



พฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ในโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง
จังหวัดศรีสะเกษ

Exercise behavior of age between 14-16 year old of Teenagers in Sisaketwittayalai school,
Mueang district, Sisaket province

รัตนภรณ์ คำหมูน^{1*} เนตรนภาพร วิชาธรณ์¹ ดำรงฤทธิ สุนเจริญ²

¹คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 333 หมู่ 8 ถนน ศษเสนีย์ ตำบล บ้านโตก อำเภอเมืองเพชรบูรณ์
เพชรบูรณ์ 67000

²คณะรัฐศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 333/3 ถ. สุขุมวิท ตำบล วังหว่า อำเภอแกลง ระยอง 21110

Email: pawngpraka@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ในโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2562 ถึง มิถุนายน พ.ศ. 2564 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 217 คน โดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของแดเนียล(Daniel, 1995) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

ผลการศึกษา พบว่า ระดับความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลาง อยู่ในระดับดีร้อยละ 50.69, 93.09, 89.40 ตามลำดับ การหาความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ และระดับการศึกษา พบว่ามีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($X^2 = 38.00$, $p\text{-value} = .00$), ($X^2 = 38.00$, $p\text{-value} = .00$) การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลาง โดยมีค่า ($r = 0.404$, $p\text{-value} = .00$), ทักษะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลาง โดยมีค่า ($r = 0.274$, $p\text{-value} = .00$) และเมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นด้วยตัวเอง พบว่าความรู้ มีความสัมพันธ์กับทัศนคติโดยมีค่า ($r = 0.559$, $p\text{-value} = .00$) ตามลำดับ

Abstracts

The Study of Exercise behavior of age between 14-16 years old of Teenagers in Sisaketwittayalai school, Mueang district, Sisaket province. This is a descriptive research study that was collected from August 2019 to June 2021. The sample consisted of 217 people. The samples were calculated using Daniel's formula and using a simple random sampling method.

Knowledge level, attitude and exercise behavior of middle adolescents At a good level, 50.69%, 93.09, 89.40, respectively. Finding the relationship of personal data were age and education level. It was found that there was a correlation with the physical activity behavior of adolescents between the ages of 14-16 years with a correlation coefficient ($X^2 = 38.00$, $p\text{-value} = .00$), ($X^2 = 38.00$, $p\text{-value} = .00$). Finding the relationship between the variables found that knowledge was related to exercise behavior of middle adolescents with values ($r = 0.404$, $p\text{-value}$

= .00), attitude was related to behavior. exercise of middle adolescents with values ($r = 0.274$, p -value = .00). It was found that knowledge was related to attitude with values ($r = 0.559$, p -value = .00), respectively.

Keywords : Exercise behavior, Exercise behavior of Teenagers.

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญโดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติได้สำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรและสุขภาพจิต พ.ศ.2554 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) พบว่าอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรเมื่อจำแนกตามเพศ และเขตการปกครอง มีอัตราที่ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับปี พ.ศ.2550 และ ปี พ.ศ.2547 คิดเป็นร้อยละ 3 ของประชากร เมื่อเปรียบเทียบสัดส่วนของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายระหว่างผู้ชายกับผู้หญิงที่อยู่ในกลุ่มอายุเดียวกัน พบว่า กลุ่มอายุ 11 – 24 ปี ผู้ชายมีสัดส่วนสูงกว่าผู้หญิง โดยวัยเด็กมีอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูงสุด คือร้อยละ 60.10 รองลงมาคือวัยเยาวชน ร้อยละ 40.00 วัยสูงอายุ ร้อยละ 23.60 และต่ำสุดคือวัยทำงาน ร้อยละ 19.00 ดังนั้นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัยจึงมีความสำคัญโดยเฉพาะในวัยเด็กและเยาวชน เพื่อให้ทราบและเป็นแนวทางให้เด็กและเยาวชนได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาการออกกำลังกาย และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมตามช่วงวัย ซึ่งสอดคล้องกับ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยได้จัดทำแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน เพื่อให้โรงเรียนใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน สรุปได้ว่า ควรวาง

นโยบายส่งเสริม การออกกำลังกายในโรงเรียนโดยผ่านชั่วโมงพลศึกษา จัดการเรียนการสอนให้มีความสนุกสนานและเกิดการ เรียนรู้ มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและสามารถปรับปรุงวิถีชีวิตได้อย่างถูกต้อง

การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับทุกเพศทุกวัย แต่จากการสำรวจสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของคนไทย (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2562) ประชากรไทยที่มีอายุระหว่าง 14 - 16 ปี ร้อยละ 20.00 มีกิจกรรมทางกายต่ำ และหากพิจารณาเฉพาะการออกกำลังกายจะเห็นว่าผู้ใหญ่ ออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30 นาที ร้อยละ 22.00 – 24.00 มีเพียงร้อยละ 10.00 เท่านั้น การขาดการออกกำลังกายอาจส่งผลทำให้เกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน โดยเฉพาะนักเรียน / นิสิต นักศึกษา เป็นกลุ่มประชาชนที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติในอนาคตการออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดการพัฒนาการให้เป็นไปตามวัย ลดอัตราการเจ็บป่วย ช่วยลดความเครียดจากการเรียน ลดความเจ็บป่วยจากโรคติดต่อที่ไม่เรื้อรัง เป็นต้น (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2562)

โดยปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่พบประการหนึ่ง คือ การที่ประชากรมีดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ที่มากเกินไปเกณฑ์มาตรฐานจนนำไปสู่ภาวะอ้วน และเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนภายหลังได้ (โรงพยาบาลขอนแก่นราม, 2562) จากการรายงานร้อยละของนักเรียน ชั้น ม.1-ม.3 ที่มีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนได้รับการคัดกรองความเสี่ยง ในจังหวัดศรีสะเกษ พบว่า อำเภอเมือง ร้อยละ 42.62

อำเภอขุนซัน ร้อยละ 32.01 อำเภอกันทรารมย์ ร้อยละ 31.14 อำเภอกันทรารมย์ ร้อยละ 29.81 อำเภอขุนหาญ ร้อยละ 29.07 ตามลำดับ จากการสำรวจของโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุระหว่าง 14 – 16 ปี ในโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำนโยบาย แผนงาน โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภายในโรงเรียน และเพื่อพัฒนาการเรียน การสอน สุขศึกษา และพลศึกษาให้เหมาะสมกับนักเรียนในแต่ละช่วงวัย รวมถึงใช้เป็นข้อมูลจัดทำกิจกรรมโครงการต่างๆ ในหลักสูตรและนอกหลักสูตรให้ตรงตามความต้องการของผู้เรียนเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายมีภาวะผู้นำและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ในโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ในโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

2. เพื่อศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในตอนกลางช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี โรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ในโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้ทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ในโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่น เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ในโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างนักเรียนทั้งเพศชาย และเพศหญิง ที่มีช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-4 โรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งมีทั้งหมดจำนวน 217 คน ผู้ศึกษาวิจัยได้กำหนดขนาดตัวอย่าง โดยใช้สูตรการคำนวณจากสูตรของ แดเนียล (Daniel, 1995) โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากตามเลขที่ของนักเรียน ได้สุ่มจากการแบ่งชั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล โดยต้องการทราบถึงคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ระยะห่างในการออกกำลังกาย โรคประจำตัว ข้อคำถามซึ่งเป็นคำถามแบบเลือกคำตอบ (Checklist) และคำถามแบบปลายเปิด จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ในโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัยอำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ มีลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ ถูก ผิด จำนวน 20 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบความรู้ ดังนี้

ตอบถูก ให้คะแนน เท่ากับ 1 คะแนน

ตอบผิด ให้คะแนน เท่ากับ 0 คะแนน

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ ในการประเมินความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ได้ใช้เกณฑ์การแปลผลการให้คะแนน โดยวิธีการกำหนดเกณฑ์ตามช่วงคะแนนตามแนวคิดของ Bloom (1986) ด้านความรู้ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนน ช่วงคะแนน ระดับความรู้

ร้อยละ 80 ขึ้นไป 16 – 20 คะแนน หมายถึง มีความรู้
อยู่ในระดับดี

ร้อยละ 60 – 79 12 – 15 คะแนน หมายถึง มีความรู้
อยู่ในระดับปานกลาง

น้อยกว่าร้อยละ 60 0 – 11 คะแนน หมายถึง มีความรู้
อยู่ในระดับน้อย

ส่วนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
วัยรุ่นช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ในโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย
อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ประกอบด้วย ข้อคำถาม
จำนวน 20 ข้อ โดยข้อคำถาม มีลักษณะคำถามเป็นแบบวัด
มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับของลิ
เคิร์ต (Likert, 2004) คือ เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย โดย
จะมีแบบสอบถามทั้งเชิงบวกและเชิงลบ

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
วัยรุ่นช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ในโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย
อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ เป็นแบบสอบถามแบบมาตรา
ส่วนประเมินค่า 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็น
บางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 20 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย
คำถาม โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน 3 ระดับของลิเคิร์ต
(Likert, 2004) ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติ 4 – 7 ครั้ง / สัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1 – 3 ครั้ง / สัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ปฏิบัติ 0 ครั้ง / สัปดาห์

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดย
มีขั้นตอนต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนที่
มหาวิทยาลัยกำหนดไว้โดยดำเนินการตามขั้นตอนจริยธรรมวิจัย
ในมนุษย์

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ที่ผ่านการพัฒนาปรับปรุงจนมี
คุณภาพในระดับที่ยอมรับได้ พร้อมนำหนังสือขออนุญาต
ในการเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรด้วยตัวเอง
การเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง เก็บในหมู่บ้านจนครบจำนวน
กลุ่มตัวอย่าง โดยผู้กรอกแบบสอบถามสามารถพูด และตอบ
โต้ให้ข้อมูลได้

3. ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ รูปแบบการนำข้อมูลไปใช้
สิทธิของผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยสามารถบอกยกเลิก หรือหยุด
ให้ข้อมูลได้ตลอดเวลา การไม่เปิดเผยชื่อ และตัวตนของผู้ให้
ข้อมูล และให้ผู้ให้ข้อมูลลงชื่อยินยอมตามขั้นตอน ของ
กระบวนการวิจัย โดยคำนึงถึงจริยธรรมการวิจัย

4. ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามได้จากการเก็บข้อมูลจากกลุ่ม
ตัวอย่าง แล้วทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ ของ
แบบสอบถาม โดยใช้เฉพาะแบบสอบถามที่มีข้อมูลครบถ้วน
สมบูรณ์

5. นำแบบสอบถามทั้งหมด มาจัดระเบียบข้อมูล ลงรหัส แล้ว
ทำการวิเคราะห์ข้อมูลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive
statistics) สถิติไคสแควร์ (Chi-square test: χ^2) และสถิติ
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product
Correlation)

ผลการศึกษา

ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
วัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ของโรงเรียนศรีสะเกษ
วิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

ส่วนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
วัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ของโรงเรียนศรีสะเกษ
วิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
วัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ของโรงเรียนศรีสะเกษ
วิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า
ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 66.82
อายุ ส่วนใหญ่อายุ 16 ปี จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ
37.33 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ใน นักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 37.33 เกรด
เฉลี่ย ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.30 – 2.99 จำนวน 91
คน คิดเป็นร้อยละ 41.94 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในระยะเวลาประมาณ 15 – 30 นาที จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 72.81 สถานที่ออก กำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่บริเวณสถานศึกษา จำนวน 184 คน คิดเป็น ร้อยละ 84.79 ระยะห่างในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย >2 ครั้ง/ สัปดาห์ จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 58.06 และโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 96.31

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ของโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ จากข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ ผลการวิเคราะห์สามารถเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ความจุปอดเพิ่มขึ้น ทำให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนมากขึ้น การคลายกล้ามเนื้อหรือการทำให้ร่างกายเย็นลงเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการออกกำลังกาย จะต้องทำทุกครั้งก่อนหยุดการออกกำลังกาย ตอบถูกร้อยละ 88.94 รองลงมา คือ การออกกำลังกายจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับวิธีการออกกำลังกาย ระยะเวลา, ความต่อเนื่อง, ความเหมาะสมของวัย และสภาพร่างกาย ตอบถูกร้อยละ 87.10 รองลงมา คือ การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น ตอบถูกร้อยละ 84.79 รองลงมา คือ ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที ตอบถูกร้อยละ 83.87 รองลงมา คือ เพิ่มประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ปอด ทำให้ประสิทธิภาพการหายใจดีขึ้น สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ร้อนอบอ้าวจนเกินไป และเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ตอบถูก ร้อยละ 81.57 รองลงมา คือ ควรออกกำลังกายหักโหมให้เหนื่อยมาก ๆ เมื่อเริ่มออกกำลังกายครั้งแรก ช่วยเพิ่มหลอดเลือดฝอยมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น ตอบถูกร้อยละ 79.26 รองลงมา คือ ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่มีสุขภาพแข็งแรง ตอบถูกร้อยละ 77.42 รองลงมา คือ การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ และระบบอื่นๆ แข็งแรงขึ้น ตอบถูกร้อยละ 76.50 รองลงมา คือ การออกกำลังกายประกอบไปด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริง ช่วงผ่อนคลาย เลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ และวัย ตอบถูกร้อยละ 70.05 รองลงมา คือ การออก

กำลังกายจะส่งผลให้เพิ่มปริมาณโลหิตไปสู่ปอด ทำให้การไหลเวียนของปอดดีขึ้น ตอบถูกร้อยละ 69.59 รองลงมา คือ การออกกำลังกายส่งผลให้ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทั้งในขณะพัก และออกกำลังกายทำให้ไม่เหนื่อยง่าย ตอบถูกร้อยละ 69.12 รองลงมา คือ ระยะเวลาการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดี คือ ครึ่งละ 15 – 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ตอบถูกร้อยละ 68.66 รองลงมา คือ การออกกำลังกายเป็นการหด ยืด กล้ามเนื้อ และข้อต่อ ตอบถูกร้อยละ 64.98 รองลงมา คือ ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้มีการลาป่วยน้อยลง ตอบถูกร้อยละ 55.30 และการออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น ตอบถูกร้อยละ 42.86 ตามลำดับ และระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความรู้อยู่ในระดับดี จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 50.69 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 40.09 และอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 9.22 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ของโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ค่าเฉลี่ยของทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 หากพิจารณาเรียงลำดับรายข้อ ได้ดังนี้ ท่านคิดว่าควรออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 15-30 นาที อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.00 รองลงมาคือ ท่านคิดว่าการออกกำลังกายทำให้เหนื่อยล้าและนอนไม่หลับ อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.19 รองลงมา คือ ท่านคิดว่าการออกกำลังกายที่ถูกวิธีจะทำให้ท่านสนุกยิ่งขึ้น ท่านคิดว่าการที่มีเพื่อนออกกำลังกายด้วยทำให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.93 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.26 และ 0.25 รองลงมา คือ ท่านคิดว่าควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 และค่าส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐานเท่ากับ 0.29 รองลงมา คือ ท่านคิดว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.30 รองลงมา คือ ท่านคิดว่าการออกกำลังกายให้ได้เพื่อนใหม่ อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 รองลงมา คือ ท่านคิดว่าการออกกำลังกายทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น ท่านคิดว่าควรมีการยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายแต่ละครั้ง อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.86 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.35 รองลงมา คือ ท่านคิดว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะทำให้สุขภาพทรุดโทรม อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 รองลงมา คือ ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยชะลอ ความเสื่อมของร่างกายได้ อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.37 รองลงมา คือ ท่านคิดว่า การออกกำลังกายที่ดีควรมีเวลาพักอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วันต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.38 รองลงมา คือ ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงดีไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 รองลงมา คือ ท่านคิดว่าการออกกำลังกายที่ดีควรมีเวลาพักอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วันต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 รองลงมา คือ ท่านคิดว่าหาก รู้สึกปวดเมื่อยจากการออกกำลังกายครั้งแรกควรหยุดพักทันที อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.59 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 รองลงมา คือ ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สดชื่น และคลายเครียด อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 รองลงมา คือ ท่านคิดว่า การออกกำลังกาย ทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 รองลงมา คือ ท่านคิดว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

2.24 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.43 รองลงมา คือ ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.23 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.42 และ ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วน มีความคล่องตัว อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.55 ตามลำดับ และการวิเคราะห์ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติ อยู่ในระดับดี จำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 93.09 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.91 และอยู่ในระดับน้อย จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ของโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 หากพิจารณาเรียงลำดับรายชื่อ ได้ดังนี้ ท่านสามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.19 รองลงมา คือ ท่านออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.37 รองลงมา คือ ท่านเริ่มออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.37 รองลงมา คือ ท่านออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที และสัปดาห์ละ 3 วัน อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.81 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.39 รองลงมา คือ ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 รองลงมา คือ ก่อนออกกำลังกายท่านมีการปรับสภาพ

ร่างกาย ด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.78 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 รองลงมา คือ ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดี อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 รองลงมา คือ ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัด ชอบเพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้ตัวเอง อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 รองลงมา คือ การออกกำลังกายช่วยให้ท่านหลับง่ายขึ้น อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 รองลงมา คือ การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 รองลงมา คือ การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีบุคลิกภาพที่ดี การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านหายเหงา อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.62 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 และ 0.51 รองลงมา คือ ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกายของท่าน อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 รองลงมา คือ ท่านออกกำลังกายทำใหรูปร่างดีขึ้น อยู่ในระดับดี โดยมี

ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.46 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 รองลงมา คือ ท่านออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 รองลงมา คือ ท่านเริ่มออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 รองลงมา คือ การออกกำลังกายเป็นภาระที่ท่านต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.27 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 รองลงมา คือ ท่านออกกำลังกายโดยปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติของอุปกรณ์นั้น อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 และท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.17 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.37 ตามลำดับ และการวิเคราะห์พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรม อยู่ในระดับดี จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 89.40 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 10.60 และอยู่ในระดับน้อย จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล (n=217)

ลักษณะข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n=217)	ร้อยละ (100.00)
1. เพศ		
ชาย	145	66.82
หญิง	72	33.18
รวม	217	100.00
2. อายุ (ปี)		
14 ปี	62	28.57
15 ปี	74	34.10
16 ปี	81	37.33



รวม	217	100.00
-----	-----	--------

Min : Max), (Mean : S.D.) ; (14 : 16), (15.09 : 0.80)

3. ระดับการศึกษา

นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2	61	28.57
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3	74	34.10
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4	81	37.33

รวม	217	100.00
-----	-----	--------

4. เกรดเฉลี่ย

1.30 – 1.99	12	5.53
2.00 – 2.29	8	3.69
2.30 – 2.99	91	41.94

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน และร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล (n=217) (ต่อ)

ลักษณะข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n=217)	ร้อยละ (100.00)
-----------------------	---------------	-----------------

4. เกรดเฉลี่ย (ต่อ)

3.00 – 3.29	30	13.82
3.30 – 4.00	76	35.02

รวม	217	100.00
-----	-----	--------

Min : Max), (Mean : S.D.) ; (1.59 : 4.00), (3.02 : 0.58)

5. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

15 – 30 นาที	158	72.81
30 – 60 นาที	32	14.75
มากกว่า 60 นาที ขึ้นไป	27	12.44

รวม	217	100.00
-----	-----	--------

5. สถานที่ออกกำลังกาย

บริเวณสถานศึกษา	184	84.79
บ้าน	29	13.36
ฟิตเนส	4	1.84

รวม	217	100.00
-----	-----	--------

7. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	27	12.44
---------------------	----	-------



ออกกำลังกาย 3 ครั้ง/ สัปดาห์	64	29.49
ออกกำลังกาย >2 ครั้ง/ สัปดาห์	126	58.06
รวม	217	100.00
3. โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	209	96.31
มีโรคประจำตัว	8	3.69
รวม	217	100.00

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี (n =217)

ระดับประเมินค่าความรู้	ช่วงคะแนน	จำนวน (n =217)	ร้อยละ (100.00)	แปลผล
ร้อยละ 80 - 100	16 – 20 คะแนน	110	50.69	ระดับดี
ร้อยละ 60 – 79	12 – 15 คะแนน	87	40.09	ระดับปานกลาง
ร้อยละ 0 – 59	0 – 11 คะแนน	20	9.22	ระดับน้อย
รวม		217	100.00	

\bar{X} = 14.78 คะแนน ร้อยละ 73.90 S.D. = 3.04

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี (n =217)

ระดับประเมินค่าทัศนคติ	ช่วงคะแนน	จำนวน (n =217)	ร้อยละ (100.00)	แปลผล
2.34 – 3.00	47 – 60 คะแนน	202	93.09	ระดับดี
1.67 – 2.33	34 – 46 คะแนน	15	6.91	ระดับปานกลาง
1.00 – 1.66	20 – 33 คะแนน	0	0.00	ระดับน้อย
รวม		217	100.00	

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง14-16 ปี (n =217)

ระดับประเมินค่าพฤติกรรม	ช่วงคะแนน	จำนวน (n =217)	ร้อยละ (100.00)	แปลผล
2.34 – 3.00	47 – 60 คะแนน	194	89.40	ระดับดี
1.67 – 2.33	34 – 46 คะแนน	23	10.60	ระดับปานกลาง
1.00 – 1.66	20 – 33 คะแนน	0	0.00	ระดับน้อย
รวม		217	100.00	

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรม (n = 217)

ข้อมูลส่วนบุคคล	ระดับประเมินพฤติกรรม			รวม	X ²	df	P - value	แปลผล
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย					
1. เพศ					1.23	1	0.27	ไม่มีความสัมพันธ์
ชาย	132	13	0	145				
หญิง	62	10	0	72				
2. อายุ (ปี)					38.00	2	0.00**	มีความสัมพันธ์
14 ปี	43	19	0	62				
15 ปี	70	4	0	74				
16 ปี	81	0	0	81				
3. ระดับการศึกษา					38.00	2	0.00**	มีความสัมพันธ์
มัธยมศึกษาปีที่ 2	43	19	0	62				
มัธยมศึกษาปีที่ 3	70	4	0	74				
มัธยมศึกษาปีที่ 4	81	0	0	81				
4. เกรดเฉลี่ย					2.10	4	0.72	ไม่มีความสัมพันธ์
1.30 – 1.99	11	1	0	12				
2.00 – 2.29	7	1	0	8				
2.30 – 2.99	80	11	0	91				
3.00 – 3.29	29	1	0	30				
3.30 – 4.00	67	9	0	76				
5. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย					1.86	2	0.39	ไม่มีความสัมพันธ์
15 – 30 นาที	144	14	0	158				
30 – 60 นาที	27	5	0	32				
มากกว่า 60 นาที ขึ้นไป	23	4	0	27				

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรม (n = 217) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	ระดับประเมินพฤติกรรม			รวม	X ²	df	P - value	แปลผล
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย					
6. สถานที่ในการออกกำลังกาย					3.95	2	0.14	ไม่มีความสัมพันธ์
ชาย	132	13	0	145				
หญิง	62	10	0	72				

7. ระยะห่างในการออกกำลังกาย					1.07	2	0.59	ไม่มีความสัมพันธ์
ออกกำลังกาย	23	4	0	27				
สม่ำเสมอ								
ออกกำลังกาย 3	59	5	0	64				
ครั้ง/ สัปดาห์								
ออกกำลังกาย >2	112	14	0	126				
ครั้ง/ สัปดาห์								
8. โรคประจำตัว					1.82	1	0.18	ไม่มีความสัมพันธ์
มัธยมศึกษาปีที่ 2	43	19	0	62				
มัธยมศึกษาปีที่ 3	70	4	0	74				
มัธยมศึกษาปีที่ 4	81	0	0	81				

* ระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05, ** ระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทัศนคติ กับพฤติกรรม (n = 217)

ตัวแปร	พฤติกรรมเกี่ยวกับการ	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
	ออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วง	กายของวัยรุ่นในช่วงอายุ	กายของวัยรุ่นในช่วงอายุ
	อายุระหว่าง 14-16 ปี	ระหว่าง 14-16 ปี	ระหว่าง 14-16 ปี
	(Y)	(X ₁)	(X ₂)
Y	1	0.404**	0.274**
X ₁		1	0.559**
X ₂			1

* ระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05, ** ระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

อภิปรายผล

1. ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความรู้ อยู่ใน ระดับ ดี จำนวน 110 คน คิดเป็น ร้อยละ 50.69 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 40.09 และอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 9.22 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของ อรณภา ทัศนัยนา และกฤษชัย แยมวงษ์ (2562) เพื่อศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร พบว่า ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่าตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความรู้ในช่วงระดับดีร้อยละ 50.40

2. ระดับทัศนคติ อยู่ในระดับดี จำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 93.09 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.91 และอยู่ใน ระดับน้อย จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ อรณภา ทัศนัยนา และกฤษชัย แยมวงษ์ (2562) ศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร พบว่าระดับทัศนคติด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับดี ร้อยละ 38.60

3. ระดับพฤติกรรม อยู่ในระดับดี จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 89.40 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 10.60 และอยู่ในระดับ

น้อย จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2558) ได้ทำวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่มปีการศึกษา 2548 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 77.25

4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ของโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย สถานที่ในการออกกำลังกาย ระยะห่างในการออกกำลังกาย และโรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี โดยมีค่า ($\chi^2 = 1.23, 2.10, 1.86, 3.95, 1.07$ และ 1.82), (p -value = 0.27, 0.72, 0.39, 0.14, 0.59 และ 0.18) และข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ (ปี) และระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี โดยมีค่า ($\chi^2 = 38.00$ และ 38.00), (p -value = 0.00 และ 0.00) ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ปรียาพร สีจันทร์ และคณะ (2562) ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ของวัยรุ่นในจังหวัดพะเยา พบว่า การวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ระดับการศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ผู้ปกครองต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทัศนคติกับพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี ของโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี โดยมีค่า ($r = 0.404$),

(p -value = 0.000), ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี โดยมีค่า ($r = 0.274$), (p -value=0.000) และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี โดยมีค่า ($r = 0.559$), (p -value = 0.000) ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ปรียาพร สีจันทร์ และคณะ (2562) ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ของวัยรุ่นในจังหวัดพะเยา พบว่า การวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ระดับการศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ผู้ปกครองต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความรู้ความเข้าใจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้

1. จากการศึกษา พบว่า ระดับความรู้อยู่ในระดับดี จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 50.69 ทัศนคติ อยู่ในระดับดี จำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 93.09 และพฤติกรรม อยู่ในระดับดี จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 89.40

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2. ควรมีการศึกษาปัจจัย และตัวแปร อื่น ๆ เช่น ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ของวัยรุ่น, ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น

เอกสารอ้างอิง

กันทิภา หลวงทิพย์ และดาริณี สีนวล. (2550). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. นครปฐม: คณะ

วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครปฐม.

จรรยาพรธณินทร์. (2521). คู่มือปฏิบัติการทางสรีรวิทยา
ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). รายงานการสำรวจ
พฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร
และสุขภาพจิต พ.ศ.2554. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
นาเพลส.

อนุลักษณ์ เข็มกลัด. (2549). พฤติกรรมการออกกำลังกาย
นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน. ปริญญา
นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรี นครินวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อรนภา ทัศนัยนา และกฤษชัย แยมวงษ์(2562) พฤติกรรม
การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยา
เขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร.วารสาร ศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.