

**การใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษา
ในเขตเทศบาลนครยะลา**
**The Use of Free Time and Exercise Behaviors of
Lower Secondary School Students in Yala
Municipality.**

พลิษฐ์ ชาติวงศ์
สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายรวมทั้งศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลา โดยดำเนินการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาในเขตเทศบาลนครยะลา ประจำปีการศึกษา 2555 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 288 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสำรวจที่ผู้วิจัยสร้างเอง คือ แบบสำรวจการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลนครยะลา และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปโดยสถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบไค - สแควร์ (Chi - Square Test)

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 66.0) และกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐบาล (ร้อยละ 66.7) ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ซึ่งมีจำนวนชั้นละเท่า ๆ กัน (ร้อยละ 33.3) และนักเรียนส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 74.0) โดยมีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 47.63 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ย เท่ากับ 154.63 เซนติเมตร และมีค่าดัชนีมวลกายในภาพรวม เท่ากับ 19.98 อยู่ในเกณฑ์ปกติ ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงมีความสมดุระหว่างน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อศึกษาการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการมาออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างตอนเย็นหลังเลิกเรียนเป็นจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 80.90) และเลือกทำกิจกรรมพบปะพูดคุยในเวลาว่างเป็นประจำมากที่สุด (ร้อยละ 27.80) ในการมาออกกำลังกายเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นประจำมากที่สุด (ร้อยละ 30.2) และใช้เวลาช่วงตอนเย็นมาออกกำลังกายมากที่สุด (ร้อยละ 40.30) ซึ่งมีพฤติกรรมไปออกกำลังกายกับเพื่อนเป็นจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 97.6) สำหรับการเปรียบเทียบการใช้

เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ประเภทโรงเรียน และระดับชั้น พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการใช้เวลาว่างในการเลือกทำกิจกรรมและมีพฤติกรรมในการเลือกเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐและเอกชนมีการใช้เวลาว่างในการเลือกทำกิจกรรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พฤติกรรมในการเลือกเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 2 และ 3 มีการใช้เวลาว่างในการเลือกทำกิจกรรมและมีพฤติกรรมในการเลือกเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ปัญหาและอุปสรรคในการมาออกกำลังกายของนักเรียนส่วนใหญ่ คือ นักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์

Abstract

The objectives of this study were to evaluate and compare the use of leisure time and exercise behaviors of lower secondary school students between public and private schools in Yala municipality. 288 students were randomly sampled to attend and answer questionnaire, which arranged by the researcher. Percentage, mean, standard deviation and Chi-Square Test were used for statistical analysis through SPSS for Windows 20.0. Results indicated that body mass index of students meets at normal level (BMI = 19.98), but male students are significant ($p < 0.05$) more overweight than female students. Most students spend their free times after school hour (80.90 %) and meeting is the most favorite activity (27.80%) while basketball is more likely to use for sport activity in the evening (30.20 %). Exercising with friends is the most favorite choice (97.60%). Male and female students trend to choose their exercise activities differently ($p < 0.05$) as well as students from different schools tend to make their choices differently. However, class level has no different significant on the choosing of their leisure time and exercise behaviors. The big barrier to hinder the opportunity to exercise according to their point of views is paying attention too much to computer game.

Key words: Leisure time, Exercise behavior, Lower secondary school students.

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วและชัดเจนทั้งในด้านน้ำหนักและส่วนสูง เริ่มแสดง

สัดส่วนของความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นมักจะมีควมวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และมักจะรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ร่างกายของตนกำลังเปลี่ยนแปลง และคิดว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรเกี่ยวกับรูปร่างของตน เด็กวัยรุ่นบางคนไม่พอใจ

ในลักษณะรูปร่างของตน เช่น อยากรูปร่างสูงหรือ อยากรูปร่างผอมลง เป็นต้น ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้ที่ใกล้ชิด เด็กควรจะเตรียมเด็กได้เข้าสู่วัยรูปร่างอย่างราบรื่น โดยอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายให้วัยรุ่น ได้เข้าใจ ขนากรูปร่างจะมีสัดส่วนที่เหมาะสมการ เคลื่อนไหวพื้นฐานไม่ว่าจะเป็นการเดิน การวิ่ง การ กระโดด การขว้าง การปา การยืดการเหยียด การ เหวี่ยง การล้ม การเตะ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว ว่องไว นอกจากนี้ เด็กยังสามารถนำทักษะการ เคลื่อนไหวพื้นฐานเหล่านี้ไปใช้ในการกิจประจำวัน ใช้ในเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและต่อ สังคมส่วนรวม สำหรับการพัฒนาการทางด้าน อารมณ์และจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้เกิด ความสนุกสนาน เด็กได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยป้องกันความก้าวร้าวได้ทดแทนความรู้สึกที่ ผิดหวังและขจัดความกระวนกระวายใจซึ่งอาจจะ เนื่องมาจากสาเหตุต่างๆการพัฒนาการทางด้าน สังคม การออกกำลังกายและการเข้าร่วมกิจกรรม การเล่นกีฬา จะเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกทางด้าน คุณธรรม ปฏิบัติตามกฎระเบียบของการเล่น รู้จัก หน้าที่ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถอย รู้จักรับผิดชอบ มี ระเบียบวินัยในการเล่น และรู้จักเสียสละประโยชน์ ส่วนรวม สำหรับการพัฒนาทางด้านสติปัญญานั้น เด็กจะได้มีพัฒนาการการเรียนรู้ มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ รู้จักใช้ไหวพริบในการตัดสินใจ มีการ ปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์และสภาพ แวดล้อมต่าง ๆ ได้อย่างเฉลียวฉลาด (คณะ กรรมการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพในสถานศึกษา และการพัฒนาองค์ความรู้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2548 : 12) ประกอบกับโรงเรียนที่เปิดสอนใน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงาน

คณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐานได้เห็นความสำคัญ ของการออกกำลังกายด้วยการให้นักเรียนได้เล่น กีฬา และจัดให้มีการสอนวิชาพลศึกษาตั้งแต่ช่วง ชั้นที่ 1- 4 ซึ่งทุกช่วงชั้นต้องเรียนวิชาพลศึกษา นอกจากการเรียนตามหลักสูตรแล้วทางโรงเรียนได้ ส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสไปแข่งขันกีฬาภายใน และภายนอกสถานศึกษา อันเป็นการส่งเสริมให้ นักเรียนมีความตื่นตัวและเตรียมตัวในการเข้าร่วม การแข่งขันกีฬา ซึ่งมีกีฬาหลายชนิดกีฬา เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา วูตวู้ เปตอง เทเบิล เทนนิส เซปักตะกร้อ แอสน์บอล แบดมินตัน และ บาสเกตบอล เป็นต้น ซึ่งเป็นการส่งเสริมหลักสูตร พลศึกษาและเป็นการคัดเลือกตัวแทนนักกีฬา เพื่อเป็นตัวแทนไปแข่งขันกีฬาภายนอกโรงเรียน นอกจากนี้ยังมีกีฬาที่นักเรียนจัดแข่งขันกันเอง ในระหว่างห้องเรียน และระดับชั้นเรียนในเวลาพัก กลางวันและหลังเลิกเรียนกิจกรรมที่กล่าวมานี้ มีประโยชน์ต่อนักเรียนเป็นอย่างยิ่งและช่วยให้ นักเรียนมีทักษะทางกีฬาปลูกฝังให้เป็นคนรัก การเล่นกีฬา รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทั้งใน ปัจจุบันและในอนาคตอีกทั้งสอดคล้องกับแนวคิด ตามตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ที่ว่า “สุขภาพเป็นพื้นฐานของ ชุมชน” (กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ. 2544) และการประเมินมาตรฐานการศึกษาคุณภาพ ภายนอกในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้กำหนด ให้ประเมินมาตรฐานด้านผู้เรียนคือ มาตรฐานที่ 2 ตัวบ่งชี้ที่ 5 การรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาแห่งชาติ. 2543 : 108) และจากการศึกษาเอกสารและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา การใช้เวลาว่างและพฤติกรรม การออกกำลังกาย

ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลา เพื่อนำไปใช้ประโยชน์แก่การวางแผน การส่งเสริมการใช้เวลาว่างและการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลา
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ ประเภทโรงเรียน และระดับชั้น
3. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

1. เพศ
 - ชาย
 - หญิง
2. ประเภทโรงเรียน
 - โรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐบาล
 - โรงเรียนมัธยมศึกษาของเอกชน
3. ระดับชั้น
 - มัธยมศึกษาปีที่ 1
 - มัธยมศึกษาปีที่ 2
 - มัธยมศึกษาปีที่ 3



ตัวแปรตาม

การใช้เวลาว่างและ
พฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในเขตเทศบาลนครยะลา

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลาเพศต่างกัน มีการใช้เวลาว่างและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างโรงเรียนของมัธยมศึกษาของรัฐบาลและโรงเรียนมัธยมศึกษาเอกชนในเขตเทศบาลนครยะลา มีการใช้เวลาว่างและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลาที่เรียนในระดับชั้นต่างกัน มีการใช้เวลาว่างและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตเทศบาลนครยะลา ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2555 แบ่งออกเป็นนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาภาครัฐและโรงเรียนมัธยมศึกษาเอกชน ในเขตเทศบาลนครยะลา จำนวน 1,080 คน ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างจากตารางคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane ยามาเน (Yamane. 1970, อ้างอิงจาก ประคอง กรรณสูต. 2535 : 11) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนจากโรงเรียนคณะราษฎรบำรุงจังหวัดยะลา โรงเรียนสตรียะลา และโรงเรียนพัฒนาวิทยา จำนวน 288 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม

ข้อมูล เป็นแบบสอบถามการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลนครยะลา ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอนมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการประกอบด้วยเพศ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา และสังกัดของโรงเรียน รวมทั้งน้ำหนัก ส่วนสูง

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ รวมข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรค

ในการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ มีข้อคำถาม 1 ข้อ

2. การสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ตำรา รายงาน วารสาร วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการสัมภาษณ์นักเรียน และแจกแบบสอบถามเพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.2 การสร้างแบบสอบถามการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.3 นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาตรวจสอบ แก้ไข ปรับปรุง และให้ข้อเสนอแนะ

2.4 นำแบบสอบถามพฤติกรรมที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น และได้แก้ไขแล้ว เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 3 ท่าน

2.5 นำแบบสอบถามพฤติกรรมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ ไปดำเนินการเก็บการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยทำการติดต่อประสานงานขอความอนุเคราะห์จากผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลา จำนวน 3 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง

และโรงเรียนสตรียะลา และโรงเรียนพัฒนาวิทยา เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

3.2 ประสานงานกับผู้เกี่ยวข้อง และกลุ่มตัวอย่างเพื่อกำหนดวันเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนโรงเรียนคณะราษฎรบำรุง โรงเรียนสตรียะลา และโรงเรียนพัฒนาวิทยา พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสำรวจ ฯ ที่ได้รับคืน

3.4 นำแบบสอบถามการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการทางสถิติ

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบไค - สแควร์ (Chi - Square Test) ซึ่งสามารถสรุปผลและอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนในเขตเทศบาลนครยะลาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 288 คนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 66.0 และกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ซึ่งมีจำนวนนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามในแต่ละระดับชั้นเท่า ๆ กัน คือ 96 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และ

นักเรียนส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในระดับปกติ จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 74.0 โดยมีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 47.63 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ย เท่ากับ 154.63 เซนติเมตร และมีค่าดัชนีมวลกายในภาพรวม เท่ากับ 19.98 อยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. นักเรียนในเขตเทศบาลนครยะลาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีเวลาว่างตอนเย็นหลังเลิกเรียนเป็นจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 80.90) โดยส่วนใหญ่เลือกทำกิจกรรมพบปะพูดคุยกับเพื่อนในเวลาว่างเป็นประจำมีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 27.8) รองลงมา ได้แก่ เล่นกีฬา (ร้อยละ 22.6) เล่นดนตรี, ฟังเพลง (ร้อยละ 21.5) เล่นเกมคอมพิวเตอร์ (ร้อยละ 9.7) ซอปปิง (ร้อยละ 9.0) อ่านหนังสือ (ร้อยละ 7.6) และวาดรูป (ร้อยละ 1.7) และนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างตอนเย็นหลังเลิกเรียนมาออกกำลังกายเป็นประจำมีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 40.3) โดยเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 30.2) รองลงมา ได้แก่ เล่นวอลเลย์บอล (ร้อยละ 27.4) เล่นฟุตบอล (ร้อยละ 13.9) เล่นกรีฑา (ร้อยละ 13.2) เล่นเปตองและตะกร้อ (ร้อยละ 7.6) นอกจากนี้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไปออกกำลังกายกับเพื่อนเป็นจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 97.6)

3. เมื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลา จำแนกตามเพศ ประเภทโรงเรียน และระดับชั้นพบว่า

3.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพศชาย

และเพศหญิงมีการใช้เวลาว่างในการเลือกทำกิจกรรมและมีพฤติกรรมในการเลือกเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศชายใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาและเลือกเล่นฟุตบอลในการออกกำลังกายเป็นประจำมากที่สุด ส่วนเพศหญิงใช้เวลาว่างในการพบปะพูดคุยกับเพื่อนและเลือกเล่นวอลเลย์บอลในการออกกำลังกายมากที่สุด

3.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนมัธยมศึกษาของกรุงเทพมหานครและอกชนในเขตเทศบาลนครยะลา มีการใช้เวลาว่างในการเลือกทำกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐใช้เวลาว่างในการพบปะพูดคุยกับเพื่อนมากที่สุด ส่วนนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาของเอกชนใช้เวลาว่างในการเล่นดนตรี, ฟังเพลงมากที่สุด แต่พฤติกรรมในการเลือกเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในเขตเทศบาลนครยะลา มีการใช้เวลาว่างในการเลือกทำกิจกรรมและมีพฤติกรรมในการเลือกเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาและอุปสรรคในการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย คือ นักเรียนใช้เวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์มากที่สุด (ร้อยละ 71.88) รองลงมา ได้แก่ บ้านอยู่ไกลจากสนามกีฬาและไม่มีอุปกรณ์กีฬา (ร้อยละ 67.7) การบ้านมากเกินไป (ร้อยละ 53.5) เหตุการณ์ความไม่ปลอดภัย (ร้อยละ 50.3) ไม่มี

เพื่อนไปเล่นด้วย (ร้อยละ 42.0) ทางบ้านไม่ยอมให้เล่นและคุยโทรศัพท์ (ร้อยละ 20.8) ผิดหลักศาสนา (ร้อยละ 20.1) แต่งกายชุดกีฬาไม่ได้ (ร้อยละ 18.4) เล่นร่วมกับคนอื่นไม่ได้ (ร้อยละ 16.3) และติดสิ่งเสพติด (ร้อยละ 11.46)

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย เรื่อง “การใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลนครยะลา” ในครั้งนี้มีประเด็นที่น่าสนใจซึ่งผู้วิจัยได้นำมาอภิปรายผล ดังนี้

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่าง โดยภาพรวมแล้ว นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกทำกิจกรรมพบปะพูดคุยกับเพื่อนในเวลาว่างเป็นจำนวนมากที่สุด ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของคำรณ มาลาคำ (2546) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขตวิภาวดี สังกัดกรมสามัญ กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างด้านงานอดิเรกโดยการชมรายการโทรทัศน์มากที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูลมาได้นั้นเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายจำนวนเท่าหนึ่ง ซึ่งอาจทำให้มีผลต่อการวิจัย เพราะว่า พฤติกรรม การเลือกทำกิจกรรมระหว่างเพศหญิงกับเพศชายน่าจะมี ความแตกต่างกันโดยเฉพาะอยู่ในช่วงวัยรุ่น และที่สำคัญสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อ 1 ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลาที่มีเพศต่างกัน มีการใช้เวลาว่างและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายช่วงเวลาตอนเย็นหลังเลิกเรียน

เป็นประจำ โดยมีพฤติกรรมเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอล เป็นจำนวนมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ เล่น วอลเลย์บอล เล่นฟุตบอล เล่นกรีฑา เล่นเปตอง และตะกร้อ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ คำธนา มาลาคำ (2546 : บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มโรงเรียนสหวิทยาเขต วิภาวดี สังกัดกรมสามัญ กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยเล่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอลในวันจันทร์ ถึง วันศุกร์ ระหว่างเวลา 15.00 - 18.50 น. วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ระหว่างเวลา 15.00 - 18.05 น. และสอดคล้องกับผลการวิจัยของทองสุข สัมปหังสิต (2530 : บทคัดย่อ) พบว่า นิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย และจะ ออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอนโดยจะ ออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. ซึ่ง น่าจะเป็นช่วงตอนเย็นหลังเลิกเรียนเช่นกัน แต่ไม่ สอดคล้องกับผลการวิจัยของอำพล น้ำค้างงาม (2540 : บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานครส่วนมากใช้เวลาว่างเพื่อ ออกกำลังกาย และชอบออกกำลังกายในช่วง 07.00 - 08.00 น. จะเห็นได้ว่าการใช้เวลาว่างใน การออกกำลังกายของบุคคลที่อยู่ในวัยเรียนนั้น ขึ้นอยู่กับเวลา สถานที่ กิจกรรมในการเรียน และ ความพร้อมในด้านอื่น ๆ ของแต่ละบุคคล ซึ่งมีผล สำคัญทำให้การใช้เวลาว่างในช่วงเวลาที่ต่างกัน ทำกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป นอกจากนี้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนคร ยะลาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนมากไปออกกำลังกาย กับเพื่อนเป็นจำนวนมากที่สุด นั่นอาจเป็นเพราะ

พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาในเขตเทศบาลนครยะลา และถ้ามี เพื่อนในการร่วมทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือ ร่วมทำกิจกรรมในการออกกำลังกาย จะทำให้เกิด แรงจูงใจในการทำกิจกรรมนั้นได้ซึ่งเป็นการใช้ เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกด้วย

เมื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างและ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลา จำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมี การใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศชายใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาและเลือก เล่นฟุตบอลในการออกกำลังกายเป็นประจำ มากที่สุด ส่วนเพศหญิงใช้เวลาว่างในการพบปะ พูดคุยกับเพื่อนและเลือกเล่นวอลเลย์บอลในการ ออกกำลังกายมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ที่ตั้งไว้ข้อ 1 และสอดคล้องผลการวิจัยของ นราภรณ์ ชันธบุตร (2548 : 123) พบว่า นักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยและ ทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาหญิงจะมีจิตพิสัยที่สูงกว่านักศึกษา ชายแต่นักศึกษาชายจะมีทักษะพิสัยสูงกว่า นักศึกษาหญิง ส่วนด้านพุทธิพิสัยนักศึกษานักศึกษาหญิง และชายมีพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน และสอดคล้อง กับคำกล่าวของ คาเพลน (Kaplan, 1975 : 232 - 233) ว่า เพศ เป็นความแตกต่างทางสรีระ ซึ่ง เป็นตัวกำหนด และแบ่งแยกกิจกรรมให้ผู้หญิง และผู้ชายแตกต่างกันอย่างชัดเจน สำหรับการ เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ในเขตเทศบาลนครยะลา จำแนกตามประเภทโรงเรียน พบว่า นักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐและเอกชนในเขตเทศบาลนครยะลามีการใช้เวลาว่างในการเลือกทำกิจกรรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐใช้เวลาว่างในการพบปะพูดคุยกับเพื่อนมากที่สุด ส่วนนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาของเอกชนใช้เวลาว่างในการเล่นดนตรี, ฟังเพลงมากที่สุด แต่พฤติกรรมในการเลือกเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่านโยบายของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐและเอกชน รวมทั้งการให้ความสำคัญในการส่งเสริมการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนอาจจะแตกต่างกัน อีกทั้งกิจกรรมการเรียนการสอนในโรงเรียนหรือการให้การบ้านของครูก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้นักเรียนของโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐและเอกชนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายแตกต่างกันได้ นอกจากนี้ เป็นที่น่าสังเกตว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐกับโรงเรียนมัธยมศึกษาเอกชนมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมในการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่วนบุคคลที่แต่ละบุคคลจะเลือกปฏิบัติได้ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐกับโรงเรียนมัธยมศึกษาเอกชนเป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงชั้นวัยเดียวกัน กอปรกับผลของการเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1, 2 และ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลนครยะลา มีการใช้เวลาว่างและพฤติกรรม

การออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ฉะนั้นอาจชี้ให้เห็นได้ว่าพฤติกรรมในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักเรียนในช่วงชั้นวัยเดียวกันจะมีการเลือกปฏิบัติที่ไม่แตกต่างกันได้

นอกจากนี้ ได้สำรวจปัญหาและอุปสรรคในการใช้เวลาว่างมาออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลา พบว่า นักเรียนเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นจำนวนมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ บ้านอยู่ไกลจากสนามกีฬา และไม่มีอุปกรณ์กีฬา การบ้านมากเกินไป เหตุการณ์ความไม่ปลอดภัย ไม่มีเพื่อนไปเล่นด้วย ทางบ้านไม่ยอมให้เล่น คุยโทรศัพท์ ผิดหลักศาสนา แต่งกายชุดกีฬาไม่ได้ เล่นร่วมกับคนอื่นไม่ได้ และติดสิ่งเสพติด ซึ่งปัญหาและอุปสรรคเหล่านี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของอำพล น้ำค้างงาม (2540 : บทคัดย่อ) พบว่า ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คือ สถานที่ อุปกรณ์ มีจำนวนไม่เพียงพอ และปัญหาส่วนตัว คือ มีภารกิจในด้านการเรียน กอปรกับผลการวิจัยของชำนานู เรืองมาก (2548 :112) พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก ซึ่งความต้องการเหล่านี้ อาจเป็นความต้องการ เช่นเดียวกับนักเรียนโดยทั่วไป และอาจมีผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครยะลาได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาวิจัย เรื่อง “การใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษา
ในเขตเทศบาลนครยะลา” ในครั้งนี้ ผู้วิจัยมี
ข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชายและ
นักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียน
มัธยมศึกษาในเขตเทศบาลนครยะลา มีการใช้เวลา
ว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
สำหรับนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนของมัธยมศึกษา
รัฐและเอกชนมีการใช้เวลาว่างแตกต่างกัน แต่มี
พฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วน
นักเรียนที่เรียนในระดับชั้นต่างกันมีการใช้เวลาว่าง
และพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนเห็นความ
สำคัญในการใช้เวลาว่างและมีพฤติกรรมในการ
ออกกำลังกายให้เพิ่มมากขึ้นอาจทำได้ ดังนี้

1. ผู้บริหารสถานศึกษา และครูควรมีการ
รณรงค์ให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างมาออกกำลังกาย
อย่างต่อเนื่อง โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
และจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่
นักเรียนได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. ผู้บริหารสถานศึกษา และครูควรมี
นโยบายส่งเสริม สนับสนุนให้นักเรียนรู้จักใช้
เวลาว่างมาออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนมี
พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดย
คำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สถานที่ใน
การออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬา รวมทั้งครูที่เป็น
ผู้ฝึกสอนก็พามาให้คำแนะนำหรือจัดทำเป็น
โครงการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เวลาว่างมา
ออกกำลังกายสำหรับนักเรียนก็เป็นได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้
เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาและ
มัธยมศึกษาหรือระหว่างช่วงชั้น
2. ควรมีการศึกษาสภาพความต้องการการ
ออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในเขตเทศบาลนครยะลาต่อไป เพื่อเป็นแนวทางใน
การพัฒนาความพร้อมด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับ
ความต้องการของนักเรียนยิ่งขึ้นไป
3. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ
พฤติกรรมการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมในการ
ออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในเขตเทศบาลนครยะลา เพื่อเป็นแนวทางในการ
จัดสภาพการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักใช้
เวลาว่างมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ. (2544). การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับก่อน
ประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมอนามัย. (2544). คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. (2548). ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2527). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- กระทรวงศึกษาธิการ.(2543). การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา.
กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษากระทรวงศึกษาธิการ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2530). คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยมิตร
การพิมพ์
- กันยา สุวรรณแสง. (2532). พฤติกรรมและการแลกเปลี่ยนเอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1-7.
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เกศแก้ว ศรีงาม. (2536). ความแตกต่างของการใช้เวลาว่างในกิจกรรมนันทนาการของเยาวชนไทย.
วิทยานิพนธ์ รัฐศาสตร์มหาบัณฑิต (ประชากรศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- คณะกรรมการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถาบันการศึกษา และการพัฒนา
องค์ความรู้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2548). แบบทดสอบและเกณฑ์
มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7 - 18 ปี.
กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- คำรณ มาลาคำ. (2546). การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มโรงเรียน
สหวิทยาเขตวิภาวดีสังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย
ในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). สรีระวิทยาการออกกำลังกาย. (พิมพ์ครั้งที่ 4) :
กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษาการพิมพ์.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2536). แนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทย.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ทองสุข สัมปหังสิต. (2530). **การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธมนวรรณ ศักดิ์วังปลา. (2539). **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา**. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพบูลย์ เทวรักษ์. (2543). **จิตวิทยาการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ : เอส.ดี.เพรส.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2532). **การวิจัยเบื้องต้น**. มหาสารคาม : สุวีริยาสาส์น.
- รัตนา ประเสริฐสม. (2526). **การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนประถมศึกษา**. ดุษฎีนิพนธ์ กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ประทีป จินนี่. (2540). **จิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ประพันธ์ศิริ ชัยชนะใหญ่. (2527). **นันทนาการ**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- พินิจ วยวุฒิ. (2540). **ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุตรดิตถ์**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นววรรณ พันธุ์เมธา. (2544). **คู่มือการใช้ภาษาไทยแนวใหม่คลังคำ : บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด (มหาชน) กรุงเทพฯ**.
- มัลลิกา มัดโก. (2534). **จิตวิทยาการจัดการพฤติกรรมมนุษย์**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชย์.
- สิวฉวี เช็ม. (2542). **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ**. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มานะ หมอชาติ. (2540). **การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นราภรณ์ ชันธบุตร. (2548). **รายงานการวิจัยพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- ผ่อง อนันตริยเวช. (2545). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษาสังกัดเทศบาลจังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพฯ : บริษัทนานมีบุ๊คส์จำกัด.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). **หลักและการสอนวิชาพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ศิริชัย กาญจนวาสี, ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และดิเรก ศรีสุขโข. (2551) **การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 5. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : กรุงเทพฯ.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา**. โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล : กรุงเทพฯ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน**. (พิมพ์ครั้งที่ 3) : กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมบัติ กาญจนกิจ, สุรางค์ เมธานนท์, พนิดา ดามาพงศ์และวิสูตร กองจินดา. (2548). **คู่มือแนวทางการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายออกกำลังกายสำหรับประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบล**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สมบัติ ท้ายเรือคำ. (2551). **ระเบียบวิธีวิจัยสำหรับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**. (พิมพ์ครั้งที่ 2) : มหาสารคาม : ประสานการพิมพ์.
- สายันต์ สุขยิ่ง . (2543). **รายงานการวิจัย พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2542). **จิตวิทยาการจัดการพฤติกรรมมนุษย์**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชย์.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520) “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ**. 3(1) : 40-45
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2548). **คู่มือการเสริมสร้างชีวิตคู่**. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครู และบุคลากรทางการศึกษา กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ลาดพร้าว.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาแห่งชาติ. (2543). **มาตรฐานการศึกษาเพื่อประเมินคุณภาพภายนอกระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2549). **การออกกำลังกาย** : กรุงเทพฯ.
- อนันต์ อัดชู. (2520) “การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” **วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ**. 1(3) : 37-46.
- อำพล น้ำค้างงาม. (2540). **การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตลาดกระบัง**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อุมาพร สุทัศน์วรวิ. (2543) “การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม” ในการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา ระหว่างวันที่ 4 – 5 มิถุนายน 2530. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Australian Bureau of Statistics. (1998). **How Australian Use Their Time, 2012**, ABS, Canberra : Australian Government Publishing Service.
- Ball, E.L. and Robert, E.C.(1978). **Leisure Service Preparation**.Englewood Cliffs. New Jersey. Prentice-Hall.
- Burdler, G.E. (1995). “The Development, Implementation, and Evaluation of Lifestyle Education and Exercise Program for Senior Adult Learners at Three KansaCongregate Meal Sites. New York : The Macmillan Company.
- Chubb, M. and Chubb, H. R. (1981). **One Third of Our Time ? An Introduction to Recreation Behavior And Resources**. New York: John Wiley & Sons, Inc.

- Frederick, C. M., and Ryan, R. M. (1993). Differences in Motivation for Sport and Exercise and Their Relationship with Participation and Mental Health. **Journal of Sport Behavior**, 16, 125-145.
- Kaplan, M. (1975) "Leisure : Theory and Policy New York" **Dissertation Abstracts International**. 50(12) : 199-A.
- Liska, L.Z. (1994). "Cognition, and Behavior : An Investigation into the Affects of Schemas and Scripts on Exercise Behavior," **Dissertation Abstracts International**. 52(4) : 1389-A.
- Mcdowell, L.L.G. (1996). "Leisure Recreational Preferences and Practices among Adolescents with and without Mental Retardation" **Dissertation Abstracts International**. Accession no. 4353.
- Nash, J. B. (1953). **The Philosophy of Recreation and Leisure**. St. Louis : G.U. Mosby Co.
- Robert K. (1978). **Contemporary Society and the Growth of Leisure**. London: Longman.
- Rodgers, H.B. (1977). **Rationism Sport Policies, Sport in Its Social Context International Comparison**. Council of Europe Committee on Sport, Strasbourge.
- Roski, G. (1992). "Sport and Health-related Values and their Reflection in Youngster Sport Activities During Leisure Time". **Canadian Journal of Public Health**. 50(11) : 135-A.
- Scott, K. P. and Edward T.H. (2007). **Exercise Physiology : Theory and Application to Fitness and Performance**. Sixth Edition. New York: McGraw-Hill Higher Education, N.
- Stanley, E. J. and Norman, P. M.(1972). **Leisure and the Quality of Life**. Washington D.C.The American for Health, Physical Education and Recreation.
- Watson, J.F. (1997). "The Impact of Leisure Attitude and Motivation on the Physical Recreation Leisure Participation Time of College Students". **Dissertation Abstracts International**. Accession no. 3251
- Yamane, T. (1970). **Statistics an introductory analysis**. (2 ed.) Tokyo : John Weatherhill.