

การศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา
โรงเรียนราชวินิต นนทบุรี

A COMPARATIVE STUDY OF THE PHYSICAL ACTIVITY AND LEISURE MOTIVATION
SCALE (PALMS-THAI VERSION) OF THE SECONDARY EDUCATION STUDENTS,
RAJAVINIT NONTHABURI SCHOOL

ชุตติพร ทุมโยมา, นรีอร สุระดี, ธัญนันท์ มาลี, กนกพรรณ กลิ่งทะเล, ธนิดา ภาสะวณิช, สุนทร แมนสงวน

Chutiporn Thumyoma¹, Nareeon Suradee², Thanyanan Malee³, Kanokpun Klingtale⁴, Thanida Bhasavanija⁵, Soonthorn Mansguan⁶

บทคัดย่อ

การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิตนนทบุรี 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนโรงเรียนราชวินิตนนทบุรี จำแนกตามเพศ และระดับชั้น โดยการศึกษาี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำนวน 333 คน โดยเป็นนักเรียนเพศชาย จำนวน 175 คน ร้อยละ 52.6 และเพศหญิง จำนวน 158 คน ร้อยละ 47.4 หากแบ่งตามระดับการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 178 คน ร้อยละ 53.5 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 155 คน ร้อยละ 46.5 เครื่องมือการวิจัยคือแบบประเมินแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษาไทย ประกอบไปด้วย 8 องค์ประกอบ 37 ตัววัด ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความสนุกสนาน 2) การฝึกฝน 3) การมีส่วนร่วมในสังคม 4) ภาพลักษณ์ 5) การแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น 6) สภาวะทางจิตใจ 7) สภาวะทางร่างกาย 8) ความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบระดับแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย จำแนกตามเพศ และระดับชั้นด้วยการวิเคราะห์ค่าที (Independent t-test) ผลการศึกษา พบว่า การเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง

¹ Rajavinit Nonthaburi School

² Traill International School

³ Benjamarachutit Ratchaburi School

⁴ Ramkhamhaeng University

⁵ Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Corresponding Author E-mail: thanida.b@ru.ac.th

⁶ Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

* Received May 10, 2025, revised July 24, 2025 and Accepted August 6, 2025

ของนักเรียน ระหว่างเพศ พบความแตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่า นักเรียนชายมีการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนหญิง และการเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระหว่างระดับชั้น ในภาพรวมไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำสำคัญ: แรงจูงใจ; กิจกรรมทางกาย; การใช้เวลาว่าง

ABSTRACT

This study aims to 1) examine the motivation for physical activity and leisure time utilization of secondary school students at Rajavinit Nonthaburi School and 2) compare the motivation for physical activity and leisure time utilization among these students based on gender and grade level. The sample consisted of 333 secondary school students from Rajavinit Nonthaburi School, with 175 male students (52.6%) and 158 female students (47.4%). When categorized by grade level, 178 students (53.5%) were in lower secondary school, and 155 students (46.5%) were in upper secondary school. The research tool was the Thai version of the Motivation for Physical Activity and Leisure Time Scale, consisting of 8 components and 37 indicators: 1) enjoyment, 2) training, 3) social participation, 4) image, 5) competition/comparison with others, 6) psychological state, 7) physical state, and 8) impression /expectations from others. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, and standard deviation, and the comparison of motivation and participation in physical activities was conducted based on gender and grade level using an independent t-test. The results revealed that comparison of the motivation for physical activity and leisure time utilization between male and female students had a statistically significant difference, in which male students engaged in more physical activity than female students. However, no statistically significant difference was found between grade levels, though lower secondary school students were found to engage in more physical activity and leisure time activities than upper secondary school students, based on the mean values.

Keywords: Motivation; Physical activity; Leisure time

บทนำ

การออกกำลังกายส่งผลให้ผู้คนมีสุขภาพที่ดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ (World Health Organization, 2015) และมีอายุยืนยาวมากขึ้น (World Health Organization, 2017) การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจเป็นอย่างมาก ในเด็กและวัยรุ่นการออกกำลังกายช่วยส่งเสริมสุขภาพกระดูก ส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และปรับปรุงพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวและการ

รับรู้ (World Health Organization, 2023) โดยที่กิจกรรมทางกาย (Physical activity) เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีมากกว่าการก้าวหรือการเคลื่อนไหวปกติในชีวิตประจำวันซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะเกิดความเบื่อหน่ายที่ต้องพยายามปฏิบัติและคงไว้ซึ่งการเคลื่อนไหวที่หนักหน่วงอยู่เป็นประจำ (Morris & Summer, 2004) การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และ/หรือ การเล่นกีฬา ล้วนส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง เนื่องจากขณะออกกำลังกาย ร่างกายผลิตโปรตีนชื่อ อดิโปเนคติน (adiponectin) ที่ช่วยในการเผาผลาญพลังงานไขมัน (fatty acid) ควบคุมการหลั่งอินซูลิน (insulin) และยังช่วยด้านการอักเสบจากการติดเชื้อ พบได้ที่บริเวณตับ (liver) กล้ามเนื้อลาย (skeletal muscle) และหลอดเลือด (vasculature) (Krause, Milne, & Hawke, 2019)

ในเชิงนโยบาย แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561 – 2573 ระบุไว้ว่า กิจกรรมทางกายเป็นการลงทุนอันทรงพลัง ด้านสุขภาพ การศึกษา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม ให้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสุขภาพของประชาชน นำไปสู่การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสังคมที่ดีของเด็กรวมถึงการเรียนรู้และสมาธิ (คณะกรรมการพัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, 2560) โดยเป็นไปตามการศึกษาของ แก้วเกษณี จันทวาท (2567) ที่พบว่า การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า มนุษย์นั้นเป็นทรัพยากรแรกทีควรได้รับการพัฒนา ดังนั้นคุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นกลไกหลักที่จะขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้า การเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคม เราสามารถส่งเสริมให้ประชาชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีวิธีการหนึ่งนั้น คือ การสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิตใจ เมื่อสองสิ่งนี้มีความเข้มแข็ง ร่างกายของเราจะมีสุขภาพแข็งแรง สามารถเรียน ทำงาน หรือดำเนินชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“แรงจูงใจ” (Motivation) เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยา หมายถึง มีความเกี่ยวข้องกับ “แรง” (Force) และ “ทิศทาง” (Direction) ของพฤติกรรม ซึ่งคำว่า “แรง” ในที่นี้ หมายถึง ผลรวมของความพยายามหรือความตั้งใจที่จะกระทำกิจกรรมใดก็ตาม ซึ่งเราเลือกที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆ แปลว่าเรามี “แรงจูงใจ” ที่จะผลักดันให้เกิดพฤติกรรม ยกตัวอย่างเช่น “การตั้งเป้าหมาย” (Goal setting) เป็นวิธีการหนึ่งที่เฉพาะเจาะจงไปที่ “ทิศทาง” และ “การควบคุมพฤติกรรม” ตามหลักความเป็นจริงทัศนคติเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายจะเป็นจุดเริ่มต้นของการกำหนดพฤติกรรมให้ไปในทิศทางใด และมีขั้นตอนในการควบคุมพฤติกรรมนั้นๆ อย่างไร (ธิตา ภาสวณิช, 2559) นอกจากนี้ทฤษฎี “ลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์” เป็นทฤษฎีที่กล่าวว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองหรือมีความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วบุคคลนั้นย่อมแสวงหาความต้องการในสิ่งอื่นต่อไป โดยความต้องการของมนุษย์จะเป็นไปในลักษณะตามลำดับขั้นจากต่ำไปหาสูง เช่น เมื่อความต้องการขั้นต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการในขั้นสูงก็จะตามมา ทั้งนี้ลำดับขั้นของมาสโลว์แบ่งออกเป็น 5 ขั้น คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการด้านความปลอดภัย ความต้องการทางด้านความรัก ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องในสังคม และความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จสูงในชีวิต (Maslow, 1954)

การวัดระดับแรงจูงใจสามารถอธิบายได้ว่า ผู้คนเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหรือไม่ อย่างไร รวมทั้งเมื่อเข้าร่วมแล้ว ผู้คนยังคงไว้ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายต่อไปหรือไม่ (Morris & Rogers, 2004) การหา

หนทางที่จะทำความเข้าใจว่ากิจกรรมอะไรที่ผู้คนเลือก รวมทั้งใช้เวลาเท่าไรในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องศึกษา (Morris & Rogers, 2004) ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาในข้างต้น แซค, บาร์-เอลี, มอร์ริส และ มัวร์ (Zach, Bar-Eli, Morris, & Moore, 2012) จึงได้ออกแบบเครื่องมือวัดแรงจูงใจ (Motivation) ในการมีกิจกรรมทางกาย (PA) และการใช้เวลาว่าง (Leisure) ซึ่งก็คือ (PALMS: Physical Activity and Leisure Motivation Scale) ต้นฉบับภาษาอังกฤษ โดยเก็บข้อมูลกับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ อายุระหว่าง 9 – 89 ปี ($M = 28.65$; $SD = 16.48$) จากสถานออกกำลังกายและสถานที่พักผ่อนหย่อนใจมากกว่า 30 แห่งในอิสราเอล โดยมีผู้ให้ข้อมูลกรอกแบบวัด PALMS จำนวน 678 คน ซึ่งแบบวัดนี้ประกอบด้วยคำถาม 40 ข้อที่ได้รับการประเมินโดยใช้มาตราส่วนลิเคิร์ต 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ด้วยการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (EFA: Exploratory Factor Analysis) พบ 9 ปัจจัยที่อธิบายความแปรปรวนได้ 73.29% ได้แก่ 1) ความเชี่ยวชาญ 2) สภาพร่างกาย 3) ความสัมพันธ์ 4) สภาพจิตใจ 5) รูปร่างหน้าตา 6) ความคาดหวังของครอบครัวและเพื่อน 7) ความคาดหวังของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและนายจ้าง 8) ความเพลิดเพลิน และ 9) การแข่งขัน/การมีอัตรา โดยมาตรการวัดแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมใน PA นี้มีความเชื่อถือได้ (Reliability)

มากไปกว่านั้น “แบบวัดแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง (PALMS) ได้รับการพัฒนาในหลากหลายภาษา อาทิ การสำรวจการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายในหมู่ชาวเดนมาร์กวัยผู้ใหญ่จำนวน 163,000 คน (อายุ 15 ปีขึ้นไป) ในการสำรวจ ผู้เข้าร่วมถูกถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมประเภทต่าง ๆ จำนวน 13 ประเภท และแรงจูงใจในการฝึกฝนกิจกรรมประเภทต่าง ๆ โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้รายงานว่า ทำการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ซึ่งแบบวัดแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง (PALMS: The Physical Activity and Leisure Motivation Scale) การศึกษานี้พบความแตกต่างอย่างมากในความสำคัญของแรงจูงใจที่แตกต่างกันในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย แรงจูงใจที่สำคัญที่สุด 3 ประการ ได้แก่ สภาพจิตใจ ($M = 4.54$) สภาพร่างกาย ($M = 4.48$) และความสนุกสนาน ($M = 4.36$) นอกจากนี้ เรายังพบความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างแรงจูงใจและประเภทกิจกรรม แต่รวมถึงแรงจูงใจและลักษณะทางสังคม (เพศ อายุ และระดับการศึกษา) ด้วย ตัวอย่างเช่น เมื่อเทียบกับการวิ่ง ซึ่งเป็นกิจกรรมกลางแจ้ง (Running as an outdoor activity: $b = -3.01$) มีแรงจูงใจน้อยกว่ากิจกรรมทางน้ำ (Water activities: $b = -2.44$) และกีฬาข้างถนน (Street sports: $b = -2.38$) เช่น กีฬาสติคบอล (Stickball) สุดท้าย การวิเคราะห์ผลแสดงให้เห็นว่าแรงจูงใจของแต่ละบุคคลไม่สอดคล้องกันในประเภทกิจกรรมที่แตกต่างกัน (Elmose-Østerlund, Dalgas, Bredahl, Lenze, Høyer-Kruse, & Ibsen, 2023)

การศึกษาแบบวัดแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษามลายู (The Physical Activity and Leisure Motivation Scale in Malaysian Version : PALMS-M) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ณ รัฐกลันตัน ประเทศมาเลเซีย ผู้เข้าร่วม คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 634 คน (หญิง 63% ชาย 37%) อายุเฉลี่ย 21 ปี ทั้งนี้ระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายได้รับการประเมินโดยใช้แบบประเมิน

PALMS 40 ข้อ ซึ่งวัดแรงจูงใจ 8 ประการ PALMS โดยถูกแปลเป็นภาษามาเลย์ก่อนโดยใช้ขั้นตอนการแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษเพื่อตรวจสอบมาตรฐานทางด้านภาษา จากนั้นผู้เข้าร่วมทำการกรอกข้อมูลในแบบประเมิน PALMS-Malay (PALMS-M) การวิเคราะห์ปัจจัยยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ดำเนินการโดยใช้ซอฟต์แวร์ Mplus 7.3 บนแบบจำลอง PALMS-M 8 ประกอบด้วยแรงจูงใจ จำนวน 40 ข้อ คำถามและ 8 องค์ประกอบ การใช้ CFA ทำให้แบบจำลองนี้ไม่สอดคล้องกับข้อมูล การตรวจสอบผลลัพธ์ CFA เพิ่มเติมแนะนำให้ปรับเปลี่ยนแบบจำลองเส้นทางเพื่อปรับปรุงดัชนีความเหมาะสม การปรับเปลี่ยนนี้รวมถึงการลบรายการที่มีปัญหาสองรายการ (ข้อที่ 10 และ 18) และการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขข้อผิดพลาดร่วมกันสำหรับข้อที่ 19 และ 31 ส่งผลให้ดัชนีความพอดีดีขึ้น (RMSEA = .041 (CI 90%: .038, .044), CFI = 1.000, CFI = .911, TLI = .901, SRMR = .052) แบบจำลองการวัดขั้นสุดท้ายประกอบด้วย 38 ข้อคำถาม และถือว่ายอมรับได้สำหรับการเก็บข้อมูลจากตัวอย่างในปัจจุบัน (Yee, Kuan, & Morris, 2017)

แบบวัดแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษาไทย (PALMS-T: The Physical Activity and Leisure Motivation Scale in Thai Version) ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการทดลองทางจิตวิทยา พบว่า การจินตภาพอย่างมีวัตถุประสงค์ เช่น 1) การจินตภาพเพื่อความปลอดภัยในชีวิต 2) การจินตภาพเพื่อความสวยงาม และ 3) การเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพ สามารถเพิ่มระดับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายได้มากขึ้น นอกจากนี้ผู้คนมักเกิดความเบื่อหน่ายที่ต้องพยายามเคลื่อนไหวร่างกายและคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายที่หนักหน่วงอยู่เป็นประจำ ดังนั้น ถ้านักวิจัยสามารถค้นพบหนทางที่จะแก้ไขปัญหานี้ได้ น่าจะทำให้ผู้คนออกกำลังกายกันมากขึ้นและน่าจะส่งผลให้ผู้คนมีสุขภาพที่ดี มีอายุยืนยาวมากขึ้นในอนาคต (ธีรตา ภาสวณิช, 2562)

ตามหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาในข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี เพื่อศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิตนนทบุรี และ 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนโรงเรียนราชวินิตนนทบุรี จำแนกตามเพศ และระดับชั้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามเพศ และระดับชั้น

สมมติฐานการวิจัย

ระดับแรงงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามเพศ และระดับชั้น แตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เปรียบเทียบแรงงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามเพศ และระดับชั้น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร นักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำนวน 2,500 คน

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำนวน 333 คน โดยใช้เกณฑ์ค่า ร้อยละของประชากร 10% (Krejcie & Morgen, 1970)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินแรงงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษาไทย ประกอบไปด้วย 8 องค์ประกอบ 37 ตัววัด เป็นแบบวัดแรงงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษาไทย (PALMS – T: Physical Activity and Leisure Motivation Scale in Thai Version) มีดัชนีความกลมกลืนของ โมเดล PALMS-T ที่ 8 องค์ประกอบ อยู่ในระดับพอใช้ ถึง ดี (RMSEA = 0.08, NFI = 0.92, CFI = 0.94, GFI = 0.87) และค่าความเชื่อมั่น อยู่ในระดับ ดี ($\alpha = 0.93$) มาตรวัด 5 ระดับ 1 = ไม่เห็นด้วยที่สุด ถึง 5 = เห็น ด้วยที่สุด ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ดังนี้ (1) ความสนุกสนาน (Enjoyment) ได้แก่อำขั 3,13,25,34,37 (2) การฝึกฝน (Mastery) ได้แก่อำขั 5,16,19,24,31 (3) การมีส่วนร่วมในสังคม (Affiliation) ได้แก่อำขั 4,8,20,30,38 (4) ภาพลักษณ์ (Appearance) ได้แก่อำขั 11,32,36,40 (5) การแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Competition/Ego) ได้แก่อำขั 6,29,39 (6) สภาวะทางจิตใจ (Psychological Condition) ได้แก่อำขั 2,9,14,22,35 (7) สภาวะทางร่างกาย (Physical Condition) ได้แก่อำขั 10,12,15,23,28,33 และ(8) ความประทับใจ/การ คาดหวังจากผู้อื่น (Others' Impression / Expectation) ได้แก่อำขั 1,7,18,26

หมายเหตุ : ผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามที่ 17, 21 และ 27 ออกเหลือ 37 ข้อ เพื่อความกลมกลืนของโมเดล

การเก็บข้อมูลวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยรามคำแหงถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขออนุญาตเก็บ ข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยจึงเข้าพบกลุ่มตัวอย่างและอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมให้กลุ่มตัวอย่างกรอก ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ใช้เวลาในการกรอกข้อมูลประมาณ 5 นาที จากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบ วัดแรงงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษาไทย โดยขณะกรอกแบบประเมิน

กลุ่มตัวอย่างสามารถถามรายละเอียดหรือถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ กลุ่มตัวอย่างใช้ เวลาในการกรอกข้อมูลประมาณ 10 นาที รวมเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้นประมาณ 15 นาที ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดว่าตัวอย่างกรอกข้อมูลครบสมบูรณ์หรือไม่ ถ้ากรอกข้อมูลไม่ครบผู้วิจัยจะคัดแบบประเมินนั้นออก และกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การเปรียบเทียบระดับแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย จำแนกตามเพศ และระดับชั้น ด้วยการวิเคราะห์ค่าที (Independent t-test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลของผู้กรอกแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามเพศ

เพศ	ความถี่	ร้อยละ
ชาย	175	52.6
หญิง	158	47.4
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 52.6 รองลงมาเป็นเพศหญิง จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 47.4

ตารางที่ 2 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้น	ความถี่	ร้อยละ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	178	53.5
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	155	46.5
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามระดับชั้น พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5 รองลงมาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5

ตารางที่ 3 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามประเภทกีฬา/การออกกำลังกาย

ประเภทกีฬา/การออกกำลังกาย	ความถี่	ร้อยละ
ฟุตบอล	58	17.4
ฟุตซอล	10	3.0
เซปักตะกร้อ	50	15.0
วอลเลย์บอล	23	6.9
บาสเกตบอล	31	9.3
แชร์บอล	1	.3
แบดมินตัน	80	24.0
เทเบิลเทนนิส	8	2.4
ว่ายน้ำ	5	1.5
วิ่ง	33	2.1
มวย	2	.6
ฮูลาฮูป	1	.3
อื่น ๆ	20	6.0
ไม่เข้าร่วมการออกกำลังกาย	4	1.2
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามประเภทกีฬา/การออกกำลังกาย พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่เล่นแบดมินตัน จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 รองลงมาเป็น ฟุตบอล จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 17.4 เซปักตะกร้อ จำนวน 50 คน ร้อยละ 15.0 วิ่ง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 2.1 บาสเกตบอล จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3 วอลเลย์บอล จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 6.9 อื่น ๆ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0 ฟุตซอล จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0 เทเบิลเทนนิส จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4 ว่ายน้ำ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 ไม่เข้าร่วมการออกกำลังกาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.2 มวย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ .6 อันดับสุดท้ายแชร์บอลและฮูลาฮูป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ .3

ตารางที่ 4 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามจำนวนครั้งต่อสัปดาห์

จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	ความถี่	ร้อยละ
1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์	119	35.7
3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์	130	39.0

5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	51	15.3
ทุกวัน	24	7.2
ไม่ระบุ	9	2.7
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนครั้งต่อสัปดาห์ พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0 รองลงมาออกกำลังกายหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 35.7 ออกกำลังกายหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย 5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3 ออกกำลังกายหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทุกวัน จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 7.2 ไม่ระบุ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7

ตารางที่ 5 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามระยะเวลาต่อครั้ง

จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	ความถี่	ร้อยละ
น้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง	119	35.7
31 – 60 นาทีต่อครั้ง	105	31.5
61 – 90 นาทีต่อครั้ง	57	17.1
91 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง	28	8.4
ไม่ระบุ	24	7.2
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาต่อครั้ง พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางกายใช้ระยะเวลาน้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 35.7 รองลงมาใช้ระยะเวลา 31 – 60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5 ใช้ระยะเวลา 61 – 90 นาทีต่อครั้ง จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 17.1 ใช้ระยะเวลา 91 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4 และไม่ระบุ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 7.2

ตารางที่ 6 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามความกระตือรือร้น

ความกระตือรือร้น	ความถี่	ร้อยละ
ใช่	299	89.8
ไม่ใช่	34	10.2
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามความกระตือรือร้น พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้น จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 89.8 และไม่มีความกระตือรือร้น จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 10.2

ตารางที่ 7 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามโรคเรื้อรัง

โรคเรื้อรัง	ความถี่	ร้อยละ
ไม่มี	325	97.6
มี	8	2.4
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 7 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามโรคเรื้อรัง พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีโรคเรื้อรัง จำนวน 325 คน คิดเป็นร้อยละ 97.6 และมีโรคเรื้อรัง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4

ตารางที่ 8 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามการใช้ยา

การใช้ยา	ความถี่	ร้อยละ
ไม่มี	330	99.1
มี	3	.9
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 8 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามการใช้ยา พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีการใช้ยา จำนวน 330 คน คิดเป็นร้อยละ 99.1 และมีการใช้ยา จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ .9

ตารางที่ 9 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่	ความถี่	ร้อยละ
ไม่สูบ	319	95.8
สูบ	14	4.2
รวม	333	100.0

จากตารางที่ 9 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามการสูบบุหรี่ พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีการสูบบุหรี่ จำนวน 319 คน คิดเป็นร้อยละ 95.8 และมีการสูบบุหรี่ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2

**ตารางที่ 10 การศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา
โรงเรียนราชวินิต นนทบุรี ในภาพรวม**

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD.	แปลค่า
ความสนุกสนาน	4.02	.85	มาก
การฝึกฝน	4.01	.84	มาก
การมีส่วนร่วมในสังคม	3.71	.85	มาก
ภาพลักษณ์	3.87	.90	มาก
การแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น	2.98	.917	ปานกลาง
สภาวะทางจิตใจ	3.90	.85	มาก
สภาวะทางร่างกาย	4.15	.80	มาก
ความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น	2.71	.87	ปานกลาง
ภาพรวม	3.67	.69	มาก

จากตารางที่ 10 การศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.67$, SD. = .69) พบว่า ด้านความสนุกสนาน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$, SD. = .85) ด้านการฝึกฝน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$, SD. = .84) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$, SD. = .85) ด้านภาพลักษณ์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.8$, SD. = .90) ด้านการแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$, SD. = .91) ด้านสภาวะทางจิตใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.90$, SD. = .85) ด้านสภาวะทางร่างกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.15$, SD. = .80) และด้านความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.71$, SD. = .87) ตามลำดับ

**ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา
โรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามเพศ**

รายด้าน	เพศชาย n = 175		เพศหญิง n = 158		t	p
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.		
ความสนุกสนาน	4.19	.89	3.84	.78	3.71	.000*
การฝึกฝน	4.15	.88	3.86	.76	3.21	.001*
การมีส่วนร่วมในสังคม	3.81	.86	3.60	.83	2.23	.026*
ภาพลักษณ์	4.03	.90	3.69	.86	3.54	.000*

การแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น	3.20	.93	2.73	.82	4.87	.000*
สภาวะทางจิตใจ	4.06	.84	3.71	.82	3.78	.000*
สภาวะทางร่างกาย	4.29	.77	3.99	.80	3.42	.001*
ความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น	2.75	.88	2.67	.85	.88	.377
รวม	3.81	.70	3.51	.64	4.02	.000*

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 11 การเปรียบเทียบผลของแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามเพศ พบว่า แตกต่างกันในภาพรวม ($t = 4.02$, $p = .00*$) พบความแตกต่างในด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($t = 2.23$, $p = .026*$) ด้านการฝึกฝน ($t = 3.21$, $p = .001*$) ด้านสภาวะทางร่างกาย ($t = 3.42$, $p = .001*$) ด้านภาพลักษณ์ ($t = 3.54$, $p = .000*$) ด้านความสนุกสนาน ($t = 3.71$, $p = .000*$) ด้านสภาวะทางจิตใจ ($t = 3.78$, $p = .000*$) ด้านการแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น ($t = 4.87$, $p = .000*$) และไม่พบความแตกต่างในด้านความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น ($t = .88$, $p = .377$)

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยในภาพรวมพบว่า เพศชาย ($\bar{X} = 3.81$, $SD. = .70$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.51$, $SD. = .64$) และเมื่อพิจารณาในรายด้าน พบว่า ด้านความสนุกสนาน เพศชาย ($\bar{X} = 4.19$, $SD. = .89$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.84$, $SD. = .78$) ด้านการฝึกฝนของเพศชาย ($\bar{X} = 4.15$, $SD. = .88$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.86$, $SD. = .76$) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมของเพศชาย ($\bar{X} = 3.81$, $SD. = .86$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.60$, $SD. = .83$) ด้านภาพลักษณ์ของเพศชาย ($\bar{X} = 4.03$, $SD. = .90$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.69$, $SD. = .86$) ด้านการแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่นของเพศชาย ($\bar{X} = 3.20$, $SD. = .93$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 2.73$, $SD. = .82$) ด้านสภาวะทางจิตใจของเพศชาย ($\bar{X} = 4.06$, $SD. = .84$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.71$, $SD. = .82$) ด้านสภาวะทางร่างกายของเพศชาย ($\bar{X} = 4.29$, $SD. = .77$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 3.99$, $SD. = .80$) และความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่นของเพศชาย ($\bar{X} = 2.75$, $SD. = .88$) สูงกว่าเพศหญิง ($\bar{X} = 2.67$, $SD. = .85$)

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามระดับชั้น

รายด้าน	ระดับมัธยมตอนต้น n = 178		ระดับมัธยมตอนปลาย n = 155		t	p
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.		
ความสนุกสนาน	4.04	.92	4.00	.77	.456	.645

การฝึกฝน	4.03	.91	3.99	.75	.428	.669
การมีส่วนร่วมในสังคม	3.82	.87	3.58	.82	2.611	.009*
ภาพลักษณ์	3.90	.92	3.83	.87	.736	.460
การแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น	3.08	.99	2.86	.80	2.189	.027*
สภาวะทางจิตใจ	3.91	.87	3.88	.82	.251	.801
สภาวะทางร่างกาย	4.15	.84	4.15	.76	-.013	.990
ความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น	2.80	.98	2.60	.71	2.070	.035
รวม	3.72	.75	3.61	.61	1.380	.163

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 12 การเปรียบเทียบผลของแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี จำแนกตามระดับชั้น พบว่าไม่แตกต่างกันในภาพรวม ($t = 1.380$, $p = .163$) แต่พบความแตกต่างในด้านความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น ($t = 2.070$, $p = .035^*$) ด้านการแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น ($t = 2.189$, $p = .027^*$) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ($t = 2.611$, $p = .009^*$) และไม่พบความแตกต่างในด้านสภาวะทางร่างกาย ($t = -.013$, $p = .990$) ด้านสภาวะทางจิตใจ ($t = .251$, $p = .801$) ด้านการฝึกฝน ($t = .428$, $p = .669$) ด้านความสนุกสนาน ($t = .456$, $p = .645$) ด้านภาพลักษณ์ ($t = .736$, $p = .460$)

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยในภาพรวม พบว่า มัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 3.72$, $SD. = .75$) มีแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างสูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 3.61$, $SD. = .61$) และเมื่อพิจารณาในรายด้านพบว่าด้านความสนุกสนานของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 4.04$, $SD. = .92$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 4.00$, $SD. = .77$) การฝึกฝนของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 4.03$, $SD. = .91$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 3.99$, $SD. = .75$) การมีส่วนร่วมในสังคมของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 3.82$, $SD. = .87$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 3.58$, $SD. = .82$) ภาพลักษณ์ของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 3.90$, $SD. = .92$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 3.83$, $SD. = .87$) การแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่นของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 3.08$, $SD. = .99$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 2.86$, $SD. = .80$) สภาวะทางจิตใจของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 3.91$, $SD. = .87$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 3.88$, $SD. = .82$) สภาวะทางร่างกายของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 4.15$, $SD. = .84$) เท่ากับมัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 4.15$, $SD. = .76$) และความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่นของมัธยมตอนต้น ($\bar{X} = 2.80$, $SD. = .98$) สูงกว่ามัธยมตอนปลาย ($\bar{X} = 2.60$, $SD. = .71$)

อภิปรายผล

การศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เล่นกีฬาแบดมินตัน ฟุตบอล เซปักตะกร้อ วิ่ง และอื่นๆ ตามลำดับ ออกกำลังกาย 3-4 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ อย่างน้อย 30 นาที ต่อ ครั้ง มีความกระตือรือร้นในการออกกำลังกาย ไม่มีโรคเรื้อรัง ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ญาณธร เปรมกมล อวยพร ตั้งธงชัย และพรเทพ ราชรุจิทอง (2562) เรื่อง การใช้เวลาว่างและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ พบว่า นักศึกษาใช้เวลาในการออกกำลังกายรวมกันอย่างน้อย 30 นาที/วัน โดยที่ นักศึกษาส่วนใหญ่มีสุขภาพดี ไม่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคและมีสุขภาพแข็งแรง

การศึกษาแรงงูใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนราชวินิต นนทบุรี ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก พบว่า ด้านความสนุกสนาน ด้านการฝึกฝน ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านภาพลักษณ์ ด้านสภาวะทางจิตใจ และด้านสภาวะทางร่างกาย อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น และด้านความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่น อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ ธิรดา ภาสวณิช (2562) เรื่อง การเปรียบเทียบระดับแรงงูใจและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายระหว่างหน้าที่การจินตภาพที่แตกต่างกัน: แบบวัดแรงงูใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่าง ฉบับภาษาไทย (PALMS-T) ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัย อายุเฉลี่ย 19.38 ปี มีแรงงูใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับมาก ด้านความสนุกสนาน ด้านการฝึกฝน ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ด้านภาพลักษณ์ ด้านสภาวะทางจิตใจ และด้านสภาวะทางร่างกาย และระดับปานกลางในด้านการแข่งขัน/การเปรียบเทียบกับผู้อื่น ส่วนด้านความประทับใจ/การคาดหวังจากผู้อื่นพบค่าน้อยที่สุด

การเปรียบเทียบแรงงูใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระหว่างเพศ พบความแตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่า นักเรียนชายมีการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนหญิง สอดคล้องกับ มหาวิทยาลัยเอ็กเซเตอร์ (Exeter University, 2009) รายงานในการประชุม UK Society for Behavioural Medicine เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายไว้ว่า ผู้หญิงทุกวัยมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าผู้ชายวัยเดียวกัน แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในระดับกิจกรรมของเด็กหญิงและเด็กชายในสนามเด็กเล่น ผลการศึกษาเผยให้เห็นว่าเด็กหญิงมีส่วนร่วมในกิจกรรมเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยกว่าเด็กชายถึง 6% นอกจากนี้ นักวิจัยยังพบความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมกลุ่มใหญ่กับกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายปานกลางถึงหนักอีกด้วย

การเปรียบเทียบแรงงูใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างของนักเรียน ระหว่างระดับชั้น ในภาพรวมไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับการศึกษาของ คนธรส ประสมศิลป์ (2563) เรื่อง รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ของวัยรุ่นในชุมชนตำบลศาลาลำดวน อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว ที่ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติในกิจกรรมทางกายและ

การใช้เวลาว่างระหว่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายในกีฬาประเภทแบดมินตัน วัย
น้ำ วอลเลย์บอล วิ่ง แอโรบิก และบาสเกตบอล

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความต้องการอุปกรณ์ สถานที่และรูปแบบการสร้างแรงจูงใจในการ
ทำกิจกรรมทางกาย เพื่อสนับสนุนให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- แก้วเกษณี จันทวาท. (2567). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อ
วันที่ 24 สิงหาคม 2567, จาก www.mmm.ru.ac.th
- คนธรส ประสมศิลป์. (2563). รูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ของวัยรุ่นในชุมชน ตำบลศาลาลำควน
อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว. ปรินิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คณะกรรมการพัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2560). แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรม
ทางกาย พ.ศ.2561-2573. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 สิงหาคม 2567, จาก
<https://backenddc.anamai.moph.go.th>
- ธีรดา ภาสวณิช. (2559). PED4303 จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- ธีรดา ภาสวณิช. (2562). การเปรียบเทียบระดับแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายระหว่างหน้าที่
การจินตภาพที่แตกต่างกัน: แบบวัดแรงจูงใจในกิจกรรมทางกายและการใช้เวลาว่างฉบับภาษาไทย
(PALMS-T). วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา, 11(3), 297-310.
- ญาณธร เปรมกมล อวยพร ตั้งธงชัย และพรเทพ ราชรุจิทอง. (2562). เรื่อง การใช้เวลาว่างและการเข้าร่วม
กิจกรรมทางกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ
สันตนาการ, 45(1)
- Elmose-Østerlund, K., Dalgas, B.W., Bredahl, T.V.G., Lenze, L., Høyer-Kruse, J., & Ibsen, B.
(2023). Motives for leisure-time physical activity participation: an analysis of their prevalence,
consistency and associations with activity type and social background. *BMC Public Health*,
23(2399). Retrieved 17 August 2024, from
<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-17304-0#Sec11>
- Exeter University. (2009). *Lifelong gender difference in physical activity revealed*. Retrieved 1 May 2024,
from <https://www.sciencedaily.com/releases/2009/01/090105190740.htm>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational
and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.

Krause, M.P., Milne, K.J., & Hawke, T.J. (2019). Adiponectin-consideration for its role in skeletal muscle health. *International Journal of Molecular Sciences*, 20(7), 1528.

Kueh, Y. C., Kuan, G., & Morris, T. (2017). The physical activity and leisure motivation scale: A confirmatory study of the Malay language version. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16. doi: 10.1080/1612197X.2017.1321029.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

Morris, T., & Summers, J. (2004). *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd ed.). Milton, Old: John Wiley & Sons Australia.

World Health Organization. (2015). *Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO*. Retrieved 17 August 2024, from <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/en/>

World Health Organization. (2017) *Physical activity and adults*. Retrieved from [Online] Retrieved 17 August 2024 from:http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/

World Health Organization. (2023). *WHO guidelines on physical activity and sedentary Behaviour*, Retrieved 17 August 2024, from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.) New York: Harper and Row.

Zach, S., Bar-Eli, M., Morris, T., & Moore, M. (2012). Measuring motivation for physical activity: an exploratory study of PALMS- the physical activity and leisure motivation scale. *Athletic Insight*, 14(2), 141-154, Retrieved 17 August 2024, from <https://vuir.vu.edu.au/23569/>