

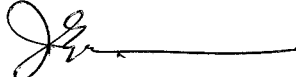
การเปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกาย
ด้วยกิจกรรมแอโรบิคダンスกับกิจกรรมสูลาฮูป

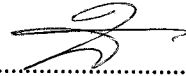
มฤดี คทาเพชร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ตุลาคม 2556
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ มลฤดี ทนายเพชร ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

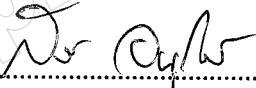

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

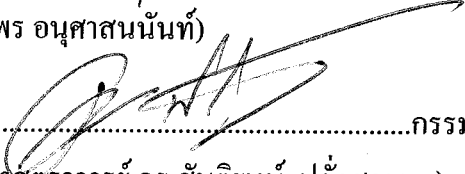

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.นิตกรมล สิงห์น้อย)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน
(ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)


.....กรรมการ
(ดร.สุรพร อนุศาสนนันท์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพา


.....คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

วันที่...18...เดือน...ตุลาคม...พ.ศ. 2556

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณา และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย ดร.สุริพร อนุศาสนนันท์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน และเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ทำให้งานวิจัยของผู้วิจัยมีความถูกต้องตามกระบวนการของการวิจัยมากขึ้น รวมทั้ง ดร.พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่ามาเป็นประธานในการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกทราบบ้างซึ่งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ขอขอบพระคุณนายกเทศมนตรีเทศบาล นายกองค์การบริหารส่วนตำบล ในอำเภอศรีราชา นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองชลบุรี นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลท่าบุญมี พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ผู้อำนวยการพร้อมด้วยคณาจารย์ที่เกี่ยวข้อง โรงเรียนบ้านสุรศักดิ์ และโรงเรียนเทศบาลแหลมฉบัง 3 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอ่าวอุดม พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง และผู้นำชุมชนที่เกี่ยวข้อง ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการประสานงานในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ได้ให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณ พี่วินัส สาระจรัส และพี่อ้อม โรงพยาบาลอ่าวอุดม พี่ศิริพร จริยาจิรวัฒนา พี่อนศิริรัตน์ กาญจนวัชรกุลและพี่ ๆ ศูนย์อนามัยที่ 3 ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาที่คอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจ รวมทั้งท่านอื่น ๆ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือซึ่งยังไม่ได้เอ่ยนามในที่นี้

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา สามีนุช และสมาชิกของครอบครัว ที่คอยให้คำแนะนำ เป็นกำลังใจให้ด้วยดีเสมอมา และช่วยเหลือมาโดยตลอด และผู้วิจัยขอขอบคุณค่า ประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้อบรม สั่งสอนให้เกิดความรู้และความปรารถนาดีต่อผู้วิจัยตลอดมา

มลฤดี คทาไพเพชร

50910651: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: รูปแบบการออกกำลังกาย/ เจตคติ/ แอโรบิคแดนซ์/ ฮูลาฮูป

มลฤดี คทาไพเพ็ชร: การเปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์กับกิจกรรมฮูลาฮูป (THE COMPARISON BETWEEN ATTITUDE TOWARD EXERCISE OF AEROBIC AND HULAHOOP DANCER) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร, Ph.D., นัตรกมล สิงห์น้อย, ปร.ด. 63 หน้า. ปี พ.ศ. 2556.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเจตคติการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ กับกิจกรรมฮูลาฮูป และเปรียบเทียบเจตคติของผู้ที่ออกกำลังกายทั้ง 2 กลุ่ม จำแนกตามช่วงวัย กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ ($n = 129$ คน) กับกิจกรรมฮูลาฮูป ($n = 102$ คน) จำนวน 231 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง จากผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์กับกิจกรรมฮูลาฮูป ในอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเจตคติการออกกำลังกาย ที่ปรับปรุงจาก Chuntima (1998) ประกอบด้วย ส่วนที่สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และส่วนที่สอบถามเจตคติการออกกำลังกายที่มีค่าความเชื่อมั่น .82 ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และเปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์กับกิจกรรมฮูลาฮูป ตามรูปแบบกิจกรรมทั้ง 2 แบบ และช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่าง [วัยเรียน (10-22 ปี) และวัยทำงาน (23-60 ปี)] และทดสอบทางสถิติแบบนัยพารามตริก (Nonparametric Statistics) โดยใช้การทดสอบแบบ 2-Independent Sample Mann-Whitney U Test

พบว่าผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์มีคะแนนของเจตคติต่อการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 5.66, SD = 0.34$) ดีกว่า (Mann-Whitney U test = 3981.50) ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมฮูลาฮูป ($\bar{X} = 5.41, SD = 0.37$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ที่ออกกำลังกายวัยทำงานมีคะแนนเจตคติต่อการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 5.60, SD = 0.38$) ดีกว่า (Mann-Whitney U test = 5553.50) ผู้ที่ออกกำลังกายวัยเรียน ($\bar{X} = 5.51, SD = 0.36$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์มีเจตคติต่อการออกกำลังกายดีกว่าผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมฮูลาฮูป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ที่ออกกำลังกายวัยทำงานมีเจตคติต่อการออกกำลังกายดีกว่าผู้ที่ออกกำลังกายวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

50910651: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; M.Sc.

(EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: EXERCISE TYPE/ ATTITUDE/ AEROBIC DANCE/ HULAHOOP DANCE

MONRUEDEE KHATHARYPHET: THE COMPARISON BETWEEN ATTITUDE
TOWARD EXERCISE OF AEROBIC AND HULAHOOP DANCER. ADVISORY

COMMITTEE: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., CHATKAMON SINGNOY, Ph.D.
63 P. 2013.

The purpose of this study was to compare the different attitude towards exercise between 1) people who exercise with aerobic dance and hula hoop and 2) people who were in regular education period (10 – 22 years old) and in working period (23-60 years old). Participants were purposely randomed from people who exercise at Sriracha, Chon Buri province with aerobic dance and Hula Hoop types. There were 231 participants voluntarily participated and signed a consent form before responding to the study questionnaire. The rating scale-type questionnaire used for this study was the Attitude towards Exercise Behavior Test: AEBT (Chuntima, 1998). The test included two parts. The first part consisted of a general information and the second part was on the main attitude towards exercise and its reliability was tested and reported of .82. Nonparametric statistics with 2-Independent Sample Mann-Whitney U Test was used for main study analysis.

The statistical analysis indicated that aerobic dance ($\bar{X} = 5.66, SD = 0.34$) showed higher (Mann-Whitney U test = 3981.50) on their attitude towards exercise than hula hoop ($\bar{X} = 5.41, SD = 0.37$) significantly at .05. The test of difference between the participants between regular education period group ($\bar{X} = 5.51, SD = 0.36$) and working group ($\bar{X} = 5.60, SD = 0.38$) was statistically significant different at .05 (Mann-Whitney U test = 5553.50).

Aerobic dancers showed higher on their attitude towards exercise than hula hoop dancer. Working period participants showed higher attitude towards exercise than the regular education period participants.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ณ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
ตัวแปรที่ใช้ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
เจตคติ	7
ความหมายของเจตคติ	7
องค์ประกอบของเจตคติ	8
การเกิดของเจตคติ	9
การวัดเจตคติ	10
การเปลี่ยนเจตคติ	12
การสร้างเจตคติ	13
ประโยชน์ของเจตคติ	15
การออกกำลังกาย	15
ความหมายของการออกกำลังกาย	15
หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	16
ประเภทของออกกำลังกาย	17

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	21
โทษของการขาดการออกกำลังกาย.....	22
เจตคติกับการออกกำลังกาย	23
ภัยกับการออกกำลังกาย	24
การเดินแอโรบิคคานซ์.....	26
การเดินสูลาสูป	28
3 วิธีดำเนินการวิจัย	30
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	30
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ	31
วิธีการรวบรวมข้อมูล.....	31
การวิเคราะห์ข้อมูล	32
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	33
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	41
สรุปผลการวิจัย.....	41
อภิปรายผล	42
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	45
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	45
บรรณานุกรม	46
ภาคผนวก	52
ภาคผนวก ก	53
ภาคผนวก ข	56
ภาคผนวก ค	60
ประวัติย่อของผู้วิจัย	63

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง	34
2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเจตคติของการออกกำลังกาย ตามรูปแบบ ของการออกกำลังกาย และช่วงวัย	35
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเจตคติของการออกกำลังกาย ตามรูปแบบ ของการออกกำลังกาย.....	36
4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเจตคติของการออกกำลังกาย ตามช่วงวัย.....	38
5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายที่มีต่อรูปแบบการออกกำลังกาย ...	40
6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายจำแนกตามช่วงวัย.....	40
7 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับลักษณะทางชีวสังคมหรือลักษณะส่วนบุคคลของ กลุ่มตัวอย่าง	61
8 ลักษณะทางกายภาพของกลุ่มตัวอย่าง	62

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University