

ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติการออกกำลังกายกับดัชนีมวลกาย และความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อและแขนของวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ในจังหวัดชลบุรี

ธนวรรษ อธิพิงษ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

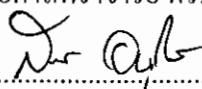
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

ตุลาคม 2556

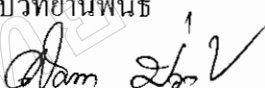
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ธนวรรษ อธิพงษ์ ฉบับนี้แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

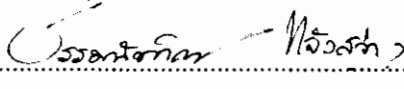
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพนธ์ วงศ์ตุรภัทร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.สุริพร อนุศาสนนท์)

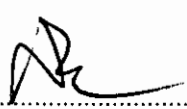
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธาน
(ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพนธ์ วงศ์ตุรภัทร)

..... กรรมการ
(ดร.สุริพร อนุศาสนนท์)

..... กรรมการ
(ดร.ชรมนันทิกา แจ่มสว่าง)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)
วันที่ 18 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2556
1

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ดร.สุริพร อนุศาสนนันท์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องจนสามารถดำเนินงาน จัดทำงานวิจัยจนเป็นผลสำเร็จ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ดร.ธรรมนันท์กาทิ แก้วสว่าง และ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม ที่กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ตรวจแก้ไขวิจารณ์ผลงาน ทำให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบ รวมทั้งให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ นอกจากนี้ ยังได้รับความอนุเคราะห์จากนิสิตชั้นปีที่ 3 ตลอดจนกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ดร.ไพฑูรย์ กันสิงห์ และนายประทีป ปุณวัฒนา ที่ให้การช่วยเหลือสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยมาโดยตลอด

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูคุณเวทิตาแด่ คุณพ่อเวชสิทธิ์ คุณแม่สันทนี คุณพี่สาววิทย์ อธิธิพงษ์ ตลอดจนบูรพาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนกระทั่งทุกวันนี้

ธนวรรษ อธิธิพงษ์

51912500: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: เจตคติการออกกำลังกาย/ ดัชนีมวลกาย/ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขน/
เกมคอมพิวเตอร์

ธนวรรษ อธิพิงษ์: ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติการออกกำลังกายกับดัชนีมวลกาย
และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและแขนของวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ในจังหวัดชลบุรี

(RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDE ON EXERCISE AND BODY MASS INDEX AND
HAND AND ARM STRENGTH OF ADOLESCENCE PLAYING COMPUTER GAME IN
CHONBURI PROVINCE) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D.,
สุริพร อนุศาสนนันท์, Ed.D. 73 หน้า. ปี พ.ศ. 2556.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเจตคติและความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติการ
ออกกำลังกาย ดัชนีมวลกายและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขนของวัยรุ่นที่เล่นเกม
คอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ในจังหวัดชลบุรี จำนวน 391 คน
เครื่องมือที่ใช้วิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการ
ทดสอบดัชนีมวลกายและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขน นำข้อมูลมาวิเคราะห์ใช้
โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อหาค่าความสัมพันธ์ของเจตคติการออกกำลังกายกับดัชนีมวลกาย และ
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขน โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's
product moment correlation)

ผลการวิจัยพบว่า

1. วัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ มีเจตคติการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.80$,
SD = .39)

2. ดัชนีมวลกายของวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ทั้งชายและหญิง อยู่ในเกณฑ์ระดับ
พอเหมาะ ($\bar{X} = 22.51$, SD = 4.23 และ $\bar{X} = 20.21$, SD = 3.51 ตามลำดับ) ความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อมือและแขน ของเพศชายช่วงอายุ 18-19 ปี และช่วงอายุ 20-25 ปี และเพศหญิงช่วงอายุ
20-25 ปี อยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำ ($\bar{X} = 38.00$, SD = 6.35, $\bar{X} = 40.11$, SD = 5.59 และ $\bar{X} = 24.47$,
SD = 5.88 ตามลำดับ) ส่วนเพศหญิงอายุ 18-19 ปี อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 25.37$,
SD = 5.66)

3. การทดสอบค่าความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติการออกกำลังกายกับดัชนีมวลกาย พบว่า
ไม่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = -.055$) เช่นเดียวกับ
ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติการออกกำลังกายกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขน ($r = .017$)

51912500: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE;

M.Sc. (EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: EXERCISE ATTITUDE/ BMI/ HAND AND ARM STRENGTH/
COMPUTER GAME

TANAWAT ITTIPONG: RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDE ON EXERCISE
AND BODY MASS INDEX AND HAND AND ARM STRENGTH OF ADOLESCENCE PLAYING
COMPUTER GAME IN CHONBURI PROVINCE. ADVISORY COMMITTEE: NARUEPON
VONGJATURAPAT, Ph.D., SUREEPORN ANUSASANANUT, Ed.D. 73 P. 2013.

This study aims to determine the attitude of exercise, body mass index (BMI) and strength of hand and arm muscles as well as its relationship between these variables. The participants are young adults who regularly play computer game with an age range from 18-25 years ($\bar{X} = 20.42$, $SD = 1.74$) in Chon Buri province. There were a total of 391 participants in the study (238 males and 153 females). Exercise Attitude toward Computer Game, 5 point rating scale type questionnaire, and BMI and muscle strength test were used for data collection and analysis. The statistical analysis was conducted using SPSS for window was employed Pearson's Product Moment Correlation was also used for correlation examination purpose.

The statistical analysis indicates that

1. Young adults who play computer games regularly have a good level of attitude toward exercise ($\bar{X} = 2.80$, $SD = 0.39$).
2. Body mass indexes of young boys and girls who play computer game are at the normal ranges ($\bar{X} = 22.51$, $SD = 4.23$) and ($\bar{X} = 20.21$, $SD = 3.51$) while their hands and arms strength of 18-19 and 20-25 year old males ($\bar{X} = 38$ kgs, $SD = 6.35$, $\bar{X} = 40.11$ kgs, $SD = 5.59$, respectively) and females at age of 20-25 showed their strength at low level. Female participants at age of 18-19, however, show their muscle strength at moderate level ($\bar{X} = 25.37$ kgs, $SD = 5.66$).
3. The correlation between attitude and BMI ($r = -.055$), and muscle strength ($r = .017$) were not statistically significant at .05. These correlation finding indicate that the attitude of young adults who regularly play their computer game and BMI and muscle strength are not correlated.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
เจตคติ	8
การออกกำลังกาย.....	15
พฤติกรรม	20
เกมคอมพิวเตอร์.....	21
สมรรถภาพทางกาย.....	25
สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	31
ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกาย.....	35
3 วิธีดำเนินการวิจัย	39
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล	42
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	43

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	44
ข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	44
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	51
สรุปผลการวิจัย.....	51
อภิปรายผล	52
ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย.....	55
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	55
บรรณานุกรม	56
ภาคผนวก	62
ภาคผนวก ก	63
ภาคผนวก ข	68
ประวัติย่อของผู้วิจัย	73

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	45
2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเจตคติการออกกำลังกายของวัยรุ่น ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้านและรายข้อ	47
3 ค่าความถี่และร้อยละดัชนีมวลกายของวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์แยกตามเพศ.....	49
4 ค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขน เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	50
5 เกณฑ์มาตรฐาน SATST เพศชายและเพศหญิง อายุ 18-25 ปี	69
6 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนชาวไทยเพศชาย อายุ 18-19 ปี	70
7 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนชาวไทยเพศชาย อายุ 20-25 ปี	70
8 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนชาวไทยเพศหญิง อายุ 18-19 ปี	70
9 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนชาวไทยเพศหญิง อายุ 20-25 ปี	71

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University