ที่มิทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่ ๆ	1.27	0.63
23.	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น	0.91	0.71
24.	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ	1.47	0.57
25.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.34	0.58
26.	ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกาการเล่นใหม่ ๆ	1.33	0.64
27.	ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ	1.64	0.53
28.	ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น	1.58	0.64
29.	เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายท่านหยุดเล่นเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน	1.51	0.56
30.	ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย	0.93	0.67
	ค่าเฉลี่ยรวม	1.26	0.24

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.26 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 1.34 – 2.00) สามอันดับแรกเรียงตามลำดับ ได้แก่ ข้อ 10 ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ข้อ 27 ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ และข้อ 28 ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่นเมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำแนกตามระดับ  
พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>พุทธิพิสัย</b>		
ดีมาก	62	13.90
ดี	204	45.60
ปานกลาง	102	22.80
พอใช้	64	14.30
ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง	15	3.40
รวม	447	100.00
<b>จิตพิสัย</b>		
ดีมาก	106	23.70
ดี	339	75.80
ไม่ดี	1	0.20
ต้องแก้ไข	1	0.20
รวม	447	100.00
<b>ทักษะพิสัย</b>		
ดีมาก	162	36.20
ดี	279	62.40
ควรปรับปรุง	6	1.30
รวม	447	100.00

จาก ตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ด้านพุทธิพิสัย นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับดี ร้อยละ 45.60 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 22.80 ระดับพอใช้ร้อยละ 14.30 ระดับดีมาก ร้อยละ 13.90 และระดับที่ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง ร้อยละ 3.40

ด้านจิตพิสัย จะเห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ส่วนใหญ่มี พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี ร้อยละ 75.80 รองลงมาอยู่ในระดับดี มาก ร้อยละ 23.70 ระดับไม่ดี ร้อยละ 0.20 และระดับที่ต้องแก้ไข ร้อยละ 0.20

ด้านทักษะพิสัย จะเห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี ร้อยละ 62.40 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 36.20 และระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 1.30

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบันหรือวิทยาเขตดังปรากฏในตารางที่ 6 - 34

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "ที" ของคะแนนพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำแนกตามเพศ

ข้อที่	พุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N = 243)		หญิง (N = 204)		t
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขม้นได้ผิวหนึ่งลดลง	0.66	0.47	0.84	0.36	- 4.44*
2.	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที	0.91	0.29	0.94	0.24	-1.40
3.	อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาคือแป้ง	0.77	0.42	0.85	0.36	-2.09*
4.	ในการแข่งขันวอลเลย์บอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 5 คน	0.74	0.44	0.89	0.32	-3.87*
5.	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลักประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาหารจุกและกระเพาะอาหารอาจแตกได้	0.71	0.46	0.72	0.45	-0.18
6.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อน ทำให้มีการระคายเคืองมากขึ้น	0.24	0.43	0.31	0.46	-1.56
7.	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง คนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อ่ง่าย	0.66	0.48	0.66	0.48	0.03

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N = 243)		หญิง (N = 204)		t
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
9.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำจนรู้สึกเหนื่อยหอบจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	0.71	0.46	0.81	0.39	-2.48*
10.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด	0.71	0.46	0.81	0.39	-2.48*
11.	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาคควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น	0.92	0.27	0.88	0.33	1.56
12.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย	0.28	0.45	0.25	0.43	0.80
13.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น	0.60	0.49	0.56	0.50	0.79
14.	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ถ้าเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม	0.40	0.49	0.43	0.50	-0.49
15.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น	0.79	0.41	0.82	0.38	-0.88

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	พหุพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N = 243)		หญิง (N = 204)		t
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
16.	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการไข้หายเร็ว ยิ่งขึ้น	0.52	0.50	0.54	0.50	-0.43
17.	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้ แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น	0.53	0.50	0.42	0.50	2.22*
18.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกาย สมส่วน	0.93	0.26	0.89	0.32	1.57
19.	คนที่มีร่างกายแข็งแรง ซึ่งพราะขณะพักจะตื่นช้ากว่าคนปกติ	0.50	0.50	0.39	0.49	2.35*
20.	การออกกำลังกาย วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกาย แข็งแรง	0.88	0.32	0.90	0.30	-0.58
21.	ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่ เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก	0.84	0.37	0.81	0.39	0.85
22.	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้	0.83	0.41	0.91	0.29	-2.32*
23.	การเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและ ข้อต่อได้	0.68	0.49	0.83	0.38	-3.44*

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	พหุพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N = 243)		หญิง (N = 204)		T	
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
24.	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบาง เจริญเติบโตช้า	ทำให้มีการ	0.83	0.38	0.91	0.29	-2.34*
ค่าเฉลี่ยรวมจากทั้งหมด 24 ข้อ			16.41	0.12	17.26	0.25	- 3.31*

\*  $P < .05$  ( $t_{\alpha} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาชายในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพละศึกษาโดยส่วนรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษามีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านพละศึกษา เท่ากับ 16.41 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาสูงที่สุด คือ ข้อ 18 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาต่ำที่สุดมี 1 ข้อคือ ข้อ 6 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อน ทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น

นักศึกษาหญิงในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพละศึกษาโดยส่วนรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษามีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านพละศึกษา เท่ากับ 17.26 (จากคะแนนเต็ม 24) และข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาสูงที่สุด คือ ข้อ 2 อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาต่ำที่สุดคือกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

การเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพละศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า " t " ของคะแนนจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำแนกตามเพศ

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย (N = 243)		หญิง (N = 204)		t
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก**	2.85	0.89	3.19	0.62	-4.55*
2.	ท่านชอบเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	3.33	0.58	3.24	0.46	1.69
3.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อช่วยชะลอความแก่	3.05	0.73	3.12	0.67	-0.95
4.	ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของเล่นกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้**	3.58	0.84	3.77	0.53	-2.85*
5.	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท**	3.33	0.83	3.38	0.68	-0.67
6.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน	3.41	0.68	3.30	0.68	1.66
7.	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.52	0.58	3.32	0.64	3.47*
8.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.58	0.59	3.50	0.64	1.38

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย (N = 243)		หญิง (N = 204)		t
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
9.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหลายชนิดลดน้อยลง เช่น หวัด และอาการเจ็บคอ เป็นต้น	3.28	0.84	3.04	0.88	2.94*
10.	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.63	0.59	3.57	0.64	0.96
11.	ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว**	3.08	0.82	3.14	0.75	-0.73
12.	ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ	3.21	0.97	2.93	1.19	2.72*
13.	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ	2.56	0.85	2.63	0.76	-0.89
14.	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.16	0.89	3.30	0.70	-1.87
15.	ท่านเห็นว่า การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย**	3.45	0.82	3.50	0.65	-0.66
16.	ท่านเห็นว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	3.49	0.56	3.33	0.55	2.97*

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย (N = 243)		หญิง (N = 204)		t
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
17.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น	3.65	0.58	3.51	0.56	2.45*
18.	ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น**	3.22	1.01	3.58	0.62	-4.43*
19.	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง**	3.06	2.05	3.17	0.61	-3.14*
20.	ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้**	2.32	0.81	2.60	0.67	-3.96*
21.	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	3.40	0.66	3.26	0.58	2.19*
22.	ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.27	0.78	3.27	0.65	-0.04
23.	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.47	0.72	3.49	0.63	-0.31
24.	ท่านชอบกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง**	2.99	0.83	3.18	0.70	-2.56*
25.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.42	0.71	3.12	0.66	4.50*

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย (N = 243)		หญิง (N = 204)		T
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
26.	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสำหรับเด็ก**	2.91	0.96	3.10	0.71	-2.37*
27.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาช่วยให้ชีวิตประจำวันดีขึ้น	3.35	0.62	3.31	0.53	0.72
28.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น	3.50	0.65	3.55	0.51	-0.98
29.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.66	0.62	3.68	0.52	-0.33
30.	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานและกติกาการเล่นเสมอ	3.39	0.66	3.38	0.53	0.22
ค่าเฉลี่ยรวม		3.26	0.35	3.28	0.23	-0.55

\*  $P < .05$  ( $t_{\alpha} = \pm 1.96$ )

\*\* จิตพิสัยทางลบ

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาชายในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.26 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดคือ ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุด คือ ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

ส่วนนักศึกษาหญิงในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.28 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดคือ ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุด คือ ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า " ที " ของคะแนนทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำแนกตามเพศ

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย (N = 243)		หญิง (N = 204)		T
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	ท่านตรวจสอบร่างกายของตนเอง โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1.12	0.56	1.02	0.47	1.92
2.	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน	1.37	0.58	1.16	0.45	4.26*
3.	ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นำมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	1.35	0.62	1.04	0.55	5.57*
4.	ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน	1.00	0.66	0.83	0.65	2.60*
5.	ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	1.37	0.63	1.30	0.69	1.13
6.	ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนจะมาปฏิบัติ	1.33	0.57	1.31	0.58	0.45
7.	ท่านชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.54	0.56	1.30	0.55	4.55*
8.	ท่านนำทักษะกีฬาและการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรศัพท์มือถือไปออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.38	0.59	1.20	0.59	3.18*
9.	ท่านวางแผนตั้งจุดมุ่งหมายและจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกาย	1.12	0.71	1.00	0.67	1.73

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย (N = 243)		หญิง (N = 204)		T
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
10.	ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	1.69	0.49	1.50	0.50	4.17*
11.	ท่านเลือกอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	1.54	0.54	1.34	0.61	3.67*
12.	ขณะที่ท่านดูกีฬา เมื่อนักศึกษาเล่นได้ประทับใจก็มักจะปรบมือให้	1.61	0.60	1.45	0.61	2.86*
13.	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดิน ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.44	0.62	1.38	0.55	0.96
14.	ท่านต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อต้องการให้ร่างกายได้ สดส่วนเหมาะสม	1.40	0.63	1.35	0.56	0.88
15.	ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	1.40	0.57	1.09	0.49	6.09*
16.	ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ	1.49	0.57	1.26	0.58	4.27*
17.	ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน	1.21	0.63	1.12	0.66	1.56
18.	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อ ไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.22	0.57	1.17	0.57	0.86

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย (N = 243)		หญิง (N = 204)		T
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
19.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท้องถิ่น	1.34	0.60	7.25	0.60	1.52
20.	ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนนำไปใช้	1.35	0.62	1.31	0.61	0.54
21.	ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.55	0.54	1.31	0.55	4.59*
22.	ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้ที่มึทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่ ๆ	1.42	0.61	1.09	0.60	5.76*
23.	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น	0.93	0.71	0.89	0.72	0.57
24.	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ	1.52	0.52	1.40	0.61	2.34
25.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.35	0.60	1.33	0.56	0.29
26.	ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกาการเล่นใหม่ ๆ	1.46	0.58	1.19	0.67	4.56*
27.	ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ	1.68	0.49	1.59	0.56	1.82
28.	ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น	1.58	0.65	1.58	0.63	-0.03



ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย (N = 243)		หญิง (N = 204)		T
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
29.	เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายท่านหยุดเล่นเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน	1.49	0.56	1.53	0.57	-0.48
30.	ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย	0.90	0.64	0.96	0.69	-1.00
	ค่าเฉลี่ยรวม	1.32	0.24	1.19	0.20	5.82*

\*  $P < .05$  ( $t_{\alpha} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาชายในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.32 โดยส่วนรวมข้อที่นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดคือ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ส่วนข้อที่นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดคือ ไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย

ส่วนนักศึกษาหญิงในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเท่ากับ 1.19 โดยส่วนรวมข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุด คือ การเคารพกฎกติกา และคำตัดสินของกรรมการ ส่วนข้อที่นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า " เอฟ " ของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำแนกเป็นรายข้อตามชั้นปีการศึกษา

ข้อที่	พุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปวส.ปีที่ 1		ปวส.ปีที่ 2		ปวส.ปีที่ 3		ปวส.ปีที่ 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันได้ผิวหนังลดลง	0.80	0.40	0.81	0.39	0.71	0.46	0.63	0.49	4.313*
2.	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที	0.94	0.24	0.87	0.33	0.96	0.20	0.93	0.26	2.053
3.	อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาคือแป้ง	0.77	0.43	0.78	0.42	0.89	0.31	0.81	0.40	2.124
4.	ในการแข่งขันวอลเลย์บอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 5 คน	0.80	0.40	0.76	0.43	0.85	0.36	0.86	0.35	1.675
5.	ควรออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลักประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาหารจุกและกระเพาะอาหารอาจแตกได้	0.66	0.47	0.67	0.47	0.80	0.41	0.75	0.44	2.125
6.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อนทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น	0.34	0.47	0.36	0.48	0.16	0.37	0.18	0.39	6.068*
7.	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง คนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย	0.78	0.42	0.76	0.43	0.91	0.28	0.83	0.38	3.140*
8.	กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้นจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย	0.56	0.50	0.67	0.47	0.75	0.43	0.68	0.47	3.074*

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปวส.ปีที่ 1		ปวส.ปีที่ 2		ปวส.ปีที่ 3		ปวส.ปีที่ 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
9.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำจนรู้สึกเหนื่อยหอบจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	0.71	0.46	0.80	0.40	0.75	0.43	0.80	0.40	1.262
10.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด	0.73	0.45	0.83	0.37	0.68	0.47	0.76	0.43	2.563
11.	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ้งร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น	0.92	0.27	0.91	0.28	0.88	0.32	0.88	0.33	0.592
12.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย	0.31	0.47	0.32	0.47	0.19	0.40	0.21	0.41	2.497
13.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น	0.63	0.48	0.53	0.50	0.59	0.49	0.52	0.50	1.068
14.	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ถ้าเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม	0.40	0.49	0.41	0.49	0.46	0.50	0.39	0.49	0.397

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปวส.ปีที่ 1		ปวส.ปีที่ 2		ปวส.ปีที่ 3		ปวส.ปีที่ 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
15.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น	0.84	0.37	0.88	0.32	0.81	0.40	0.67	0.47	6.073*
16.	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการไข้หายเร็วยิ่งขึ้น	0.48	0.50	0.58	0.50	0.51	0.50	0.54	0.50	0.902
17.	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น	0.47	0.50	0.35	0.48	0.62	0.49	0.52	0.50	5.582*
18.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน	0.95	0.21	0.90	0.30	0.88	0.32	0.90	0.30	1.407
19.	คนที่มีร่างกายแข็งแรง ซึ่งพวกรวมจะตั้งช้ำกว่าคนปกติ	0.45	0.50	0.34	0.48	0.46	0.50	0.57	0.50	3.998*
20.	การออกกำลังกาย วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง	0.91	0.28	0.89	0.31	0.88	0.32	0.88	0.33	0.310
21.	ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก	0.87	0.34	0.76	0.43	0.84	0.37	0.84	0.37	1.714

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปวส.ปีที่ 1		ปวส.ปีที่ 2		ปวส.ปีที่ 3		ปวส.ปีที่ 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
22.	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้	0.91	0.29	0.90	0.30	0.85	0.36	0.78	0.49	2.590
23.	การเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้	0.77	0.42	0.69	0.47	0.76	0.43	0.79	0.48	1.267
24.	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบาง ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า	0.88	0.32	0.87	0.34	0.85	0.36	0.86	0.35	0.191
ค่าเฉลี่ยรวมจากทั้งหมด 24 ข้อ		16.88	0.12	16.69	0.11	17.04	0.10	16.58	0.14	0.688

\*  $P < .05$  ( $F_{3, \infty} = 2.60$ )

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพละศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 15 – 17) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมด้านพละศึกษาเท่ากับ 16.88 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาสูงสุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาต่ำที่สุด เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพละศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 15 – 17) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาเท่ากับ 16.69 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาสูงสุดเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อนเช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาต่ำที่สุด เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพละศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 15 – 17) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาเท่ากับ 17.04 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาสูงสุดเกี่ยวกับอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติ ประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที และข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาต่ำที่สุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่อากาศร้อน ทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพละศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 15 – 17) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาเท่ากับ 16.58 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาสูงสุดเกี่ยวกับอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติ ประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที และข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพละศึกษาต่ำที่สุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่อากาศร้อน ทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 พบว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพละศึกษาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีพฤติกรรมการ

ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 6, 7, 8, 15, 17, 19

ดังนั้น จึงได้ศึกษาความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟต์ดังต่อไปนี้



ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ใน คำถามข้อที่ 1 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	0.80	0.81	0.71	0.63
ปวส. 1	0.80	-	0.01	0.08	0.17*
ปวส. 2	0.81		-	0.10	0.18*
ปวส. 3	0.71			-	0.08
ปวส. 4	0.63				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ชั้นปวส. 1 และ 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยในเรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลงแตกต่างกันกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย ข้อ 1 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ใน คำถามข้อที่ 6 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	0.34	0.36	0.16	0.18
ปวส. 1	0.34	-	0.02	0.17*	0.15
ปวส. 2	0.36		-	0.20*	0.18*
ปวส. 3	0.16			-	0.02
ปวส. 4	0.18				-

\* P < .05

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยในเรื่องการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อน ทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้นแตกต่างกัน โดยที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยข้อที่ 6 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่าชั้นปีที่ 3 และ 4

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในคำถามข้อที่ 7 เป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	0.78	0.76	0.91	0.83
ปวส. 1	0.78	-	0.02	0.13	0.04
ปวส. 2	0.76		-	0.15*	0.06
ปวส. 3	0.91			-	0.08
ปวส. 4	0.83				-

\* P < .05

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ชั้นปวส. 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยในเรื่องสมรรถภาพทางกายที่ดี หมายถึงคนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย แตกต่างกับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยข้อ 7 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2



ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในคำถามข้อที่ 15 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	0.84	0.88	0.81	0.67
ปวส. 1	0.84	-	0.04	0.03	0.17*
ปวส. 2	0.88		-	0.07	0.22*
ปวส. 3	0.81			-	0.14
ปวส. 4	0.67				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ชั้นปวส. 1, 2, มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยในเรื่องการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาภายหลังจากรับประทานอาหารเช้าใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น แตกต่างกับกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยข้อ 15 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ใน คำถามข้อที่ 17 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	0.47	0.35	0.62	0.52
ปวส. 1	0.47	-	0.11	0.15	0.04
ปวส. 2	0.35		-	0.27*	0.16
ปวส. 3	0.62			-	0.11
ปวส. 4	0.52				-

\* P < .05

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ชั้นปวส. 3 มี พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยในเรื่องถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้นแตกต่างกับ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของ คะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยข้อ 17 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในคำถามข้อที่ 19 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	0.45	0.34	0.46	0.57
ปวส. 1	0.45	-	0.11	0.10	0.11
ปวส. 2	0.34		-	0.12	0.23*
ปวส. 3	0.46			-	0.10
ปวส. 4	0.57				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ชั้นปวส. 4 มีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยในเรื่องคนที่มีร่างกายแข็งแรง ซึ่พบ จรขณะพักจะเด่นชัดกว่าคนปกติแตกต่างกันกับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยข้อ 19 สูงกว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า " เอฟ " ของนิสิตนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษา

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปวส.ปีที่ 1		ปวส.ปีที่ 2		ปวส.ปีที่ 3		ปวส.ปีที่ 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก**	3.02	0.76	3.08	0.72	3.05	0.77	2.83	0.95	2.125
2.	ท่านชอบเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	3.03	0.48	3.26	0.57	3.32	0.49	3.27	0.59	0.288
3.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อช่วยชะลอความแก่	3.06	0.65	3.05	0.71	3.20	0.73	3.04	0.74	1.183
4.	ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของไลน์กีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้**	3.75	0.61	3.80	0.54	3.66	0.65	3.39	1.00	6.914*
5.	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท**	3.32	0.75	3.39	0.70	3.43	0.71	3.29	0.90	0.672
6.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน	3.47	0.57	3.29	0.78	3.32	0.61	3.35	0.73	1.616
7.	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.45	0.56	3.51	0.52	3.33	0.65	3.37	0.74	1.874
8.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.65	0.50	3.67	0.54	3.38	0.67	3.38	0.72	7.849*

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปวส.ปีที่ 1		ปวส.ปีที่ 2		ปวส.ปีที่ 3		ปวส.ปีที่ 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
9.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อมากขึ้นหรือลดลง เช่น หวัด และอาการเจ็บคอ เป็นต้น	3.16	0.84	3.24	0.89	3.11	0.87	3.18	0.88	0.420
10.	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.61	0.58	3.69	0.51	3.51	0.70	3.59	0.69	1.568
11.	ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว**	3.22	0.68	3.23	0.64	3.01	0.81	2.90	1.01	4.707*
12.	ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ	3.26	1.00	3.19	1.04	2.86	1.14	2.93	1.15	2.548
13.	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ	2.69	0.66	2.65	0.81	2.61	0.83	2.38	0.93	3.066*
14.	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา**	3.38	0.70	3.30	0.69	3.25	0.73	2.93	1.05	6.812*
15.	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย**	3.55	0.65	3.61	0.57	3.43	0.74	3.24	0.99	5.237*
16.	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	3.41	0.49	3.45	0.57	3.31	0.49	3.49	0.66	1.911



ตารางที่ 16 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปวส.ปีที่ 1		ปวส.ปีที่ 2		ปวส.ปีที่ 3		ปวส.ปีที่ 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
17.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น	3.65	0.53	3.6	0.56	3.58	0.54	3.56	0.72	0.666
18.	ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น**	3.48	0.76	3.62	0.60	3.33	0.89	3.00	1.12	10.793*
19.	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง**	3.04	0.71	3.38	0.67	3.01	0.70	2.95	0.86	1.395
20.	ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้**	2.43	0.74	2.48	0.76	2.47	0.69	2.41	0.86	0.198
21.	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	3.38	0.55	3.38	0.62	3.25	0.58	3.30	0.76	1.138
22.	ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.26	0.70	3.31	0.67	3.22	0.79	3.29	0.75	0.385
23.	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.52	0.66	3.57	0.58	3.32	0.66	3.42	0.80	2.418
24.	ท่านชอบกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง**	3.11	0.68	3.19	0.66	2.98	0.92	2.97	0.87	2.083
25.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.44	0.60	3.35	0.66	3.16	0.68	3.11	0.83	5.517*

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปวส.ปีที่ 1		ปวส.ปีที่ 2		ปวส.ปีที่ 3		ปวส.ปีที่ 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
26.	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสำหรับเด็ก**	2.99	0.80	3.09	0.76	2.94	0.83	2.92	1.06	0.974
27.	ท่านเห็นว่ทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้	3.37	0.61	3.33	0.49	3.34	0.58	3.29	0.66	0.310
28.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น	3.57	0.62	3.51	0.52	3.52	0.54	3.48	0.68	0.429
29.	ท่านรับรู้ว่าผู้ที่ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.64	0.65	3.69	0.50	3.69	0.51	3.66	0.63	0.183
30.	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน และกติกากการเล่นเสมอ	3.28	0.60	3.37	0.64	3.51	0.54	3.42	0.76	2.372
ค่าเฉลี่ยรวม		3.31	0.24	3.33	0.24	3.23	0.28	3.17	0.42	6.090*

\*  $P < .05$  ( $F_{3, \infty} = 2.60$ )

\*\* จิตพิสัยทางลบ

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.31 ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดเกี่ยวกับการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นที่กระทำได้

ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับการท่ายืนกึ่งกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.33 ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับการเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับการท่ายืนกึ่งกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.23 ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับการเห็นรับรู้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับการท่ายืนกึ่งกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.17 ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับการรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับการเห็นว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 พบว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2 , 3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ 4 , 8 , 11 , 13 , 14 , 15 , 18 , 25

ดังนั้นจึงได้ศึกษาความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟต์ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 4 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	3.75	3.80	3.66	3.39
ปวส. 1	3.75	-	0.04	0.09	0.36*
ปวส. 2	3.80		-	0.14	0.40*
ปวส. 3	3.66			-	0.26
ปวส. 4	3.39				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปวส. 1, 2 มีพฤติกรรมออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยในเรื่องมารยาทการดูกีฬาที่ดีไม่ควรให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬา และผู้ตัดสินเมื่อไม่พอใจ แตกต่างกับกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านจิตพิสัยข้อที่ 4 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ระหว่าง ชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 8 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	3.65	3.67	3.38	3.38
ปวส. 1	3.65	-	0.02	0.27*	0.26*
ปวส. 2	3.67		-	0.29*	0.29*
ปวส. 3	3.38			-	0.07
ปวส. 4	3.38				-

\* P < .05

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปวส. 1, 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยในเรื่องการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลาย ความเครียดวิธีหนึ่ง แตกต่างกับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านจิตพิสัยข้อ 8 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 11 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	3.22	3.23	3.01	2.90
ปวส. 1	3.22	-	0.01	0.21	0.32*
ปวส. 2	3.23		-	0.22	0.33*
ปวส. 3	3.01			-	0.11
ปวส. 4	2.90				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปวส. 1, 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยในเรื่องท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้วแตกต่างกันกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านจิตพิสัยข้อที่ 11 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ระหว่าง ชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 13 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	2.69	2.65	2.61	2.38
ปวส. 1	2.69	-	0.03	0.07	0.30*
ปวส. 2	2.65		-	0.04	0.27
ปวส. 3	2.61			-	0.23
ปวส. 4	2.38				-

\* P < .05

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปวส. 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัย ในเรื่องหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำนต็มเครื่องตีมนำรุง ร่างกายเป็นประจำแตกต่างกันกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านจิตพิสัยข้อ 13 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ระหว่าง ชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 14 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	3.38	3.30	3.25	2.93
ปวส. 1	3.38	-	0.07	0.13	0.46*
ปวส. 2	3.30		-	0.05	0.38*
ปวส. 3	3.25			-	0.33*
ปวส. 4	2.93				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปวส.1 , 2 , 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาในเรื่องผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แตกต่างกับนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านจิตพิสัยข้อ 14 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4



ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 15 เป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	3.55	3.61	3.43	3.24
ปวส. 1	3.55	-	0.05	0.12	0.31*
ปวส. 2	3.61		-	0.18	0.36*
ปวส. 3	3.43			-	0.19
ปวส. 4	3.24				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปวส. 1 , 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยในเรื่องท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลือง งบประมาณและค่าใช้จ่ายแตกต่างกันกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ,2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านจิตพิสัยข้อที่ 15 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ระหว่าง ชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 18 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	3.48	3.62	3.33	3.00
ปวส. 1	3.48	-	0.15	0.14	0.48*
ปวส. 2	3.62		-	0.29	0.62*
ปวส. 3	3.33			-	0.33
ปวส. 4	3.00				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปวส. 1, 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยในเรื่องท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะช่วย กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้นแตกต่างกันกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านจิตพิสัยข้อ 18 สูงกว่านักศึกษา ชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 25 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	3.44	3.35	3.16	3.11
ปวส. 1	3.44	-	0.09	0.28*	0.33*
ปวส. 2	3.35		-	0.19	0.24
ปวส. 3	3.16			-	0.05
ปวส. 4	3.11				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 24 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปวส. 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยในเรื่องท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง แตกต่าง กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มี ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านจิตพิสัยข้อที่ 25 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 25 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า " เอฟ " ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรระหว่างชั้นปีศึกษา

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีศึกษา								F
		ปวส.ปีที่ 1		ปวส.ปีที่ 2		ปวส.ปีที่ 3		ปวส.ปีที่ 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	ท่านตรวจสอบร่างกายของตนเอง โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1.09	0.49	0.98	0.50	1.12	0.53	1.14	0.57	2.061
2.	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน	1.31	0.50	1.32	0.58	1.32	0.49	1.31	0.55	1.936
3.	ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	1.23	0.58	1.08	0.64	1.29	0.52	1.29	0.64	2.245
4.	ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน	0.80	0.68	0.95	0.68	0.92	0.68	1.04	0.67	2.410
5.	ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	1.35	0.68	1.42	0.64	1.31	0.66	1.26	0.65	1.113
6.	ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนจะมาปฏิบัติ	1.36	0.50	1.31	0.65	1.38	0.53	1.23	0.59	1.285
7.	ท่านชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.51	0.50	1.46	0.57	1.27	0.61	1.19	0.60	1.904
8.	ท่านนำทักษะกีฬาและการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรทัศน์ไปออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.36	0.60	1.34	0.57	1.27	0.61	1.19	0.60	1.789
9.	ท่านวางแผนตั้งจุดมุ่งหมายและจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกาย	1.07	0.67	1.06	0.70	0.96	0.71	1.17	0.71	1.530

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปวส.ปีที่ 1		ปวส.ปีที่ 2		ปวส.ปีที่ 3		ปวส.ปีที่ 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
10.	ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	1.66	0.47	1.65	0.48	1.51	0.52	1.56	0.54	2.411
11.	ท่านเลือกอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	1.55	0.53	1.46	0.57	1.44	0.58	1.32	0.64	3.005*
12.	ขณะท่านดูกีฬา เมื่อนักกีฬาเล่นได้ประทับใจก็มักจะปรบมือให้	1.60	0.61	1.55	0.57	1.51	0.58	1.45	0.61	1.207
13.	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดิน ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.52	0.61	1.45	0.56	1.30	0.59	1.32	0.57	2.515
14.	ท่านต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม	1.46	0.55	1.34	0.65	1.33	0.60	1.37	0.60	1.180
15.	ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.30	0.54	1.20	0.58	1.30	0.55	1.25	0.56	0.776
16.	ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ	1.48	0.56	1.36	0.63	1.38	0.53	1.31	0.62	1.604
17.	ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน	1.23	0.63	1.03	0.68	1.31	0.61	1.14	0.64	3.886*

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปวส.ปีที่ 1		ปวส.ปีที่ 2		ปวส.ปีที่ 3		ปวส.ปีที่ 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
18.	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.18	0.54	1.18	0.60	1.18	0.53	1.25	0.61	0.404
19.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท้องถิ่น	1.86	0.59	1.20	0.66	0.38	0.51	1.29	0.61	2.196
20.	ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนนำไปใช้	1.41	0.58	1.30	0.68	1.31	0.55	1.28	0.62	1.123
21.	ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.49	0.56	1.48	0.59	1.38	0.53	1.39	0.53	1.225
22.	ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้ที่มึทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่ ๆ	1.37	0.58	1.20	0.65	1.25	0.60	1.25	0.68	1.733
23.	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น	0.88	0.73	0.80	0.68	0.91	0.70	1.08	0.71	3.116*
24.	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ	1.50	0.58	1.39	0.59	1.45	0.54	1.54	0.54	1.520
25.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.34	0.57	1.33	0.63	1.42	0.52	1.28	0.59	0.907
26.	ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกาการเล่นใหม่ ๆ	1.42	0.58	1.35	0.67	1.29	0.67	1.23	0.62	1.848

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปวส.ปีที่ 1		ปวส.ปีที่ 2		ปวส.ปีที่ 3		ปวส.ปีที่ 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
27.	ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ	1.77	0.44	1.62	0.55	1.59	0.56	1.53	0.54	4.748*
28.	ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น	1.70	0.58	1.52	0.72	1.46	0.65	1.61	0.57	2.590
29.	เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายท่านหยุดเล่นเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน	1.56	0.53	1.53	0.57	1.46	0.52	1.44	0.61	1.086
30.	ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย	0.84	0.59	0.84	0.65	0.88	0.67	1.18	0.72	6.533*
	ค่าเฉลี่ยรวม	1.35	0.24	1.28	0.26	1.29	0.19	1.30	0.28	1.970

$P < .05 (F_{3, \infty} = 2.60)$



จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 1.34 - 2.00) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.35 ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงสุดเกี่ยวกับนักศึกษาเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท้องถิ่น ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับในขณะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำนุพยายามอย่างสุดความสามารถ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 พบว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.66 - 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.28 ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงสุดเกี่ยวกับการเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.66 - 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.29 ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงสุดเกี่ยวกับท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท้องถิ่น

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.66 - 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.30 ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงสุดเกี่ยวกับท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน

และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ 11, 17, 23, 27, 30

ดังนั้นจึงได้ศึกษาความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟต์ดังต่อไปนี้



ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ระหว่าง ชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 11 เป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	1.55	1.46	1.44	1.32
ปวส. 1	1.55	-	0.09	0.11	0.23*
ปวส. 2	1.46		-	0.02	0.13
ปวส. 3	1.44			-	0.12
ปวส. 4	1.32				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาชั้นปวส. 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยในเรื่องการเลือกอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกับกับนักศึกษาชั้น ปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปวส. 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านทักษะพิสัยข้อ 11 สูงกว่า นักศึกษา ชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ระหว่าง ชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 17 เป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	1.23	1.03	1.31	1.14
ปวส. 1	1.23	-	0.20	0.08	0.08
ปวส. 2	1.03		-	0.28*	0.11
ปวส. 3	1.31			-	0.17
ปวส. 4	1.14				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาปวส. 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการ เล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยในเรื่องการรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมงเพื่อให้อาหารย่อยก่อน แตกต่างกับนักศึกษา ปวส. 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปวส. 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านทักษะพิสัยข้อ 11 สูงกว่า นักศึกษา ชั้นปีที่ 2

ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ระหว่าง ชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 23 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	0.88	0.80	0.91	1.08
ปวส. 1	0.88	-	0.08	0.03	0.20
ปวส. 2	0.80		-	0.12	0.29*
ปวส. 3	0.91			-	0.17
ปวส. 4	1.08				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาปวส. 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยในเรื่องการตรวจจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น แตกต่างกับนักศึกษา ปวส. 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปวส. 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านทักษะพิสัยข้อ 23 สูงกว่า นักศึกษาชั้นปวส. 2

ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีอาชีวมงคล ระหว่าง ชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 27 เป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	1.77	1.62	1.59	1.53
ปวส. 1	1.77	-	0.15	0.18	0.25*
ปวส. 2	1.62		-	0.03	0.10
ปวส. 3	1.59			-	0.06
ปวส. 4	1.53				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาปวส. ปี 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยในเรื่องการเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว แตกต่างกับนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษา ชั้นปวส. 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านทักษะพิสัยข้อ 3 สูงกว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ระหว่าง ชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 29 เป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปวส. 1	ปวส. 2	ปวส. 3	ปวส. 4
	$\bar{x}$	0.84	0.84	0.88	1.18
ปวส. 1	0.84	-	0.001	0.03	0.34*
ปวส. 2	0.84		-	0.03	0.34*
ปวส. 3	0.88			-	0.30*
ปวส. 4	1.18				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 30 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาปวส. ปี 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยในเรื่องทำนไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬา และการออกกำลังกาย แตกต่างกับนักศึกษา ชั้นปวส. 1, 2, 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย นักศึกษาชั้นปวส. 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านทักษะพิสัยข้อ 30 สูงกว่า นักศึกษาชั้นปวส.ปีที่ 1, 2, 3

ตารางที่ 31 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า " เอฟ " ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง	0.76	0.43	0.67	0.47	0.80	0.40	0.74	0.44	0.76	0.43	0.869
2.	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที	0.88	0.32	0.93	0.27	0.92	0.27	0.94	0.23	0.92	0.27	0.673
3.	อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาคือแป้ง	0.87	0.34	0.77	0.42	0.76	0.43	0.79	0.41	0.83	0.38	1.091
4.	ในการแข่งขันวอลเลย์บอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 5 คน	0.76	0.43	0.80	0.40	0.82	0.38	0.84	0.37	0.81	0.40	0.497
5.	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลัก ประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาหารจุกและกระเพาะอาหารอาจแตกได้	0.68	0.47	0.74	0.44	0.77	0.42	0.66	0.48	0.74	0.44	1.073

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
6.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อนทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น	0.38	0.49	0.21	0.41	0.32	0.47	0.25	0.43	0.22	0.42	2.116
7.	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง คนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย	0.82	0.38	0.74	0.44	0.73	0.44	0.86	0.35	0.90	0.31	2.325
8.	กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้นจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย	0.61	0.49	0.55	0.50	0.68	0.47	0.69	0.47	0.73	0.43	1.798
9.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำจนรู้สึกเหนื่อย หอบจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	0.86	0.35	0.74	0.44	0.77	0.42	0.76	0.43	0.69	0.46	1.715
10.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด	0.74	0.44	0.74	0.44	0.78	0.41	0.81	0.40	0.67	0.47	1.445

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ข้อที่	พุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
11.	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ้งร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น	0.88	0.32	0.90	0.30	0.86	0.35	0.94	0.25	0.91	0.29	0.891
12.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย	0.28	0.45	0.24	0.43	0.22	0.41	0.32	0.47	0.26	0.44	0.838
13.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น	0.60	0.49	0.50	0.50	0.59	0.49	0.62	0.49	0.32	0.47	0.820
14.	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ถ้ำเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม	0.33	0.47	0.49	0.50	0.53	0.50	0.41	0.49	0.32	0.47	2.350
15.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลังจากรับประทานอาหารเสริมใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น	0.80	0.40	0.76	0.43	0.85	0.36	0.82	0.39	0.79	0.41	0.501



ตารางที่ 31 (ต่อ)

ข้อที่	พหุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
16.	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้ อาการไข้หายเร็วยิ่งขึ้น	0.58	0.50	0.55	0.50	0.49	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	0.402
17.	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึก เท่านั้น	0.45	0.50	0.57	0.50	0.48	0.50	0.45	0.50	0.46	0.50	0.967
18.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วน ส่วนของร่างกายสมส่วน	0.93	0.26	0.86	0.35	0.90	0.30	0.91	0.28	0.95	0.22	1.041
19.	คนที่มีร่างกายแข็งแรง ชีพจรขณะพักจะเต้นช้ากว่าคน ปกติ	0.48	0.50	0.43	0.50	0.43	0.50	0.46	0.50	0.42	0.50	0.248
20.	การออกกำลังกาย วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้ว ที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง	0.88	0.32	0.86	0.35	0.87	0.33	0.94	0.25	0.88	0.32	0.912
21.	ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้ จากการหายใจที่เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก	0.82	0.38	0.84	0.37	0.73	0.41	0.80	0.40	0.90	0.31	1.088

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
22.	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการ ศึกษาได้	0.85	0.36	0.84	0.37	0.87	0.33	0.87	0.40	0.88	0.32	0.243
23.	การเหยียดยืดกล้ามเนื้อ จะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อ และข้อต่อได้	0.69	0.46	0.80	0.40	0.73	0.44	0.74	0.49	0.78	0.42	0.704
24.	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบาง ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า	0.88	0.32	0.89	0.32	0.85	0.36	0.84	0.37	0.88	0.32	0.420
ค่าเฉลี่ยรวมจากทั้งหมด 24 ข้อ		0.70	0.12	0.68	0.11	0.70	0.12	0.70	0.10	0.70	0.10	0.527

\*  $P < .05$  ( $F_{4, \infty} = 2.37$ )

จากตารางที่ 31 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคเหนือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยเท่ากับ 16.82 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยเท่ากับ 16.42 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยสูงสุดเกี่ยวกับอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อนทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคตะวันออกมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยเท่ากับ 16.77 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับการอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคกลาง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยเท่ากับ 16.96 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับการอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อนทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยเท่ากับ 16.05 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่า

เฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อนทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลพบว่า นักศึกษา ที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยเป็นรายข้อและรายด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 32 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก**	3.06	0.88	2.87	0.80	2.96	0.82	3.08	0.74	2.99	0.73	0.966
2.	ท่านชอบเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	3.28	0.68	3.21	0.52	3.39	0.49	3.31	0.48	3.22	0.45	1.586
3.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อช่วยชะลอความแก่	2.92	0.83	3.09	0.70	3.09	0.68	3.14	0.66	3.15	0.65	1.609
4.	ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้**	3.72	0.70	3.53	0.81	3.61	0.77	3.77	0.57	3.64	0.79	1.663
5.	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท**	3.41	0.78	3.33	0.76	3.37	0.64	3.32	0.78	3.37	0.85	0.226
6.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน	3.40	0.71	3.40	0.61	3.29	0.64	3.43	0.64	3.24	0.81	1.262
7.	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.31	0.67	3.47	0.64	3.41	0.69	3.47	0.52	3.46	0.57	1.212

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
8.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.48	0.70	3.60	0.59	3.56	0.64	3.56	0.56	3.49	0.62	0.565
9.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหลายชนิดลดน้อยลง เช่น หวัด และอาการเจ็บคอ เป็นต้น	3.11	0.93	3.14	0.94	3.16	0.93	3.24	0.76	3.19	0.84	0.358
10.	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.54	0.73	3.59	0.57	3.52	0.70	3.71	0.51	3.60	0.59	1.583
11.	ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว**	3.12	0.81	3.03	0.89	3.18	0.81	3.16	0.72	3.03	0.76	0.720
12.	ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ	3.08	1.11	2.81	1.15	3.18	1.09	3.19	1.01	3.08	1.08	1.766
13.	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงร่างกายเป็นประจำ	2.67	0.81	2.53	0.84	2.53	0.81	2.65	0.79	2.56	0.83	0.613

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
14.	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา**	3.25	0.79	3.16	0.88	3.22	0.83	3.32	0.73	3.13	0.87	0.846
15.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย**	3.61	0.71	3.34	0.79	3.46	0.75	3.49	0.71	3.46	0.78	1.421
16.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	3.39	0.67	3.41	0.57	3.44	0.50	3.44	0.54	3.40	0.49	0.176
17.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น	3.49	0.77	3.63	0.56	3.58	0.55	3.58	0.54	3.67	0.47	0.985
18.	ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น**	3.42	0.81	3.26	0.95	3.39	0.90	3.41	0.86	3.41	0.86	0.472
19.	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง**	2.93	0.84	2.99	0.82	3.18	0.71	2.98	0.73	3.56	0.83	2.164
20.	ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้**	2.47	0.83	2.39	0.74	2.35	0.80	2.58	0.71	2.38	0.74	1.467

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
21.	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	3.34	0.68	3.30	0.72	3.38	0.51	3.32	0.63	3.35	0.58	0.187
22.	ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.34	0.73	3.30	0.74	3.32	0.61	3.22	0.74	3.22	0.78	0.594
23.	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.47	0.75	3.47	0.66	3.57	0.61	3.46	0.70	3.41	0.65	0.584
24.	ท่านชอบกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง**	3.22	0.68	2.96	0.88	3.13	0.69	3.01	0.81	3.08	0.80	1.515
25.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.21	0.77	3.33	0.73	3.25	0.78	3.37	0.60	3.21	0.65	1.030
26.	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก**	2.93	0.87	2.93	0.88	2.95	0.89	3.09	0.82	3.03	0.85	0.701
27.	ท่านเห็นว่าทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้	3.32	0.64	3.38	0.54	3.33	0.55	3.34	0.56	3.31	0.65	0.164



ตารางที่ 32 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
28.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น	3.55	0.63	3.60	0.49	3.49	0.62	3.55	0.53	3.40	0.69	1.406
29.	ท่านรับรู้ว่ามีผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.68	0.64	3.72	0.45	3.66	0.60	3.70	0.48	3.55	0.71	1.094
30.	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานและกติกาการเล่นเสมอ	3.38	0.69	3.50	0.62	3.33	0.57	3.41	0.54	3.29	0.81	1.222
ค่าเฉลี่ยรวม		3.27	0.44	3.24	0.24	3.27	0.26	3.30	0.26	3.25	0.28	0.764

\*  $P < .05 (F_{4, \infty} = 2.37)$

\*\* จิตพิสัยทางลบ

จากตารางที่ 32 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล พบว่านักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านจิตพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็่นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคเหนือมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.27 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปา ของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.24 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านรับรู้ว่ามีผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคตะวันออกมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.27 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านรับรู้ว่ามีผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคกลางมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.30 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปา ของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคใต้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.25 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะ

จะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อและรายด้านพบว่านักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 33 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของนักศึกษาศาสนาบันเทคโนโลยีราชมงคล ด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค

ข้อ	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	ท่านตรวจสอบร่างกายของตนเอง โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1.04	0.52	1.08	0.57	1.05	0.50	1.13	0.52	1.06	0.46	0.49
2.	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน	1.18	0.52	1.36	0.51	1.25	0.47	1.27	0.59	1.33	0.55	1.52
3.	ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	1.07	0.55	1.21	0.63	1.29	0.58	1.30	0.60	1.14	0.64	2.53*
4.	ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน	0.89	0.71	1.09	0.72	0.86	0.67	0.90	0.60	0.88	0.72	1.47
5.	ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	1.38	0.64	1.26	0.72	1.39	0.67	0.90	0.60	0.88	0.72	1.47

ตารางที่ 33 (ต่อ)

ข้อ	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
6.	ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนจะมาปฏิบัติ	1.24	0.55	1.36	0.60	1.30	0.59	1.38	0.56	1.31	0.57	0.90
7.	ท่านชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.36	0.61	1.39	0.58	1.41	0.57	1.50	0.53	1.46	0.55	0.91
8.	ท่านนำทักษะกีฬาและการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรทัศน์ไปออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.28	0.59	1.33	0.59	1.27	0.57	1.31	0.59	1.29	0.65	0.13
9.	ท่านวางแผนตั้งจุดมุ่งหมายและจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกาย	1.07	0.63	1.09	0.70	0.99	0.69	1.10	0.69	1.06	0.78	0.36
10.	ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	1.55	0.55	1.58	0.50	1.61	0.49	1.64	0.50	1.62	0.49	0.45
11.	ท่านเลือกอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	1.42	0.64	1.44	0.57	1.42	0.55	1.46	0.56	1.53	0.60	0.44
12.	ขณะท่านดูกีฬา เมื่อนักศึกษาเล่นได้ประทับใจก็มักจะปรบมือให้	1.41	0.64	1.60	0.56	1.49	0.60	1.54	0.59	1.63	0.63	1.68

ตารางที่ 33 (ต่อ)

ข้อ	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก*		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
13.	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.42	0.59	1.44	0.59	1.35	0.62	1.45	0.53	1.37	0.65	0.44
14.	ท่านต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม	1.32	0.68	1.40	0.56	1.33	0.61	1.43	0.57	1.40	0.57	0.64
15.	ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.24	0.59	1.31	0.61	1.15	0.53	1.26	0.54	1.35	0.51	1.43
16.	ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ	1.27	0.61	1.39	0.61	1.44	0.52	1.40	0.64	1.44	0.52	1.16
17.	ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน	1.06	0.73	1.25	0.56	1.24	0.64	1.14	0.61	1.19	0.68	1.27
18.	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.11	0.62	1.16	0.56	1.16	0.46	1.23	0.57	1.31	0.61	1.54

ตารางที่ 33 (ต่อ)

ข้อ	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
19.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท้องถิ่น	1.28	0.65	1.36	0.58	1.27	0.57	1.30	0.62	1.31	0.57	0.30
20.	ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนนำไปใช้	1.34	0.66	1.38	0.60	1.38	0.54	1.29	0.63	1.29	0.63	0.44
21.	ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.34	0.61	1.46	0.55	1.46	0.53	1.44	0.54	1.53	0.55	1.17
22.	ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้มีทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่ ๆ	1.24	0.65	1.21	0.69	1.39	0.56	1.29	0.59	1.23	0.64	1.09
23.	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น	0.94	0.73	1.05	0.71	0.94	0.67	0.79	0.70	0.88	0.74	1.74
24.	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ	1.49	0.61	1.43	0.50	1.44	0.52	1.50	0.59	1.44	0.59	0.38
25.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.34	0.55	1.34	0.59	1.27	0.59	1.42	0.57	1.29	0.61	1.09

ตารางที่ 33 (ต่อ)

ข้อ	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
26.	ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกาการเล่นใหม่ ๆ	1.29	0.70	1.36	0.60	1.43	0.61	1.34	0.61	1.23	0.66	1.09
27.	ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ	1.68	0.53	1.69	0.49	1.72	0.45	1.58	0.54	1.55	0.53	1.80
28.	ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น	1.55	0.65	1.54	0.67	1.68	0.57	1.55	0.67	1.58	0.63	0.69
29.	เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ท่านหยุดเล่นเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน	1.49	0.57	1.48	0.59	1.54	0.55	1.56	0.54	1.42	0.55	0.88
30.	ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย	1.06	0.70	0.96	0.60	0.92	0.64	0.88	0.67	0.82	0.72	1.54
	ค่าเฉลี่ยรวม	1.23	0.27	1.28	0.25	1.26	0.19	1.28	0.24	1.26	0.23	0.617

\*  $P < .05$  ( $F_{4, \infty} = 2.37$ )



จากตารางที่ 33 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคเหนือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.23 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับ ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.28 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคตะวันออก มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.26 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคกลาง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.28 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านตรวจสอบการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.26 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับขณะท่านดูกีฬา เมื่อนักกีฬาเล่นได้ประทับใจก็มักจะปรบมือให้ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้ว พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 1 ข้อ คือข้อที่ 3 ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว

ดังนั้นจึงได้ศึกษาความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 34 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน ในคำถามข้อที่ 3 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของสถาบัน	$\bar{x}$	ภาคเหนือ	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาค ตะวันออก	ภาค กลาง	ภาคใต้
		1.07	1.21	1.29	1.30	1.14
ภาคเหนือ	1.07	-	0.14	0.22*	0.23*	0.07
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1.21		-	0.08	0.09	0.07
ภาคตะวันออก	1.29			-	0.01	0.07
ภาคกลาง	1.30				-	0.16
ภาคใต้	1.14					-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 34 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ที่อยู่ภาคตะวันออกและภาคกลาง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยในเรื่องท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว แตกต่างกับนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาที่อยู่ภาคตะวันออกและภาคกลางมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านทักษะพิสัยข้อ 3 สูงกว่า

## ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏดังปรากฏ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ

รายการ	จำนวนคน (N=477)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	255	53.50
หญิง	222	46.50
ชั้นปีที่ศึกษา		
1	113	23.70
2	132	27.70
3	109	22.90
4	123	25.80
ที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน		
ภาคเหนือ	81	17.00
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	80	16.80
ภาคตะวันออก	80	16.80
ภาคกลาง	151	31.70
ภาคใต้	85	17.80
สถานที่อยู่อาศัย		
บ้านของตนเอง	249	52.20
หอพักของสถาบัน	119	24.90
ห้องเช่า	91	19.10
อื่น ๆ (ระบุ) บ้านญาติ, บ้านเพื่อน	18	3.80
ทำนลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในสถาบันของท่านหรือไม่		
เรียน	366	76.70
ไม่เรียน	106	22.20
ไม่เปิดสอนในสถาบัน	1	0.20
อื่น ๆ (ระบุ) ลงทะเบียน	4	0.80
เทอมหน้า		

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=477)	ร้อยละ
ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานอกเหนือจากวิชาที่เรียนในหลักสูตรหรือไม่		
เล่นกีฬา	255	53.50
ไม่เล่นกีฬา	13	2.70
ออกกำลังกาย เช่น วิ่ง	129	27.00
เหาะ ๆ ภายบริหาร เป็นต้น		
ไม่ออกกำลังกาย	80	16.80
สาเหตุที่ท่านไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มีเวลา	245	51.40
ไม่มีเพื่อน	32	6.70
ไม่มีอุปกรณ์	26	5.50
ไม่ทราบถึงประโยชน์	4	0.80
ไม่สนใจไม่ชอบ	9	1.90
เล่นกีฬาไม่เป็น	3	0.60
ไม่มีสถานที่เล่น	43	9.00
อื่น ๆ (ระบุ) มีโรคประจำตัว	4	0.80
ชนิดกีฬาที่ท่านทั้งเล่นเป็นและดูกีฬาเป็น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ฟุตบอล	218	45.70
มวยสากล	47	9.90
วอลเลย์บอล	136	28.50
มวยไทย	44	9.20
บาสเกตบอล	156	32.70
ตะกร้อ	97	20.30
อื่น ๆ (ระบุ) แบดมินตัน, ว่ายน้ำ	43	9.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=477)	ร้อยละ
กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติประจำสัปดาห์		
กายบริหาร	151	31.70
เดินแอโรบิก	44	9.20
ยกน้ำหนัก	37	7.80
วิ่งเหยาะ	200	41.90
ว่ายน้ำ	38	8.00
อื่น ๆ (ระบุ) ฟุตบอล	57	11.90
สถานที่ที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ		
บ้าน	207	43.40
สนามกีฬาของสถานศึกษา	164	34.40
สโมสรกีฬาเอกชน	22	2.50
สวนสาธารณะและสวนสุขตาม ของรัฐ	50	10.50
ลานกีฬาของกรม	10	2.10
ลานกีฬาของชุมชนหรือหมู่บ้าน	59	12.40
อื่น ๆ (ระบุ) ถนน, ลานวัด	12	2.50
ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อวัตถุประสงค์ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เพื่อสุขภาพ	307	64.40
เพื่อความสนุกสนาน	250	52.40
เพื่อสังสรรค์สมาคม	50	10.50
เพื่อการแข่งขัน	42	8.80
เพื่อแก้ไขความบกพร่องทาง ร่างกาย	33	6.90
อื่น ๆ (ระบุ) ชอบเล่นกีฬา	43	9.00
ถ้าท่านมาที่สถาบันหรือวิทยาเขตในวันเสาร์-อาทิตย์หรือวันหยุดราชการส่วนมากมาเพื่อทำอะไร		
เล่นกีฬา	76	15.90
ดูกีฬา	42	8.80

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=477)	ร้อยละ
ค้นคว้าในห้องสมุด	87	18.20
ทบทวนวิชาหรือทำรายงาน	96	27.10
ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน	191	40.00
พูดคุยปะปะเพื่อน ๆ	65	13.60
อื่น ๆ (ระบุ) ไม่เคยมา	12	2.50
เมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการ กิจกรรมที่ท่านทำเป็นประจำคืออะไร		
ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	147	30.80
เล่นเกมคอมพิวเตอร์	99	20.80
ไปเที่ยวนอกบ้าน	109	22.90
อ่านหนังสือการ์ตูน	73	15.30
โทรศัพท์คุยกับเพื่อน	72	15.10
อ่านหนังสือหรือทำการบ้าน	148	31.00
นอน	130	27.30
ฟังเพลงหรือดูโทรทัศน์	263	55.10
ทำความสะอาดบ้าน	87	18.20
อื่น ๆ (ระบุ)	12	2.50
ท่านเคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่		
เคย	396	83.00
ไม่เคย	81	17.00
ถ้าเคยท่านเรียนรู้จากแหล่งใด		
ในวิชาเรียนกิจกรรมพลศึกษา	297	62.30
ศึกษาด้วยตนเองและห้องสมุด	62	13.00
รายการโทรทัศน์	167	35.00
สื่ออื่น ๆ (ระบุ) ผู้ใหญ่ใกล้บ้าน, อาจารย์	21	4.40



## ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=477)	ร้อยละ
ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างไร		
ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	17	3.60
น้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์	160	33.50
มากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์	107	23.40
มากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์ครั้งละ มากกว่า 30 นาที	49	10.30
มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ครั้งละ มากกว่า 30 นาที	46	9.60
อื่นๆ (ระบุ) ทุกวัน	26	5.50
ท่านดูกีฬาหรือไม่		
ดู	460	96.40
ไม่ดู	17	3.60
ถ้าท่านดูกีฬา ท่านดูอย่างไร		
ดูทุกวัน	48	10.10
ดูเป็นบางครั้ง	182	38.20
ดูเฉพาะโอกาสเกมส์การแข่งขัน นัดสำคัญ	107	22.40
ดูตามโอกาส	147	30.80
กีฬาที่ท่านดูเป็นประจำได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ฟุตบอล	354	74.20
มวยสากล	66	13.80
วอลเลย์บอล	105	22.00
บาสเกตบอล	728	26.80
ตะกร้อ	76	15.90
อื่นๆ (ระบุ) วาโยน้ำ, เทนนิส	19	4.00



ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=477)	ร้อยละ
เหตุผลที่ท่านดูกีฬาเป็นประจำเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ	118	24.70
รักกฎกติกากีฬา	105	22.00
ทักษะพื้นฐานของกีฬา	98	20.50
สนุกสนานและท้าทาย	335	70.20
ชอบแข่งขัน	60	12.60
อื่น ๆ (ระบุ) ดูเพื่อความรู้อื่น ๆ	23	4.80
ส่วนใหญ่ดูกีฬาแต่ละประเภทจากไหน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ดูในสนามกีฬา	91	19.10
ดูจากการถ่ายทอดสดของโทรทัศน์	405	84.90
ดูวิดีโอ	11	2.30
ดูจากภาพข่าวกีฬา	236	49.50
ดูจากหนังสือพิมพ์	154	32.30
ดูจากนิตยสารกีฬา	63	13.20
ดูจากอินเทอร์เน็ต	19	4.00

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาในสถาบันราชภัฏตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 477 คน เป็นนักศึกษาชาย ร้อยละ 53.50 และเป็นนักศึกษานหญิง ร้อยละ 46.50 นักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 27.70 รองลงมาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 25.80 ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 23.70 และชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 22.90 นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านของตนเองร้อยละ 52.20 และรองลงมาอาศัยอยู่ในหอพักของสถาบันร้อยละ 24.90 และห้องเช่าร้อยละ 19.10 นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน พบว่านักศึกษาที่อยู่ในภาคกลางมีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 31.70 รองลงมาได้แก่ ภาคใต้ร้อยละ 17.80 ภาคเหนือ ร้อยละ 17.00 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 16.80 และภาคตะวันออก ร้อยละ 16.80

นักศึกษาลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในสถาบัน ร้อยละ 76.70 และนักศึกษาที่ไม่ลงทะเบียนเรียนร้อยละ 22.2 นักศึกษาส่วนใหญ่เล่นกีฬานอกเหนือจากการ ลง

ทะเบียนเรียนกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปร้อยละ 53.50 และออกกำลังกาย ร้อยละ 27.00 ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 16.80 และไม่เล่นกีฬาร้อยละ 2.70

สาเหตุที่นักศึกษาไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่นักศึกษาไม่มีเวลา ร้อยละ 51.40 รองลงมาไม่มีสถานที่เล่นร้อยละ 9.00 ไม่มีเพื่อนร้อยละ 6.90 และไม่มีอุปกรณ์ร้อยละ 5.60 ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่ทั้งเล่นและดูกีฬาเป็นได้ดังนี้ ฟุตบอลร้อยละ 45.70 บาสเกตบอล ร้อยละ 32.70 วอลเลย์บอล ร้อยละ 28.50 ตะกร้อ ร้อยละ 20.30 มวยสากล ร้อยละ 9.90 และมวยไทยร้อยละ 9.20 และกีฬาอื่น ๆ เช่น แบดมินตัน ร้อยละ 9.00 ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาปฏิบัติเป็นประจำ วิ่งเหยาะ ๆ ร้อยละ 41.90 กายบริหาร ร้อยละ 31.70 เดินแอโรบิกร้อยละ 9.20 ว่ายน้ำร้อยละ 11.90 ส่วนใหญ่นักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำที่บ้านร้อยละ 43.40 รองลงมาคือที่สนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 34.40 สนามกีฬาของชุมชนหรือหมู่บ้าน ร้อยละ 12.40 สวนสาธารณะและสวนสุขภาพของรัฐ ร้อยละ 10.50 สนามกีฬาของกรุงเทพมหานครร้อยละ 2.10 สโมสรกีฬาเอกชน ร้อยละ 2.50 ส่วนสาเหตุที่นักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬาส่วนใหญ่นักศึกษาเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเพื่อสุขภาพร้อยละ 64.40 รองลงมาคือเพื่อความสนุกสนานร้อยละ 52.4 เพื่อการแข่งขันร้อยละ 8.80 เพื่อสังสรรค์สมาคมร้อยละ 10.50 เพื่อแก้ไขความบกพร่องทางร่างกาย ร้อยละ 6.90 ส่วนใหญ่นักศึกษามาที่สถาบันในวันเสาร์ – อาทิตย์ หรือวันหยุดราชการ กิจกรรมที่ทำเป็นส่วนใหญ่คือร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน ร้อยละ 40.00 รองลงมาคือ ทบทวนวิชาหรือทำรายงาน ร้อยละ 21.10 มาเล่นกีฬาร้อยละ 15.90 ค้นคว้าในห้องสมุด ร้อยละ 18.20 มาพูดคุยพบปะเพื่อน ๆ ร้อยละ 13.60 ดูกีฬาร้อยละ 8.80 ส่วนใหญ่นักศึกษาเมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการกิจกรรมที่ทำเป็นประจำคือ ฟังเพลงหรือดูโทรทัศน์ร้อยละ 55.10 อ่านหนังสือหรือทำการบ้าน ร้อยละ 31.00 ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร้อยละ 30.80 ไปเที่ยวนอกบ้านร้อยละ 22.90 ทำความสะอาดบ้าน ร้อยละ 18.20 อ่านหนังสือการ์ตูนร้อยละ 15.30 และโทรศัพท์คุยกับเพื่อนร้อยละ 15.10

นักศึกษส่วนใหญเคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกาย ร้อยละ 83.00 และไม่เคยเรียนรู้ ร้อยละ 17.00 และเรียนรู้มาจากวิชาเรียนกิจกรรมพลศึกษาร้อยละ 62.30 รองลงมาคือรายการโทรทัศน์ร้อยละ 35.00 และศึกษาด้วยตนเองและห้องสมุด ร้อยละ 13.00 ตามลำดับ

นักศึกษส่วนใหญใช้เวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 33.50 มากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที ร้อยละ 9.60 และไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร้อยละ 3.60 ตามลำดับ นักศึกษส่วนใหญชอบดูกีฬาร้อยละ 96.40 และไม่ดูกีฬา

ร้อยละ 3.60 โดยดูเป็นบางครั้ง ร้อยละ 38.20 ดูตามโอกาสร้อยละ 30.80 ดูเฉพาะโอกาส  
เกมส์การแข่งขันนัดสำคัญ ร้อยละ 22.40 และดูทุกวันร้อยละ 10.10 ตามลำดับ กีฬาที่นักศึกษา  
ดูเป็นประจำคือฟุตบอลร้อยละ 74.20 บาสเกตบอล ร้อยละ 26.80 วอลเลย์บอล ร้อยละ 22.00  
ตะกร้อร้อยละ 4.00 เหตุผลที่นักศึกษาชอบดูกีฬาเป็นประจำเพราะสนุกสนานและท้าทาย ร้อยละ  
70.2 ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำร้อยละ 24.70 รู้กฎกติกากีฬาร้อยละ 22.00 มีทักษะพื้นฐานของ  
กีฬาร้อยละ 20.50 ชอบแข่งขันร้อยละ 12.60 ดูตามเพื่อนร้อยละ 4.80

นักศึกษส่วนใหญ่มองดูกีฬาแต่ละประเภทจากการถ่ายทอดสดของโทรทัศน์ร้อยละ 84.90 ดู  
จากภาพข่าวกีฬา ร้อยละ 49.50 ดูจากหนังสือพิมพ์ร้อยละ 32.3 ดูในสภาพกีฬาร้อยละ 19.10  
ดูจากนิตยสารกีฬา ร้อยละ 13.20 ดูจากอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 4.00 และดูจากวีดีโอ ร้อยละ  
2.30 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรม การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ดังปรากฏในตารางที่ 2-5

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	พุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{x}$	SD
1.	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันได้ผิวหนังลดลง	0.82	0.38
2.	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที	0.90	0.30
3.	อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาคือแป้ง	0.75	0.43
4.	ในการแข่งขันวอลเลย์บอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 5 คน	0.80	0.40
5.	ควรออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลัก ประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาหารจุกและกระเพาะอาหาร อาจแตกได้	0.70	0.46
6.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อน ทำให้มีการระบาย เหงื่อมากขึ้น	0.40	0.49
7.	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึงคนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย	0.78	0.42
8.	กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัด หรือน้อยนั้นจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย	0.58	0.49
9.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำจนรู้สึกเหนื่อยหอบจึงจะเป็น ประโยชน์ต่อร่างกาย	0.78	0.42
10.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุก ส่วนของร่างกายมากที่สุด	0.79	0.41
11.	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการ บริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น	0.91	0.29
12.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะ ช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย	0.32	0.47

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อที่	พหุพินิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{x}$	SD
13.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น	0.62	0.49
14.	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ถ้ำเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม	0.46	0.50
15.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น	0.85	0.36
16.	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการไข้หายเร็วยิ่งขึ้น	0.60	0.49
17.	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น	0.49	0.50
18.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน	0.92	0.27
19.	คนที่มีร่างกายแข็งแรง ซึ่งพวกรุ่นจะหักจะเด่นชัดกว่าคนปกติ	0.38	0.49
20.	การออกกำลังกาย วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง	0.90	0.30
21.	ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้ จากการหายใจที่เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก	0.78	0.42
22.	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้	0.90	0.30
23.	การเหยียดยืดกล้ามเนื้อ จะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้	0.74	0.44
24.	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบาง ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า	0.78	0.41
ค่าเฉลี่ยรวม		0.70	0.10

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพหุพินิจัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.70 เทียบเท่ากับระดับคะแนน 18 – 20) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพหุพินิจัยอยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 0.80 –

1.00) สามอันดับแรกเรียงตามลำดับ ได้แก่ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัวและขาเป็นต้น การออกกำลังกายวันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพุทธิพิสัยระดับควรปรับปรุงอย่างยิ่ง (ได้ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.49) เรียงตามลำดับจากค่าน้อยไปหาค่ามาก ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย คนที่มีร่างกายแข็งแรง ซึ่พจขณะพักจะเดินช้ากว่าคนปกติ หากเกิดการบาดเจ็บจาก กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ถ้าเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	$\bar{x}$	SD
1.	ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก	3.10	0.69
2.	ท่านชอบเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	3.30	0.55
3.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อช่วยชะลอความแก่	2.92	0.70
4.	ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้	3.76	0.54
5.	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท	3.34	0.68
6.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน	3.41	0.64
7.	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.41	0.58
8.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.57	0.56
9.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหลายชนิดลดน้อยลง เช่น หวัด และอาการเจ็บคอ เป็นต้น	3.16	0.83
10.	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.61	0.56
11.	ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว	3.15	0.67
12.	ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ	3.12	1.08
13.	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ	2.64	0.79
14.	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.21	0.77
15.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย	3.43	0.69

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	$\bar{x}$	SD
16.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	0.39	0.54
17.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น	3.57	0.51
18.	ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น	3.56	0.66
19.	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง	3.10	0.63
20.	ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้	2.53	0.77
21.	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	3.29	0.62
22.	ท่านคิดว่า ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.29	0.59
23.	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.49	0.59
24.	ท่านชอบกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง	3.05	0.70
25.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.28	0.59
26.	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสำหรับเด็ก	3.09	0.71
27.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้	3.32	0.51
28.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น	3.52	0.54
29.	ท่านรับรู้ว่าคุณที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.67	0.53
30.	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานและกติกาการเล่นเสมอ	3.31	0.57
	ค่าเฉลี่ยรวม	3.28	0.25



จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.28 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยอยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.00) เรียงตามลำดับจากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปา ของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ท่านรับรู้ว่ามีผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดอีกวิธีหนึ่ง ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยในระดับที่ไม่ดีและระดับที่ต้องแก้ไขนั้นไม่มี

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะนิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ทักษะนิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{x}$	SD
1.	ท่านตรวจสอบร่างกายของตนเอง โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1.03	0.49
2.	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน	1.18	0.48
3.	ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	1.18	0.58
4.	ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน	0.88	0.65
5.	ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	1.40	0.64
6.	ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนจะมาปฏิบัติ	1.35	0.66
7.	ท่านชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.42	0.57
8.	ท่านนำทักษะกีฬาและการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรทัศน์ไปออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.28	0.60
9.	ท่านวางแผนตั้งจุดมุ่งหมายและจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกาย	1.04	0.63
10.	ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	1.64	0.49
11.	ท่านเลือกอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	1.67	0.59
12.	ขณะท่านดูกีฬา เมื่อนักศึกษาเล่นได้ประทับใจก็มักจะปรบมือให้	1.57	0.58
13.	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดิน ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.43	0.63
14.	ท่านต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม	1.39	0.57
15.	ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.23	0.57
16.	ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ	1.43	0.59

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{x}$	SD
17.	ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน	1.16	0.65
18.	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.20	0.57
19.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท้องถิ่น	1.24	0.62
20.	ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนนำไปใช้	1.38	0.63
21.	ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.42	0.57
22.	ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้มีทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่ ๆ	1.25	0.64
23.	ท่านตรวจสอบ อัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น	0.75	0.70
24.	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ	1.47	0.57
25.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.35	0.58
26.	ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกาการเล่นใหม่ ๆ	1.31	0.64
27.	ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ	1.66	0.52
28.	ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น	1.59	0.67
29.	เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายท่านหยุดเล่นเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน	1.59	0.53
30.	ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย	0.78	0.62
ค่าเฉลี่ยรวม		1.30	0.24

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.30 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 1.34 – 2.00) เรียงตามลำดับจากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ ท่านเลือก

อุปกรณ์ และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ท่านควรพ  
กฎ กติกาและคำตัดสินของกรรมการ ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความ สนุกสนาน  
ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬา  
หรือออกกำลังกายท่านหยุดเล่นเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>พุทธิพิสัย</b>		
ดีมาก	76	15.90
ดี	206	43.20
ปานกลาง	122	25.60
พอใช้	66	13.80
ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง	7	1.50
รวม	477	100.00
<b>จิตพิสัย</b>		
ดีมาก	103	21.60
ดี	373	78.20
ไม่ดี	1	0.20
ต้องแก้ไข	-	-
รวม	477	100.00
<b>ทักษะพิสัย</b>		
ดีมาก	204	42.80
ดี	270	56.60
ควรปรับปรุง	3	0.60
รวม	477	100.00

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าด้านพุทธิพิสัย นักศึกษาในสถาบันราชภัฏส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับดี ร้อยละ 43.20 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 25.60 ระดับดีมาก ร้อยละ 15.90 ระดับพอใช้ ร้อยละ 13.80 และระดับที่ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง ร้อยละ 1.50

ด้านจิตพิสัยจะเห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี ร้อยละ 78.20 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 21.60 ระดับไม่ดี ร้อยละ 0.20 และระดับที่ต้องแก้ไขไม่มี

ด้านทักษะพิสัย จะเห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี ร้อยละ 56.60 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 42.80 และระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 0.60

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในสถาบันราชภัฏ ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบันหรือวิทยาเขตดังปรากฏในตารางที่ 6 - 29

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "ที" ของคะแนนพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกตามเพศ

ข้อที่	พุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N = 255)		หญิง (N = 222)		t
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง	0.80	0.40	0.85	0.36	- 1.57
2.	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที	0.87	0.34	0.94	0.24	-2.43*
3.	อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาคือแป้ง	0.76	0.43	0.74	0.44	0.54
4.	ในการแข่งขันวอลเลย์บอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 5 คน	0.83	0.38	0.77	0.42	1.67
5.	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลักประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาหารจุกและกระเพาะอาหารอาจแตกได้	0.73	0.44	0.67	0.47	1.48
6.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อน ทำให้มีการระคายเคืองมากขึ้น	0.31	0.46	0.50	0.50	- 4.10*
7.	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง คนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย	0.81	0.39	0.74	0.44	1.80

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N = 255)		หญิง (N = 222)		t
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
8.	กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้นจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย	0.61	0.49	0.55	0.50	1.28
9.	การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาต้องทำจนรู้สึกเหนื่อยหอบจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	0.77	0.42	0.79	0.41	- 0.51
10.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด	0.82	0.39	0.75	0.43	1.68
11.	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น	0.95	0.22	0.86	0.35	3.37*
12.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย	0.34	0.48	0.30	0.46	0.91
13.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น	0.64	0.48	0.59	0.49	1.18
14.	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ถ้ำเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม	0.42	0.50	0.50	0.50	- 1.67
15.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น	0.85	0.36	0.85	0.36	.060



ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N = 255)		หญิง (N = 222)		t
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
16.	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการไข้หายเร็ว ยิ่งขึ้น	0.60	0.49	0.60	0.49	-0.08
17.	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้ แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น	0.49	0.50	0.49	0.50	-0.10
18.	การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกาย สมส่วน	0.93	0.26	0.91	0.29	-0.78
19.	คนที่มีร่างกายแข็งแรง ซึ่งพจรขณะพักจะเต้นช้ากว่าคนปกติ	0.42	0.50	0.34	0.47	1.92
20.	การออกกำลังกาย วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ ร่างกายแข็งแรง	0.89	0.32	0.91	0.29	-0.84
21.	ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่ เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก	0.81	0.39	0.74	0.44	1.80
22.	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้	0.91	0.28	0.89	0.31	0.80
23.	การเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้	0.73	0.45	0.76	0.43	-0.68
24.	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบาง ทำให้มีการ เจริญเติบโตช้า	0.80	0.40	0.76	0.43	1.12
ค่าเฉลี่ยรวมจากทั้งหมด 24 ข้อ		16.36	0.10	16.80	0.10	1.35

\*  $P < .05$  ( $t_{\alpha} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาชายในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านฟุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านฟุทธิพิสัยเท่ากับ 16.36 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนฟุทธิพิสัยสูงที่สุด คือ ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรวอร์นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขาเป็นต้น ส่วนข้อที่นักศึกษาชายในสถาบันราชภัฏมีค่าเฉลี่ยของคะแนนฟุทธิพิสัยต่ำที่สุดมี 1 ข้อคือ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่มีอากาศร้อน ทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น

นักศึกษาหญิงในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการด้านฟุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยส่วนรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านฟุทธิพิสัยเท่ากับ 16.80 (จากคะแนนเต็ม 24) และข้อที่นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนฟุทธิพิสัยสูงที่สุดคือ อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที ส่วนข้อที่นักศึกษาหญิงในสถาบันราชภัฏ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนฟุทธิพิสัยต่ำที่สุดคือ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

การเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชายหรือนักศึกษาหญิงในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมด้านฟุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่านักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ข้อ คือข้อที่ 2 อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที และข้อที่ 6 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อนทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า " t " ของคะแนนจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ  
 จำแนกตามเพศ

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย (N = 255)		หญิง (N = 222)		t
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย อีก**	3.10	0.74	3.09	0.65	0.18
2.	ท่านชอบเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	3.42	0.58	3.17	0.48	4.95*
3.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อช่วยชะลอความแก่	2.92	0.70	2.92	0.71	- 0.02
4.	ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของเล่นกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่ กระทำได้**	3.76	0.57	3.76	0.51	0.08
5.	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท**	3.42	0.65	3.24	0.70	2.91*
6.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะ ต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน	3.47	0.65	3.30	0.62	2.75*
7.	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสม มีผลดีต่อการออก กำลังกายและการเล่นกีฬา	3.48	0.53	3.33	0.61	2.73*
8.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลาย ความเครียดวิธีหนึ่ง	3.63	0.49	3.50	0.63	2.56*

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย (N = 255)		หญิง (N = 222)		T
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
9.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหลายชนิดลดน้อยลง เช่น หวัด และอาการเจ็บคอ เป็นต้น	3.30	0.79	2.99	0.83	4.14*
10.	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.65	0.52	3.57	0.61	1.69
11.	ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว**	3.17	0.66	3.14	0.69	0.54
12.	ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ	3.15	1.01	3.08	1.15	0.73
13.	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ**	2.64	0.80	2.64	0.78	0.05
14.	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา**	3.24	0.76	3.17	0.78	1.02
15.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย**	3.48	0.63	3.36	0.75	1.93
16.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	3.41	0.58	3.36	0.50	0.95

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย (N = 255)		หญิง (N = 222)		T
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
17.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น**	3.68	0.49	3.44	0.51	5.36*
18.	ท่านชอบดื่มสุรา ก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น	3.56	0.66	3.56	0.65	- 0.02
19.	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง**	3.11	0.64	3.09	0.63	0.26
20.	ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้**	2.39	0.79	2.69	0.71	- 4.30*
21.	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่องกติกา และทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	3.31	0.67	3.26	0.56	0.91
22.	ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.28	0.61	3.30	0.56	- 0.43
23.	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.49	0.60	3.50	0.58	- 0.33
24.	ท่านชอบกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง**	3.02	0.71	3.08	0.68	- 0.82
25.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.33	0.59	3.22	0.59	2.07*
26.	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสำหรับเด็ก**	3.07	0.74	3.11	0.68	- 0.57

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย (N = 255)		หญิง (N = 222)		t
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
27.	ท่านเห็นว่าทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้	3.36	0.52	3.27	0.50	1.82
28.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น	3.54	0.55	3.49	0.52	1.01
29.	ท่านรับรู้ว่าคุณที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.71	0.51	3.62	0.54	1.92
30.	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานและกติกาการเล่นเสมอ	3.38	0.53	3.23	0.60	3.05*
ค่าเฉลี่ยรวม		3.31	0.24	3.25	0.26	2.86*

\*  $P < .05$  ( $t_{\alpha} = \pm 1.96$ )

\*\* จิตพิสัยทางลบ

**ต้นฉบับ หน้าขาดหาย**

**ต้นฉบับ หน้าขาดหาย**



**ต้นฉบับ หน้าขาดหาย**

**ต้นฉบับ หน้าขาดหาย**

**ต้นฉบับ หน้าขาดหาย**

จากตารางที่ 8 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศพบว่านักศึกษาชายและหญิงในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.37 โดยส่วนรวมข้อที่นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดคือข้อ 10 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ส่วนข้อที่นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุด คือ ข้อ 30 ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย

นักศึกษาหญิงใน สถาบันราชภัฏมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.22 โดยส่วนรวมข้อที่นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุด คือข้อ 27 ท่านเคารพ กฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ ส่วนข้อที่นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุด คือข้อ 4 ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า " เอฟ " ของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ จำแนกเป็นรายข้อตามชั้นปีการศึกษา

ข้อที่	พุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปริญญาตรีปี 1		ปริญญาตรีปี 2		ปริญญาตรีปี 3		ปริญญาตรีปี 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง	0.87	0.34	0.84	0.37	0.72	0.45	0.85	0.35	3.781*
2.	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที	0.89	0.31	0.87	0.34	0.93	0.26	0.92	0.27	0.871
3.	อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาคือแป้ง	0.75	0.43	0.73	0.44	0.72	0.45	0.81	0.39	1.147
4.	ในการแข่งขันวอลเลย์บอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 5 คน	0.81	0.39	0.85	0.36	0.80	0.40	0.75	0.44	1.396
5.	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลักประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาหารจุกและกระเพาะอาหารอาจแตกได้	0.68	0.47	0.75	0.43	0.70	0.46	0.68	0.47	0.632
6.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อนทำให้มีการระคายเคืองมากขึ้น	0.46	0.50	0.37	0.48	0.45	0.50	0.33	0.47	2.058
7.	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง คนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย	0.73	0.45	0.83	0.38	0.78	0.42	0.76	0.43	1.209
8.	กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้นจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย	0.54	0.50	0.47	0.50	0.72	0.45	0.62	0.49	5.578*

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปริญญาตรีปี 1		ปริญญาตรีปี 2		ปริญญาตรีปี 3		ปริญญาตรีปี 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
9.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำจนรู้สึกเหนื่อยหอบจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	0.81	0.39	0.83	0.37	0.66	0.48	0.79	0.41	4.059*
10.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด	0.81	0.39	0.76	0.43	0.79	0.41	0.79	0.41	0.390
11.	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อนโดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น	0.91	0.29	0.90	0.30	0.92	0.28	0.90	0.30	0.081
12.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย	0.41	0.49	0.28	0.45	0.33	0.47	0.28	0.45	1.877
13.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น	0.66	0.47	0.58	0.49	0.53	0.50	0.69	0.46	2.642*
14.	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ถ้ำเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม	0.46	0.50	0.40	0.49	0.46	0.50	0.52	0.50	1.206
15.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น	0.88	0.32	0.85	0.36	0.84	0.36	0.81	0.39	0.785
16.	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการไข้หายเร็วยิ่งขึ้น	0.62	0.49	0.52	0.50	0.68	0.47	0.60	0.49	2.108

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	พหุพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F	
		ปริญญาตรีปี 1		ปริญญาตรีปี 2		ปริญญาตรีปี 3		ปริญญาตรีปี 4			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
17.	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น	ต้องใช้	0.39	0.49	0.45	0.50	0.58	0.50	0.54	0.50	3.267*
18.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกาย สมส่วน		0.95	0.23	0.92	0.28	0.91	0.29	0.91	0.29	0.490
19.	คนที่มีร่างกายแข็งแรง ซีพจรขณะพักจะเต้นช้ากว่าคนปกติ		0.45	0.50	0.32	0.47	0.38	0.49	0.40	0.49	1.576
20.	การออกกำลังกาย วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ ร่างกายแข็งแรง		0.91	0.29	0.86	0.34	0.90	0.30	0.92	0.27	0.826
21.	ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่ เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก		0.74	0.44	0.77	0.43	0.76	0.43	0.82	0.38	0.755
22.	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้		0.95	0.23	0.91	0.92	0.93	0.26	0.84	0.49	3.144*
23.	การเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้		0.79	0.41	0.80	0.40	0.76	0.43	0.62	0.49	4.737*
24.	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบาง เจริญเติบโตช้า	ทำให้มีการ	0.83	0.38	0.83	0.38	0.71	0.46	0.76	0.43	2.364
ค่าเฉลี่ยรวม			16.76	0.08	16.69	0.10	16.96	0.11	16.91	0.10	1.36

\*  $P < .05$  ( $F_{3, \infty} = 2.60$ )

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 15 – 17) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมด้านพวทิพิสัยเท่ากับ 16.76 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทิพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้ ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรง ต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 15 – 17) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทิพิสัยเท่ากับ 16.69 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทิพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพวทิพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 15 – 17) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทิพิสัยเท่ากับ 16.96 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทิพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพวทิพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 15 – 17) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทิพิสัยเท่ากับ 16.91 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทิพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายวันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพวทิพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 พบว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทิพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงได้ศึกษาความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟดังต่อไปนี้



ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ในคำถามข้อที่ 1 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ป .ตรีปีที่ 1	ป .ตรีปีที่ 2	ป .ตรีปีที่ 3	ป .ตรีปีที่ 4
	$\bar{x}$	0.87	0.84	0.72	0.85
ป .ตรีปีที่ 1	0.87	-	0.03	0.15*	0.01
ป .ตรีปีที่ 2	0.84		-	0.13	0.01
ป .ตรีปีที่ 3	0.72			-	0.14
ป .ตรีปีที่ 4	0.85				-

\* P < .05

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยในเรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันได้ผิวน้ำลดลง แตกต่างกับกับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยข้อ 1 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ในคำถามข้อที่ 6 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ป .ตรีปีที่ 1	ป .ตรีปีที่ 2	ป .ตรีปีที่ 3	ป .ตรีปีที่ 4
	$\bar{x}$	0.54	0.47	0.72	0.62
ป .ตรีปีที่ 1	0.54	-	0.07	0.18	0.08
ป .ตรีปีที่ 2	0.47		-	0.25*	0.15
ป .ตรีปีที่ 3	0.72			-	0.09
ป .ตรีปีที่ 4	0.62				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย ในเรื่องกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้นจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้กำลังแตกต่างกันกับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย ศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยข้อ 8 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า " เอฟ " ของนิสิตนักศึกษาในสถาบันราชภัฏด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษา

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปริญญาตรีปี 1		ปริญญาตรีปี 2		ปริญญาตรีปี 3		ปริญญาตรีปี 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก**	3.12	0.60	3.07	0.72	3.07	0.73	3.12	0.72	0.226
2.	ท่านชอบเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	3.31	0.50	3.31	0.59	3.28	0.53	3.30	0.57	0.055
3.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อช่วยชะลอความแก่	2.97	0.60	2.90	0.65	2.74	0.81	3.06	0.57	4.168*
4.	ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้**	3.86	0.37	3.77	0.54	3.65	0.63	3.76	0.58	2.747*
5.	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท**	3.36	0.68	3.41	0.69	3.32	0.67	3.26	.068	1.096
6.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน	3.41	0.64	3.39	0.69	3.43	0.63	3.41	0.61	0.068
7.	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.44	0.55	3.45	0.60	3.35	0.57	3.39	0.60	0.834
8.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.62	0.49	3.61	0.57	3.52	0.57	3.50	0.61	1.364

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปริญญาตรีปี 1		ปริญญาตรีปี 2		ปริญญาตรีปี 3		ปริญญาตรีปี 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
9.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหลายชนิดลดน้อยลงเช่น หวัดและอาการเจ็บคอ เป็นต้น	3.19	0.79	3.13	0.87	3.16	0.75	3.16	0.91	0.097
10.	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.67	0.47	3.61	0.55	3.53	0.62	3.63	0.60	1.229
11.	ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว**	3.10	0.63	3.19	0.72	3.17	0.65	3.15	0.69	0.396
12.	ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ	3.14	1.08	3.17	1.04	2.92	1.20	3.21	0.98	1.687
13.	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงร่างกายเป็นประจำ**	2.81	0.73	2.60	0.73	2.62	0.87	2.53	0.81	2.523*
14.	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา**	3.20	0.75	3.20	0.77	3.30	0.76	3.13	0.80	0.980
15.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย**	3.51	0.60	3.48	0.66	3.32	0.65	3.37	0.81	2.008
16.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	3.38	0.54	3.40	0.58	3.39	0.54	3.37	0.52	0.104

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปริญญาตรีปี 1		ปริญญาตรีปี 2		ปริญญาตรีปี 3		ปริญญาตรีปี 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
17.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น	3.58	0.50	3.60	0.52	3.46	0.54	3.62	0.49	2.251
18.	ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น**	3.63	0.57	3.58	0.63	3.51	0.69	3.50	0.73	0.937
19.	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง**	3.00	0.55	3.11	0.63	3.21	0.64	3.09	0.63	2.109
20.	ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้**	2.56	0.68	2.53	0.76	2.65	0.83	2.40	0.74	2.192
21.	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	3.28	0.57	3.27	0.70	3.24	0.58	3.37	0.62	0.933
22.	ท่านคิดว่าผู้ที่มิสุขภาพไม่ดีควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.25	0.53	3.39	0.61	3.23	0.55	3.28	0.63	1.798
23.	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.46	0.57	3.54	0.58	3.43	0.64	3.54	0.56	0.995
24.	ท่านชอบกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง**	3.05	0.60	3.15	0.66	3.12	0.66	2.87	0.82	4.096*
25.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.30	0.58	3.25	0.67	3.25	0.53	3.33	0.58	0.500

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปริญญาตรีปี 1		ปริญญาตรีปี 2		ปริญญาตรีปี 3		ปริญญาตรีปี 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
26.	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก**	3.15	0.62	3.08	0.69	3.03	0.78	3.09	0.76	0.555
27.	ท่านเห็นวาทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้	3.31	0.52	3.32	0.51	3.29	0.50	3.36	0.53	0.330
28.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น	3.51	0.60	3.55	0.53	3.44	0.52	3.55	0.50	1.124
29.	ท่านรับรู้ว่ามีผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.69	0.52	3.68	0.54	3.61	0.58	3.67	0.47	0.474
30.	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน และกติกาการเล่นเสมอ	3.27	0.55	3.25	0.57	3.22	0.60	3.26	0.56	2.151
	ค่าเฉลี่ยรวม	3.30	0.21	3.30	0.25	3.24	0.28	3.28	0.25	1.166

\*  $P < .05$  ( $F_{3, \infty} = 2.60$ )

\*\* จิตพิสัยทางลบ

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.30 ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุดเกี่ยวกับ ท่านรับรู้ว่าคุณที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุดเกี่ยวกับท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้างปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยไม่ดีเกี่ยวกับท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้และข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนไม่ดีเกี่ยวกับท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.24 ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงสุดเกี่ยวกับท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้างปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.28 ข้อที่นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงสุดเกี่ยวกับท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้างปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 พบว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงได้ศึกษาความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ระหว่างชั้นปีที่ศึกษาในคำถามข้อที่ 3 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ป .ตรีปีที่ 1	ป .ตรีปีที่ 2	ป .ตรีปีที่ 3	ป .ตรีปีที่ 4
	$\bar{x}$	2.97	2.90	2.74	3.06
ป .ตรีปีที่ 1	2.97	-	0.07	0.23	0.08
ป .ตรีปีที่ 2	2.90		-	0.16	0.16
ป .ตรีปีที่ 3	2.74			-	0.31*
ป .ตรีปีที่ 4	3.06				-

\* P < .05

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยในเรื่องท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อช่วยชะลอความแก่แตกต่างกันกับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านจิตพิสัยข้อ 3 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3



ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ระหว่างชั้นปีศึกษาในคำถามข้อที่ 4 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีศึกษา		ป .ตรีปีที่ 1	ป .ตรีปีที่ 2	ป .ตรีปีที่ 3	ป .ตรีปีที่ 4
	$\bar{x}$	3.86	3.77	3.65	3.76
ป .ตรีปีที่ 1	3.86	-	0.09	0.21*	0.10
ป .ตรีปีที่ 2	3.77		-	0.11	0.009
ป .ตรีปีที่ 3	3.65			-	0.10
ป .ตรีปีที่ 4	3.76				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัย ในเรื่อง ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ แตกต่างกับกับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านจิตพิสัยข้อ 4 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ระหว่างชั้นปีการศึกษา ในคำถามข้อที่ 24 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีการศึกษา		ป .ตรีปีที่ 1	ป .ตรีปีที่ 2	ป .ตรีปีที่ 3	ป .ตรีปีที่ 4
	$\bar{x}$	3.05	3.15	3.12	2.87
ป .ตรีปีที่ 1	3.05	-	0.09	0.06	0.18
ป .ตรีปีที่ 2	3.15		-	0.03	0.28*
ป .ตรีปีที่ 3	3.12			-	0.25*
ป .ตรีปีที่ 4	2.87				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยในเรื่อง ท่านชอบกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง แตกต่างกับกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านจิตพิสัยข้อ 24 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า " เอฟ " ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรระหว่างชั้นปีการศึกษา

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปริญญาตรีปี 1		ปริญญาตรีปี 2		ปริญญาตรีปี 3		ปริญญาตรีปี 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	ท่านตรวจสอบร่างกายของตนเอง โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1.00	0.48	1.00	0.48	1.02	0.43	1.08	0.57	0.750
2.	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน	1.15	0.48	1.20	0.49	1.16	0.49	1.20	0.50	0.388
3.	ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นั่นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	1.15	0.55	1.18	0.59	1.19	0.62	1.20	0.58	0.141
4.	ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน	0.89	0.62	0.83	0.64	0.88	0.69	0.92	0.65	0.471
5.	ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	1.49	0.60	1.34	0.74	1.42	0.60	1.37	0.59	1.231
6.	ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนจะมาปฏิบัติ	1.43	0.60	1.34	0.62	1.34	0.56	1.30	0.60	1.042
7.	ท่านชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.36	0.58	1.49	0.56	1.39	0.59	1.41	0.57	1.172
8.	ท่านนำทักษะกีฬาและการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรทัศน์ไปออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.36	0.61	1.39	0.54	1.13	0.59	1.21	0.63	5.345*
9.	ท่านวางแผนตั้งจุดมุ่งหมายและจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกาย	1.06	0.69	1.02	0.71	0.99	0.71	1.10	0.63	0.571

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปริญญาตรีปี 1		ปริญญาตรีปี 2		ปริญญาตรีปี 3		ปริญญาตรีปี 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
10.	ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	1.73	0.47	1.61	0.52	1.61	0.49	1.62	0.49	1.525
11.	ท่านเลือกอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	1.49	0.58	1.48	0.57	1.41	0.60	1.48	0.61	0.408
12.	ขณะที่ท่านดูกีฬา เมื่อนักกีฬาเล่นได้ประทับใจก็มักจะปรบมือให้	1.57	0.63	1.58	0.53	1.65	0.53	1.48	0.62	1.726
13.	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดิน ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.44	0.61	1.47	0.64	1.37	0.66	1.41	0.60	0.575
14.	ท่านต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อต้องการให้ร่างกายได้ สัดส่วนเหมาะสม	1.41	0.55	1.43	0.56	1.35	0.57	1.38	0.62	0.456
15.	ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	1.23	0.55	1.30	0.60	1.13	0.56	1.24	0.54	1.896
16.	ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ	1.45	0.55	1.36	0.62	1.43	0.60	1.48	0.58	0.900
17.	ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน	1.15	0.60	1.11	0.63	1.25	0.70	1.14	0.66	1.026

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปริญญาตรีปี 1		ปริญญาตรีปี 2		ปริญญาตรีปี 3		ปริญญาตรีปี 4		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
18.	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.17	0.55	1.20	0.56	1.28	0.54	1.15	0.61	1.017
19.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท้องถิ่น	1.30	0.63	1.25	0.61	1.17	0.62	1.24	0.63	0.775
20.	ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนนำไปใช้	1.32	0.62	1.48	0.62	1.45	0.692	1.26	0.63	3.610*
21.	ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.35	0.59	1.47	0.54	1.47	0.57	1.41	0.57	0.261
22.	ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้ที่มิทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่ ๆ	1.27	0.64	1.27	0.63	1.21	0.62	1.26	0.68	0.217
23.	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น	0.69	0.64	0.77	0.65	0.80	0.77	0.75	0.74	0.465
24.	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ	1.48	0.57	1.46	0.56	1.42	0.60	1.53	0.58	0.686
25.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.33	0.57	1.38	0.59	1.23	0.57	1.46	0.56	3.367*
26.	ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกาการเล่นใหม่ ๆ	1.35	0.58	1.28	0.67	1.33	0.65	1.31	0.65	0.236

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ปริญญาตรีปี 1		ปริญญาตรีปี 2		ปริญญาตรีปี 3		ปริญญาตรีปี 4		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
27.	ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ	1.73	0.47	1.66	0.52	1.65	0.52	1.61	0.58	0.976
28.	ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น	1.66	0.65	1.51	0.73	1.54	.69	1.66	0.60	1.754
29.	เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายท่านหยุดเล่นเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน	1.58	0.57	1.60	0.56	1.55	0.54	1.63	0.50	0.490
30.	ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย	0.77	0.57	0.72	0.62	0.77	0.65	0.85	0.62	1.025
	ค่าเฉลี่ยรวม	1.31	0.25	1.30	0.23	1.28	0.24	1.30	0.24	0.220

\*  $P < .05$  ( $F_{3, \infty} = 2.60$ )

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.66 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.31 ข้อที่นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับ ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเกี่ยวกับ ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 และ 4 สถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.66 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.30 ข้อที่นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 และ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับ ท่านเคารพกฎ กติกาและคำตัดสินของกรรมการ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 สถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.66 – 1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.28 ข้อที่นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับ ขณะท่านดูกีฬาเมื่อนักกีฬาเล่นได้ประทับใจมักจะมีมือให้ ส่วนข้อที่นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 พบว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงได้ศึกษาความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีเชฟเฟดังต่อไปนี้

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ระหว่างชั้นปีศึกษา ในคำถามข้อที่ 8 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีศึกษา		ป .ตรีปีที่ 1	ป .ตรีปีที่ 2	ป .ตรีปีที่ 3	ป .ตรีปีที่ 4
	$\bar{x}$	1.36	1.39	1.13	1.21
ป .ตรีปีที่ 1	1.36	-	0.03	0.23*	0.15
ป .ตรีปีที่ 2	1.39		-	0.27*	0.18
ป .ตรีปีที่ 3	1.13			-	0.08
ป .ตรีปีที่ 4	1.21				-

\* P < .05

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปีที่ 1 และ 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยในเรื่อง ท่านนำทักษะกีฬาและการออกกำลังกายอย่างทาง ไทรทัศน์ไปออกกำลังกายและเล่นกีฬาแตกต่างกันกับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านทักษะพิสัยข้อ 8 สูงกว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3



ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ระหว่างชั้นปีศึกษา ในคำถามข้อที่ 20 เป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ

ชั้นปีศึกษา		ป .ตรีปีที่ 1	ป .ตรีปีที่ 2	ป .ตรีปีที่ 3	ป .ตรีปีที่ 4
	$\bar{x}$	1.32	1.48	1.45	1.26
ป .ตรีปีที่ 1	1.32	-	0.17	0.13	0.05
ป .ตรีปีที่ 2	1.48		-	0.03	0.22*
ป .ตรีปีที่ 3	1.45			-	0.19
ป .ตรีปีที่ 4	1.26				-

\* P < .05

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยในเรื่อง ท่านตรวจจอบอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนนำไปใช้แตกต่างกันกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านทักษะพิสัยข้อ 20 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 25 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ป.ตรีปีที่ 1	ป.ตรีปีที่ 2	ป.ตรีปีที่ 3	ป.ตรีปีที่ 4
	$\bar{x}$	1.33	1.38	1.23	1.46
ป.ตรีปีที่ 1	1.33	-	0.05	0.09	0.14
ป.ตรีปีที่ 2	1.38		-	0.15	0.08
ป.ตรีปีที่ 3	1.23			-	0.23*
ป.ตรีปีที่ 4	1.46				-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยในเรื่อง เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแตกต่างกันกับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านทักษะพิสัยข้อ 25 สูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3

ตารางที่ 20 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “ เอฟ ” ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง	0.85	0.36	0.85	0.36	0.85	0.36	0.83	0.38	0.73	0.45	1.595
2.	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที	0.89	0.32	0.84	0.37	0.89	0.16	0.87	0.33	0.95	0.21	2.176
3.	อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาคือแป้ง	0.68	0.47	0.81	0.39	0.81	0.39	0.69	0.46	0.84	0.37	2.026
4.	ในการแข่งขันวอลเลย์บอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 5 คน	0.85	0.36	0.82	0.38	0.73	0.45	0.81	0.40	0.80	0.40	1.142
5.	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลัก ประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาหารจุกและกระเพาะอาหารอาจแตกได้	0.72	0.45	0.68	0.47	0.75	0.44	0.75	0.44	0.60	0.49	1.766

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
6.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อนทำให้มีอาการเหนื่อยมากขึ้น	0.35	0.48	0.38	0.49	0.40	0.49	0.46	0.50	0.35	0.48	1.132
7.	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง คนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย	0.73	0.45	0.35	0.36	0.78	0.42	0.75	0.44	0.80	0.40	1.128
8.	กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้นจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย	0.54	0.50	0.55	0.50	0.56	0.50	0.60	0.49	0.64	0.48	0.515
9.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำจนรู้สึกเหนื่อย หอบจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	0.83	0.38	0.77	0.42	0.71	0.46	0.80	0.40	0.75	0.43	0.974
10.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด	0.75	0.43	0.77	0.42	0.65	0.48	0.84	0.37	0.86	0.35	3.775*

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
11.	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบหุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น	0.90	0.30	0.95	0.22	0.89	0.32	0.90	0.30	0.91	0.29	0.555
12.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย	0.35	0.48	0.31	0.47	0.30	0.46	0.33	0.47	0.32	0.47	0.119
13.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น	0.64	0.48	0.62	0.49	0.54	0.50	0.66	0.47	0.59	0.50	0.994
14.	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ถ้าเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม	0.48	0.50	0.35	0.48	0.43	0.50	0.56	0.50	0.39	0.49	3.213*
15.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น	0.89	0.32	0.89	0.32	0.75	0.44	0.87	0.33	0.81	0.39	2.321

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อที่	พหุพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
16.	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้ อาการไข้หายเร็วยิ่งขึ้น	0.59	0.49	0.68	0.47	0.56	0.50	0.65	0.48	0.49	0.50	1.974
17.	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึก เท่านั้น	0.58	0.50	0.37	0.49	0.52	0.50	0.48	0.50	0.48	0.50	1.836
18.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วน ส่วนของร่างกายสมส่วน	0.95	0.22	0.95	0.22	0.86	0.35	0.94	0.24	0.88	0.32	2.045
19.	คนที่มีร่างกายแข็งแรง ชีพจรขณะพักจะเต้นช้ากว่าคน ปกติ	0.35	0.48	0.38	0.49	0.41	0.50	0.37	0.48	0.42	0.50	0.366
20.	การออกกำลังกาย วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้ว ที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง	0.95	0.22	0.93	0.27	0.94	0.24	0.83	0.37	0.89	0.31	2.398
21.	ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้ จากการหายใจที่เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก	0.78	0.42	0.76	0.43	0.79	0.41	0.80	0.40	0.73	0.45	0.438

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
22.	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการ ศึกษาได้	0.96	0.19	0.93	0.27	0.85	0.36	0.88	0.33	0.92	0.28	1.867
23.	การเหยียดยืดอกกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกกล้ามเนื้อ และข้อต่อได้	0.77	0.43	0.68	0.47	0.74	0.44	0.73	0.45	0.81	0.39	1.105
24.	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบาง ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า	0.73	0.45	0.84	0.37	0.83	0.38	0.77	0.42	0.76	0.43	0.970
ค่าเฉลี่ยรวม		17.11	0.10	16.46	0.08	16.54	0.11	16.38	0.10	16.72	0.10	1.042

\*  $P < .05$  ( $F_{4, \infty} = 2.37$ )

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคเหนือมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยเท่ากับ 17.11 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับการออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อนทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยเท่ากับ 16.46 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อนโดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคตะวันตก มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยเท่ากับ 16.54 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคกลาง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยเท่ากับ 16.38 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยเท่ากับ 16.72 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพวทธิพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 - 80 ครั้งต่อนาที ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนน



พุทธิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

เมื่อเปรียบเทียบ ตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบันพบว่านักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงได้ศึกษาความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟดังต่อไปนี้



ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ระหว่างที่ตั้งตาม ภูมิภาคของสถาบัน ในคำถามข้อที่ 10 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของสถาบัน	$\bar{x}$	ภาค เหนือ	ภาคตะวันออกเฉียง เหนือ	ภาคตะวันออก	ภาค กลาง	ภาคใต้
	$\bar{x}$	0.75	0.77	0.65	0.84	0.86
ภาคเหนือ	0.75	-	0.02	0.10	0.09	0.11
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	0.77		-	0.13	0.07	0.08
ภาคตะวันออก	0.65			-	0.19*	0.21*
ภาคกลาง	0.84				-	0.02
ภาคใต้	0.86					-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏในภาคกลางและภาคใต้ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทยกน้ำหนักจะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด แตกต่างกับนักศึกษาในภาค ตะวันออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาภาคกลางและภาคใต้มีค่าเฉลี่ยของ คะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยข้อ 10 สูงกว่านักศึกษาภาคตะวันออก

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ระหว่างที่ตั้งตาม ภูมิภาคของสถาบัน ในคำถามข้อที่ 4 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของสถาบัน		ภาค เหนือ	ภาคตะวันออกเฉียง เหนือ	ภาคตะวันออก	ภาค กลาง	ภาคใต้
	$\bar{x}$	0.48	0.35	0.43	0.56	0.39
ภาคเหนือ	0.48	-	0.13	0.50	0.08	0.09
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	0.35		-	0.07	0.21*	0.03
ภาคตะวันออก	0.43			-	0.14	0.03
ภาคกลาง	0.56				-	0.17
ภาคใต้	0.39					-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏในภาคกลางมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย ในเรื่องจากเกิดจากบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเช่น ถ้าทำแผลงควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม แตกต่างกับนักศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาภาคกลางมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยข้อ 14 สูงกว่านักศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ตารางที่ 23 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่า " เอฟ " ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก	3.11	0.67	3.22	0.67	3.05	0.69	3.06	0.70	3.07	0.72	0.919
2.	ท่านชอบเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	3.32	0.54	3.25	0.70	3.28	0.50	3.36	0.55	3.26	0.44	0.764
3.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อช่วยชะลอความแก่	2.95	0.72	3.00	0.60	2.91	0.68	2.88	0.75	2.91	0.73	0.421
4.	ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้**	3.79	0.44	3.81	0.48	3.65	0.71	3.75	0.53	3.80	0.51	1.214
5.	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท**	3.32	0.69	3.40	0.56	3.28	0.86	3.34	0.64	3.35	0.65	0.363
6.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน	3.49	0.53	3.36	0.80	3.37	0.56	3.36	0.65	3.49	0.63	1.136

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
7.	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.36	0.55	3.50	0.55	3.28	0.66	3.44	0.56	3.45	0.57	1.966
8.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.54	0.55	3.69	0.49	3.50	0.66	3.57	0.54	3.53	0.59	1.332
9.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหลายชนิดลดน้อยลง เช่น หวัด และอาการเจ็บคอ เป็นต้น	3.16	0.78	3.14	0.19	3.13	0.82	3.24	0.79	3.06	0.89	0.697
10.	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.63	0.51	3.75	0.46	3.59	0.61	3.60	0.58	3.53	0.61	1.754
11.	ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว**	3.27	0.57	3.24	0.56	2.99	0.79	3.14	0.69	3.14	0.69	2.196
12.	ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ	3.25	0.99	3.26	1.00	2.99	1.15	3.09	1.09	3.02	1.11	1.144

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
13.	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทานดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ**	2.64	0.73	2.73	0.81	2.59	0.77	2.66	0.81	2.55	0.81	0.606
14.	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา**	3.21	0.68	3.24	0.73	3.07	0.81	3.23	0.79	3.26	0.80	0.735
15.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย**	3.36	0.73	3.49	0.53	3.45	0.78	3.45	0.67	3.36	0.74	0.592
16.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	3.40	0.49	3.45	0.59	3.41	0.57	3.36	0.56	3.34	0.50	0.574
17.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น	3.15	0.50	3.65	0.48	3.35	0.55	3.56	0.52	3.61	0.49	1.123
18.	ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น**	3.52	0.71	3.66	0.55	3.50	0.76	3.58	0.65	3.51	0.61	0.921
19.	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง**	3.04	0.64	3.06	0.66	3.26	0.56	3.03	0.66	3.19	0.55	2.351

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
20.	ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้**	2.60	0.79	2.48	0.80	2.44	0.74	2.56	0.77	2.55	0.73	0.651
21.	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	3.32	0.57	3.22	0.69	3.18	0.65	3.36	0.61	3.31	0.58	1.418
22.	ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.22	0.65	3.31	0.52	3.28	0.67	3.32	0.53	3.29	0.59	0.396
23.	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.49	0.55	3.50	0.55	3.55	0.57	3.45	0.65	3.52	0.57	0.422
24.	ท่านชอบกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง**	2.92	0.60	3.07	0.67	3.14	0.72	3.07	0.67	2.99	0.82	0.840
25.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.35	0.59	3.16	0.63	3.21	0.61	3.30	0.60	3.36	0.53	1.762
26.	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก**	3.07	0.83	3.17	0.63	2.98	0.71	3.11	0.67	3.09	0.72	0.838

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
27.	ท่านเห็นว่าทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้	3.33	0.52	3.33	0.50	3.33	0.59	3.31	0.49	3.32	0.49	0.028
28.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น	3.15	0.53	3.58	0.52	3.48	0.59	3.49	0.54	3.56	0.50	0.625
29.	ท่านรับรู้ว่าคุณที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.69	0.46	3.71	0.51	3.61	0.65	3.64	0.52	3.71	0.48	0.654
30.	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานและกติกาการเล่นเสมอ	3.26	0.52	3.39	0.58	3.26	0.67	3.28	0.56	3.38	0.53	1.023
ค่าเฉลี่ยรวม		3.28	0.26	3.32	0.21	3.24	0.24	3.28	0.27	3.28	0.25	1.144

\*  $P < .05$  ( $F_{4, \infty} = 2.37$ )

\*\* จิตพิสัยทางลบ



จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคเหนือมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.28 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับ ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.32 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคตะวันออก มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.24 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคกลาง มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนน จิตพิสัยเท่ากับ 3.28 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุด เกี่ยวกับท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนน จิตพิสัยเท่ากับ 3.28 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดได้แก่ ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ

และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงได้ศึกษาความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ระหว่างที่ตั้งตาม ภูมิภาคของสถาบัน ในคำถามข้อที่ 19 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของสถาบัน		ภาค เหนือ	ภาคตะวันออกเฉียง เหนือ	ภาคตะวันออก	ภาค กลาง	ภาคใต้
	$\bar{x}$	3.04	3.06	3.26	3.03	3.19
ภาคเหนือ	3.04	-	0.02	0.23	0.01	0.15
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	3.06		-	0.20	0.03	0.13
ภาคตะวันออก	3.26			-	0.24*	0.07
ภาคกลาง	3.03				-	0.16
ภาคใต้	3.19					-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 24 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ที่อยู่ภาคตะวันออกนั้นมี พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยในเรื่องท่านคิดว่านักกีฬามักเรียน หนังสือไม่เก่ง แตกต่างกับนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย ที่นักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยข้อ 19 เกี่ยวกับการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง

ตารางที่ 25 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏด้านทักษะนิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค

ข้อ	ทักษะนิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1.	ท่านตรวจสอบร่างกายของตนเอง โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1.01	0.49	1.02	0.57	1.07	0.41	1.02	0.48	1.00	0.51	0.276
2.	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน	1.23	0.45	1.03	0.50	1.16	0.49	1.24	0.47	1.18	0.44	3.033*
3.	ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำ ความรู้นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	1.20	0.53	1.08	0.63	1.19	0.66	1.24	0.53	1.15	0.61	1.091
4.	ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน	0.95	0.65	0.91	0.58	0.84	0.65	0.93	0.67	0.72	0.65	1.996
5.	ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	1.31	0.61	1.40	0.63	1.46	0.64	1.42	0.63	1.40	0.71	0.630
6.	ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนจะมาปฏิบัติ	1.46	0.55	1.24	0.64	1.33	0.59	1.34	0.59	1.40	0.60	1.559

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อ	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
7.	ท่านชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.44	0.59	1.38	0.64	1.43	0.55	1.43	0.54	1.4	0.58	0.196
8.	ท่านนำทักษะกีฬาและการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรทัศน์ไปออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.31	0.63	1.33	0.57	1.23	0.59	1.23	0.60	1.34	0.59	0.796
9.	ท่านวางแผนตั้งจุดมุ่งหมายและจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกาย	1.06	0.70	1.11	0.67	1.10	0.67	0.99	0.68	1.00	0.71	0.696
10.	ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	1.62	0.49	1.64	0.48	1.59	0.50	1.70	0.49	1.61	0.51	0.813
11.	ท่านเลือกอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	1.49	0.57	1.46	0.57	1.37	0.64	1.52	0.58	1.44	0.59	0.938
12.	ขณะท่านดูกีฬา เมื่อนักศึกษาเล่นได้ประทับใจก็มักจะปรบมือให้	1.58	0.57	1.54	0.62	1.49	0.57	1.68	0.52	1.46	0.63	2.346
13.	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.42	0.61	1.49	0.57	1.51	.067	1.40	0.63	1.33	0.62	1.130

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อ	ทักษะที่สี่ยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
14.	ท่านต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม	1.44	0.50	1.44	0.55	1.40	0.63	1.37	0.57	1.34	.61	0.516
15.	ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.28	0.48	1.11	0.62	1.20	0.60	1.29	0.55	1.20	0.59	1.596
16.	ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ	1.38	0.58	1.31	0.65	1.36	0.64	1.52	0.51	1.49	0.59	2.284
17.	ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน	1.25	0.62	0.94	0.64	1.18	0.69	1.19	0.65	1.20	0.59	2.362
18.	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.21	0.52	1.21	0.59	1.19	0.58	1.15	0.55	1.26	0.62	0.514
19.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับท้องถิ่น	1.23	0.53	1.15	0.66	1.20	0.66	1.32	0.62	1.24	0.63	1.202
20.	ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนนำไปใช้	1.41	0.59	1.27	0.75	1.41	0.61	1.41	0.59	1.36	0.61	0.757
21.	ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.33	0.55	1.41	0.61	1.47	0.62	1.47	0.55	1.39	0.54	1.014

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อ	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
22.	ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้มีทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่ ๆ	1.25	0.58	1.13	0.70	1.29	0.66	1.30	0.60	1.26	0.69	1.101
23.	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น	0.69	0.70	0.60	0.70	0.80	0.74	0.77	0.68	0.86	0.68	1.734
24.	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ	1.42	0.57	1.39	0.61	1.45	0.57	1.60	0.52	1.41	0.62	2.361
25.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.44	0.55	1.32	0.63	1.17	0.57	1.46	0.53	1.28	0.61	4.089*
26.	ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกาการเล่นใหม่ ๆ	1.36	0.58	1.14	0.59	1.28	0.73	1.44	0.60	1.25	0.69	3.551*
27.	ท่านเคารพกฎ กติกา และคำสั่งสอนของกรรมการ	1.65	0.50	1.60	0.56	1.74	0.50	1.70	0.49	1.59	0.58	1.273
28.	ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น	1.57	0.69	1.50	0.78	1.61	0.63	1.65	0.60	1.58	0.70	0.706

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อ	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งภูมิภาค										F
		ภาคเหนือ		ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		ภาคตะวันออก		ภาคกลาง		ภาคใต้		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
29	เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ท่านหยุดเล่นเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน0.93	1.63	0.49	1.60	0.54	1.55	0.59	1.60	0.54	1.59	0.50	0.231
30.	ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการ ออกกำลังกาย	0.78	0.57	0.85	0.62	0.80	0.66	0.81	0.61	0.64	0.61	1.537
ค่าเฉลี่ยรวม		1.31	0.23	1.25	0.26	1.29	0.25	1.33	0.22	1.27	0.23	2.001

\*  $P < .05 (F_{4, \infty} = 2.37)$

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคเหนือมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.31 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับ ท่านเคารพกฎกติกา และคำตัดสินของกรรมการ ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อ ป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.25 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับ ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อ ป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคตะวันออก มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.29 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับ ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคกลาง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.33 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับ ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อ ป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

นักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.27 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย



เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบันราชภัฏ พบว่านักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างก็มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงได้ศึกษาความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟดังต่อไปนี้

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ระหว่างที่ตั้งตาม ภูมิภาคของสถาบัน ในคำถามข้อที่ 2 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของสถาบัน		ภาค เหนือ	ภาคตะวันออกเฉียง เหนือ	ภาคตะวันออก	ภาค กลาง	ภาคใต้
	$\bar{x}$	1.23	1.03	0.16	1.24	1.18
ภาคเหนือ	1.23	-	0.21	0.07	0.003	0.05
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1.03		-	0.14	0.21*	0.15
ภาคตะวันออก	1.16			-	0.07	0.01
ภาคกลาง	1.24				-	0.06
ภาคใต้	1.18					-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ที่อยู่ภาคกลาง มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัย ในเรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็น ส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน แตกต่างกับนักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนืออย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยข้อ 2 เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ระหว่างที่ตั้งตาม ภูมิภาคของสถาบัน ในคำถามข้อที่ 17 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของสถาบัน		ภาค เหนือ	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคตะวันออก	ภาค กลาง	ภาคใต้
	$\bar{x}$	1.25	0.94	1.18	1.17	1.20
ภาคเหนือ	1.25	-	0.31*	0.07	0.05	0.04
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	0.94		-	0.24	0.25	0.26
ภาคตะวันออก	1.18			-	0.01	0.02
ภาคกลาง	1.17				-	0.07
ภาคใต้	1.20					-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ที่อยู่ภาคเหนือ มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยในเรื่องการรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน แตกต่างกับนักศึกษาที่อยู่ในภาค ตะวันออกเฉียงเหนืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ มี พฤติกรรมด้านทักษะพิสัยข้อ 17 เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสูงกว่า นักศึกษาที่ อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ระหว่างที่ตั้งตาม ภูมิภาคของสถาบัน ในคำถามข้อที่ 25 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของสถาบัน		ภาค เหนือ	ภาคตะวันออกเฉียง เหนือ	ภาคตะวันออก	ภาค กลาง	ภาคใต้
	$\bar{x}$	1.44	1.32	1.17	1.46	1.28
ภาคเหนือ	1.44	-	0.12	0.27*	0.01	0.16
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1.32		-	0.15	0.13	0.04
ภาคตะวันออก	1.17			-	0.28*	0.11
ภาคกลาง	1.46				-	0.17
ภาคใต้	1.28					-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัย ในเรื่องทานเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือและภาคกลาง มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยข้อ 25 สูงกว่า นักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออก

ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ระหว่างที่ตั้งตาม ภูมิภาคของสถาบัน ในคำถามข้อที่ 26 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของสถาบัน		ภาค เหนือ	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคตะวันออก	ภาค กลาง	ภาคใต้
	$\bar{x}$	1.36	1.14	1.28	1.44	1.25
ภาคเหนือ	1.36	-	.12	0.08	0.08	0.11
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1.14		-	0.14	0.31*	0.11
ภาคตะวันออก	1.28			-	0.17	0.03
ภาคกลาง	1.44				-	0.20
ภาคใต้	1.25					-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ที่อยู่ในภาคกลาง มีพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยในเรื่องท่านศึกษาทำความเข้าใจกฎ กติกาการเล่นใหม่ ๆ แตกต่างกับนักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยข้อ 26 สูงกว่า นักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสัมภาษณ์นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปจากแบบสัมภาษณ์ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และสถาบันราชภัฏ

รายการ	จำนวนคน (N=40)	ร้อยละ
สถานที่อยู่อาศัย		
บ้านของตนเอง	16	40.00
หอพักของสถาบัน	11	27.00
ห้องเช่า	9	22.50
อื่น ๆ (ระบุ) บ้านญาติ,	4	10.00
ท่านลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในสถาบันของท่านหรือไม่		
เรียน	35	87.50
ไม่เรียน	5	12.50
ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานอกเหนือจากวิชาที่เรียนในหลักสูตรหรือไม่		
เล่นกีฬา	27	67.50
ออกกำลังกาย เช่นวิ่งเหยาะ ๆ	8	20.00
การบริหาร		
ไม่ออกกำลังกาย	5	12.50

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=40)	ร้อยละ
สาเหตุที่ท่านไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
ไม่มีเวลา	18	45.00
ไม่มีเพื่อน	4	10.00
ไม่มีสถานที่เล่น	2	5.00
ชนิดกีฬาที่ท่านทั้งเล่นและดูกีฬาเป็น		
ฟุตบอล	22	55.00
มวยสากล	4	10.00
วอลเลย์บอล	8	20.00
มวยไทย	2	5.00
บาสเกตบอล	16	40.00
กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติประจำสม่ำเสมอ		
กายบริหาร	13	32.50
เดินแอโรบิก	4	10.00
ยกน้ำหนัก	5	12.50
วิ่งเหยาะๆ	16	40.00
ว่ายน้ำ	3	7.50
สถานที่ที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ		
บ้าน	18	45.00
สนามกีฬาของสถานศึกษา	14	35.00
สโมสรกีฬาเอกชน	2	5.00
สวนสาธารณะและสวนสุขภาพ ของรัฐ	3	7.50
ลานกีฬาของกรม	2	5.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=40)	ร้อยละ
ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อวัตถุประสงค์ใด		
เพื่อสุขภาพ	29	72.50
เพื่อความสนุกสนาน	23	57.50
เพื่อสังสรรค์สมาคม	6	15.00
เพื่อการแข่งขัน	6	15.00
เพื่อแก้ไขความบกพร่องทางร่างกาย	2	5.00
ถ้าท่านมาที่สถาบันหรือวิทยาเขตในวันเสาร์-อาทิตย์หรือวันหยุดราชการส่วนมากมาเพื่อทำอะไร		
เล่นกีฬา	14	35.00
ดูกีฬา	4	10.00
ค้นคว้าในห้องสมุด	7	17.00
ทบทวนวิชาหรือทำรายงาน	8	20.00
ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน	18	45.00
พูดคุยพบปะเพื่อน ๆ	5	12.50
เมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการ กิจกรรมที่ท่านทำเป็นประจำคืออะไร		
ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	19	47.50
เล่นเกมคอมพิวเตอร์	10	25.00
ไปเที่ยวนอกบ้าน	13	32.50
อ่านหนังสือการ์ตูน	3	7.50
โทรศัพท์คุยกับเพื่อน	5	12.50
อ่านหนังสือหรือทำการบ้าน	15	37.50
นอน	12	30.00
ฟังเพลงหรือดูโทรทัศน์	27	67.50
ทำความสะอาดบ้าน	7	17.50



ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=40)	ร้อยละ
ท่านเคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่		
เคย	35	37.50
ไม่เคย	5	12.50
ถ้าเคยท่านเรียนรู้จากแหล่งใด		
ในวิชาเรียนกิจกรรมพลศึกษา	27	67.50
ศึกษาด้วยตนเองและห้องสมุด	6	15.00
รายการโทรทัศน์	13	32.50
ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างไร		
ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	0	0.00
น้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์	10	25.00
มากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์	10	25.00
มากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์ครั้งละ		
มากกว่า 30 นาที	6	15.00
มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ครั้งละ		
มากกว่า 30 นาที	7	17.50
ท่านดูกีฬาหรือไม่		
ดู	39	97.50
ไม่ดู	1	2.50
ถ้าท่านดูกีฬา ท่านดูอย่างไร		
ดูทุกวัน	4	10.00
ดูเป็นบางครั้ง	12	30.00
ดูเฉพาะโอกาสเกมส์การแข่งขัน		
นักร้องสำคัญ	12	30.00
ดูตามโอกาส	19	47.50

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน (N=40)	ร้อยละ
กีฬาที่ท่านดูเป็นประจำได้แก่		
ฟุตบอล	35	87.50
มวยสากล	3	7.50
วอลเลย์บอล	11	27.50
มวยไทย	4	10.00
บาสเกตบอล	11	27.50
ตะกร้อ	8	20.00
เหตุผลที่ท่านดูกีฬาเป็นประจำเพราะ		
ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ	16	40.00
รู้กฎกติกากีฬา	11	27.50
มีทักษะพื้นฐานของกีฬา	8	20.00
สนุกสนานและท้าทาย	27	67.50
ชอบแข่งขัน	7	17.50
ส่วนใหญ่ดูกีฬาแต่ละประเภทจากไหน		
ดูในสนามกีฬา	8	20.00
ดูจากการถ่ายทอดสดของ		
โทรทัศน์	36	90.00
ดูวีดีโอ	2	5.00
ดูจากภาพข่าวกีฬา	23	57.50
ดูจากหนังสือพิมพ์	15	37.50
ดูจากนิตยสารกีฬา	9	22.50
ดูจากอินเทอร์เน็ต	4	10.00

2. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย นักศึกษามีพุทธิพิสัยสูงสุด คือ ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่นกล้ามเนื้อลำตัวและขา เป็นต้น , การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารเช้าใหม่ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังหรือเล่นกีฬามากขึ้น , การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ซึ่งมีนักศึกษาดอบญุร้อยละ 92.50 รองลงมาการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน , การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้มีนักศึกษามีนักศึกษาดอบญุร้อยละ 90.00 และข้อที่มีผู้ตอบญุร้อยละ 80.00 คือ ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารเช้าประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาการจุกและกระเพาะอาหารอาจแตกได้ ส่วนข้อที่มีผู้ตอบญุร้อยน้อยที่สุดร้อยละ 27.5 ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

3. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมด้านจิตพิสัย นักศึกษามีจิตพิสัยสูงสุดในเรื่องนักศึกษาเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ นักศึกษารับรู้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง นักศึกษาชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น ส่วนข้อที่นักศึกษามีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยน้อยที่สุด หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทานดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ ท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้ นักศึกษาคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง

4. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย นักศึกษามีทักษะพิสัยสูงสุดในเรื่องขณะนักศึกษาดูกีฬา เมื่อนักศึกษาเล่นได้ประทับใจมักจะมีมือให้ นักกีฬาเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ นักศึกษามักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่นเมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายท่านหยุดเล่นเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน ส่วนข้อที่นักศึกษามีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยน้อยที่สุดในเรื่อง นักศึกษาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น นักศึกษาไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย