

## บทที่ 4 วิเคราะห์ผลการวิจัย



การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอในรูปตารางและความเรียง แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐดังปรากฏตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ

รายการ	จำนวนคน(N=473)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	234	49.50
หญิง	239	50.50
<b>ชั้นปีที่ศึกษา</b>		
1	121	25.60
2	123	26.00
3	113	23.90
4	116	24.50
<b>ที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย</b>		
ภาคเหนือ	99	20.90
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	70	14.80
ภาคใต้	52	11.00
ภาคกลาง	227	48.00
<b>สถานที่อยู่อาศัย</b>		
ห้องเช่า /บ้านเช่า	47	9.90
หอพักของมหาวิทยาลัย	314	66.40
บ้านของตนเอง	96	20.30
บ้านญาติ	14	3.00
บ้านเพื่อน	2	0.40

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน(N=473)	ร้อยละ
ท่านลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป		
ในมหาวิทยาลัยของท่านหรือไม่		
เรียน	257	54.30
ไม่เรียน	202	42.70
ไม่เปิดสอนในมหาวิทยาลัย	5	1.10
อื่น ๆ (ระบุ) ลงเรียนเทอมหน้า	9	1.90
ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาออกเหนือ		
จากการลงทะเบียนเรียนกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปหรือไม่		
ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	375	80.10
ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	94	19.90
ท่านเคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาหรือไม่		
เคย	302	63.80
ไม่เคย	171	36.20
สาเหตุที่ท่านไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่สนใจไม่ชอบ	39	8.20
ไม่มีเวลา	229	63.20
ไม่มีสถานที่เล่น	116	24.50
ไม่มีอุปกรณ์	89	20.70
ไม่มีเพื่อน	115	24.30
เล่นไม่เป็นเล่นไม่เก่ง	62	13.10
ไม่มีประโยชน์	9	1.90
อื่น ๆ (ระบุ) ชี้อายุ, โรคประจำตัว	30	6.30

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน(N=473)	ร้อยละ
สถานที่ที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ		
สถานศึกษา	229	63.20
บ้าน	126	26.60
สโมสรเอกชน	56	11.80
สวนสาธารณะบริการของรัฐ	132	27.90
อื่น ๆ (ระบุ) โรงเรียนสมัยเรียนมัธยม		
สถานที่ทั่วไป	35	7.40
ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
กับบุคคลใดเป็นประจำ		
เพื่อน ๆ	342	72.30
คนในครอบครัว	99	20.90
คนเดียว	120	25.40
อื่น ๆ (แฟน, คนทั่วไป)	42	8.60
สาเหตุที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
บิดา มารดาชวนไปตั้งแต่วัยเด็ก	50	10.60
เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพ	313	66.20
มีเพื่อน ๆ พาไปเล่น	189	41.90
สนุกสนาน	296	62.60
ครูสอนและเป็นผู้ฝึกให้	66	14.00
มีเพื่อนมาก	147	31.10
อื่น ๆ (ลดน้ำหนัก, คลายเครียด, ชอบเป็นส่วนตัว)	43	9.10
ถ้าท่านมามหาวิทยาลัยในวันเสาร์-อาทิตย์ หรือ		
วันหยุดราชการ ส่วนมากมาเพื่อทำอะไร		
เล่นกีฬา	95	20.10
ค้นคว้าในห้องสมุด	208	44.00
ดูกีฬา	42	8.90
ทบทวนวิชาหรือทำรายงาน	174	56.80
พบปะพูดคุยเพื่อนฝูง	228	48.20
ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน	157	33.20

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน(N=473)	ร้อยละ
เมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการ		
กิจกรรมที่ท่านทำเป็นประจำคืออะไร		
ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา	167	35.30
อ่านหนังสือ / ทำการบ้าน	241	51.00
โทรศัพท์คุยกับเพื่อน	153	32.30
นอน	295	62.40
อ่านหนังสือการ์ตูน	205	43.30
ทำความสะอาดบ้าน	148	31.30
ไปเที่ยวนอกบ้าน	204	43.10
ฟังเพลง / ดูโทรทัศน์	326	68.90
เล่นเกมคอมพิวเตอร์	123	26.00
ท่านเคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกาย		
หรือเล่นกีฬาหรือไม่		
เคย	452	95.60
ไม่เคย	21	4.40
ถ้าเคย ท่านเรียนรู้จากแหล่งใด		
ในวิชาเรียนกิจกรรมพลศึกษา	366	77.40
ศึกษาจากห้องสมุด	83	17.50
รายการโทรทัศน์	225	47.60
อื่น ๆ (เพื่อน, เอกสารทั่วไป, วิชาพลศึกษาตอนมัธยม, ในชีวิตประจำวัน)	47	9.90
ท่านออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด		
ไม่ได้ออกกำลังกาย	52	11.00
ทุกวัน	54	11.40
วันเว้นวัน	34	7.20
สัปดาห์ละครั้ง	96	20.30
สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	71	15.00
เฉพาะวันหยุด เสาร์ – อาทิตย์	54	11.40
อื่น ๆ ( นาน ๆ ครั้ง แล้วแต่โอกาส, เมื่อว่าง)	147	31.10

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวนคน(N=473)	ร้อยละ
ทำงานออกกำลังกาย ทำงานใช้เวลาในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬานานเท่าใด (ต่อครั้งโดยเฉลี่ย)		
น้อยกว่า 10 นาที	26	5.50
15 นาที	65	13.70
30 นาที	136	28.80
45 นาที	49	10.40
1 ชั่วโมง	132	27.90
1 ชั่วโมง 30 นาที	56	11.80
รายการโทรทัศน์ที่ท่านติดตามชมเป็นประจำ		
เกมส์โชว์	190	40.20
สารคดี	151	31.90
ข่าว	250	52.90
กีฬา	180	38.10
ละคร	278	58.80
อื่น ๆ (รายการเพลง, การ์ตูน, ไม้ดูโทรทัศน์, ภาพยนตร์)	74	15.60

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยของรัฐตอบแบบสอบถาม  
ทั้งสิ้น 473 คน เป็นนิสิตนักศึกษายชาย ร้อยละ 49.50 และเป็นนิสิตนักศึกษาหญิงร้อยละ  
50.50 นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 26.00 รองลงมาชั้นปีที่ 1  
ร้อยละ 25.60 ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 24.50 และชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 23.90 นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่  
อาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยร้อยละ 66.40 และรองลงมาอาศัยอยู่ที่บ้านของตนเองร้อยละ  
20.30 และนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตนัก  
ศึกษาที่อยู่ในภาคกลางมีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 48.00 รองลงมาได้แก่ ภาคเหนือ ร้อยละ  
20.90 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 14.80 ภาคใต้ ร้อยละ 11.00 และภาคตะวันออก  
ร้อยละ 5.30

นิสิตนักศึกษา ลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 54.30 และนิสิตนักศึกษาไม่ลงทะเบียนเรียนร้อยละ 42.70 นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานอกเหนือจากการลงทะเบียนเรียนกิจกรรมพลศึกษาทั่วไป ร้อยละ 80.10 และไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร้อยละ 19.90 นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬา ร้อยละ 63.80 และไม่เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬา ร้อยละ 36.20

สาเหตุที่นิสิตนักศึกษาไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษาไม่มีเวลา ร้อยละ 63.20 รองลงมาไม่มีสถานที่เล่น ร้อยละ 24.50 มีส่วนน้อยเห็นว่าไม่มีประโยชน์ ร้อยละ 1.90 ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำที่สถานศึกษา ร้อยละ 63.20 ที่สวนสาธารณะบริการของรัฐ ร้อยละ 27.90 ที่บ้าน ร้อยละ 26.60 ตามลำดับส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน ๆ ร้อยละ 72.30 รองลงมาคือ คนเดียว ร้อยละ 25.40 และกับคนในครอบครัว ร้อยละ 20.90 ตามลำดับ ส่วนสาเหตุที่นิสิตนักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษาเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพ ร้อยละ 66.20 รองลงมาคือสนุกสนาน ร้อยละ 62.60 และมีส่วนน้อยที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อลดน้ำหนัก คลายเครียดและเล่นเพราะชอบเป็นการส่วนตัว ร้อยละ 9.10 ส่วนใหญ่นิสิตศึกษามามหาวิทยาลัยในวันเสาร์ - อาทิตย์ หรือวันหยุดราชการ เพื่อพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง ร้อยละ 48.20 รองลงมาคือค้นคว้าในห้องสมุด ร้อยละ 44.00 เมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการ กิจกรรมที่ท่านทำเป็นส่วนใหญ่ คือ ฟังเพลงและดูโทรทัศน์ ร้อยละ 68.90 รองลงมาคือนอน ร้อยละ 62.40 อ่านหนังสือทำการบ้าน ร้อยละ 51.00 อ่านหนังสือการ์ตูน ร้อยละ 43.30 และไปเที่ยวนอกบ้าน ร้อยละ 43.10 ตามลำดับ นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่เคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร้อยละ 95.60 มีส่วนน้อยที่ไม่เคยเรียนรู้ ร้อยละ 4.40 และนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่เรียนรู้จากในวิชาเรียนกิจกรรมพลศึกษา ร้อยละ 77.40 รองลงมาจากรายการโทรทัศน์ ร้อยละ 47.60 และศึกษาจากห้องสมุด ร้อยละ 17.50 นิสิตนักศึกษาส่วนมากออกกำลังกายและเล่นกีฬา นาน ๆ ครั้ง แล้วแต่โอกาส เมื่อมีเวลาว่าง และไม่แน่นอน ร้อยละ 31.10 รองลงมาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ร้อยละ 15.00 ตามลำดับ นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาต่อครั้งโดยเฉลี่ย 30 นาที ร้อยละ 28.80 รองลงมาคือ 1 ชั่วโมง ร้อยละ 27.90 และ 1 ชั่วโมง 30 นาที ร้อยละ 11.80 ตามลำดับ รายการโทรทัศน์ที่นิสิตนักศึกษาติดตามชมส่วนมากติดตามชม ละคร ร้อยละ 58.80 รองลงมาคือรายการข่าว ร้อยละ 52.90 รายการเกมโชว์ ร้อยละ 40.20 รายการกีฬา ร้อยละ 38.10 รายการสารคดี ร้อยละ 31.90 และรายการเพลง การ์ตูน ภาพยนตร์ และไม่ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 15.60 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ดังปรากฏในตารางที่ 2-5

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	พุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	SD
1.	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้ง/นาที	0.94	0.24
2.	การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง	0.78	0.41
3.	ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 10 คน	0.92	1.88
4.	อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดแก่ร่างกาย และการเล่นกีฬา คือ ข้าว แป้ง น้ำตาล	0.74	0.44
5.	ควรออกกำลังกายและเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลักประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาการจุกและกระเพาะอาหารอาจแตกได้	0.71	0.45
6.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่มีอากาศร้อน ทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น	0.43	0.50
7.	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง คนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย	0.71	0.45
8.	กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้น จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย	0.57	0.50
9.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำจนรู้สึกเหนื่อยหอบ จึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	0.78	0.41
10.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด	0.87	0.34



ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อที่	พหุพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	SD
11.	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น	0.86	0.34
12.	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็ก เปราะบาง ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า	0.75	0.43
13.	การเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้	0.66	0.48
14.	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้	0.87	0.34
15.	ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้นและมีเหงื่อออกมาก	0.36	0.48
16.	การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง	0.81	0.39
17.	คนที่มีร่างกายแข็งแรง ซึ่พจขณะพักจะเต้นช้ากว่าคนปกติ	0.53	0.50
18.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน	0.94	0.67
19.	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น	0.39	0.49
20.	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการไข้หายเร็วยิ่งขึ้น	0.55	0.50
21.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ภายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น	0.82	0.39
22.	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม	0.56	0.50
23.	การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น	0.64	0.48
24.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภท วิ่งเหยาะไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย	0.39	0.49
	คะแนนเฉลี่ยรวมจากทั้งหมด 24 ข้อ	16.58	12.10

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ มีพฤติกรรมด้าน พุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง (ได้ค่าเฉลี่ย 0.60 เทียบเท่าคะแนน 15 -17) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.58 (จากคะแนน เต็ม 24) ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 0.80-1.00) เรียงตามลำดับ จากค่ามากไปหาค่าน้อย ได้แก่ อัตราการเดินของชีพจรขณะพักของ คนปกติประมาณ 70 - 80 ครั้งต่อนาที การออกกำลังกายและเล่นกีฬาทำให้โครงสร้างของร่างกาย สมส่วน ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 10 คน กิจกรรมการออก กกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด การออกกำลังกาย ในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาของเด็ก และในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่น ร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ก่อนเช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น ส่วนข้อ ที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพุทธิพิสัยระดับควรปรับปรุงอย่างยิ่ง (ได้ค่าเฉลี่ย 0.00 - 0.49) เรียงตามลำดับจากค่าน้อยไปหาค่ามาก ได้แก่ ระดับความหนักของการออกกำลังกาย สามารถวัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้นและมีเหงื่อออกมาก ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อหรือใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น กิจกรรมการออกกำลังกายประเภท วิ่งเหยาะๆไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย และการออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อน ทำให้มีการระบายเหงื่อมาก

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	SD
1.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.58	0.53
2.	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายที่เหมาะสม มีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.45	0.57
3.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะต่างๆสามารถปรับตัวได้สมดุลกัน	3.40	0.58
4.	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท **	3.14	0.78
5.	ท่านเห็นว่าการให้ฮา ขว้างปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสิน เป็นสิ่งที่กระทำได้ **	3.56	0.75
6.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อช่วยชะลอความแก่	2.99	0.68
7.	ท่านชอบเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน	3.36	0.89
8.	ท่านเห็นว่าการรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก **	3.10	0.73
9.	ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เพราะจะช่วยให้กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น**	3.36	0.89
10.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น	3.48	1.05
11.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ทำให้เกิดการพัฒนทางด้านสติปัญญา	3.22	0.66
12.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลา และค่าใช้จ่าย **	3.29	0.77
13.	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา**	3.21	0.80
14.	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ **	2.97	0.83
15.	ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอเมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ	3.07	0.98
16.	ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว **	3.10	0.81

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	SD
17.	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีผลควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.54	0.65
18.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวันทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหลายชนิดลดน้อยลง เช่น หวัดและอาการเจ็บคอ เป็นต้น	3.18	0.80
19.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.56	0.58
20.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น	3.55	0.55
21.	ท่านเห็นว่าทักษะที่ได้จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสามารถนำไปใช้ในชีวิิตประจำวันได้	3.36	0.57
22.	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก **	3.07	0.83
23.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.09	0.67
24.	ท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง **	2.91	0.80
25.	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.52	0.65
26.	ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.19	0.68
27.	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	3.23	0.59
28.	ท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้ **	2.67	0.80
29.	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง**	2.90	0.82
30.	ท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่คนส่วนใหญ่นิยม ถึงแม้จะสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากเท่าใดก็ตาม **	3.03	0.81
31.	ท่านคิดที่จะให้อภัยผู้อื่นเมื่อเขาทำให้ท่านบาดเจ็บ	3.21	0.77
32.	ท่านคิดว่าจะได้เพื่อนใหม่มากมายเมื่อท่านไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.20	0.67

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	SD
33.	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬา ขั้นพื้นฐาน และกฎกติกาการเล่นเสมอ	3.12	0.63
	ค่าเฉลี่ยรวม	3.23	0.73

\*\* จิตพิสัยทางลบ

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐมีจิตพิสัยเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.23 ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยอยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.50-4.00) เรียงตามลำดับจากค่ามากไปหาค่าน้อย ได้แก่ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง การให้ ฮา ขว้างปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น การพักผ่อนที่เพียงพอมีผลควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยในระดับที่ไม่ดี และระดับที่ต้องแก้ไขนั้นไม่มี

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	SD
1.	ท่านติดตามชมรายการกีฬาที่ท่านชื่นชอบจากสื่อต่างๆ เพื่อศึกษาวิธีการการเล่นก่อนนำไปปฏิบัติจริง	1.11	0.52
2.	ท่านจะไปออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในสถานที่ที่มีคนมาก ๆ	0.97	0.52
3.	ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.28	0.60
4.	ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้ที่มีทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่	1.07	0.61
5.	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิต	1.16	0.59
6.	ท่านระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด	1.48	0.59
7.	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น	0.69	0.70
8.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	1.27	0.60
9.	ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ	1.58	0.53
10.	ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกาการเล่นใหม่ ๆ	1.21	0.60
11.	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านจะพยายามจนสุดความสามารถ	1.34	0.57
12.	ท่านเตรียมตัวฝึกปฏิบัติเป็นอย่างดีก่อนเข้าร่วมการออกกำลังกายหรือแข่งขันเล่นกีฬา	1.15	0.61
13.	ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที	1.35	0.60
14.	ท่านรับประทานอาหารก่อนการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน	1.11	0.66
15.	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.36	0.59
16.	ท่านเลือกอุปกรณ์ และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย	1.41	0.53
17.	ท่านได้รับความสนุกสนานจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	1.56	0.55

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	SD
18.	ท่านจะแสดงความยินดีกับผู้เล่นที่เป็นฝ่ายชนะ	1.54	0.57
19.	ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้นๆ	1.63	0.57
20.	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อต้องการให้ร่างกาย ได้สัดส่วนเหมาะสม	1.41	0.56
21.	ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัดโปรแกรมก่อน ออกกำลังกายทุกครั้ง	0.98	0.62
22.	ท่านสร้างสมรรถภาพของร่างกายด้านความทนทานของ กล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก	0.65	0.67
23.	ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนนำไปใช้	1.14	0.64
24.	ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.10	0.56
25.	ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อพบอาการผิดปกติของร่างกาย	1.40	0.63
26.	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.16	0.55
27.	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ หรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.35	0.59
28.	ท่านมักนำทักษะบางอย่างทางโทรทัศน์ไปปฏิบัติ	1.09	0.58
29.	ท่านกำหนดช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นเวลาเดียวกัน	1.10	0.64
30.	ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬา และนำความรู้นั้นมาฝึกจนเกิดความ คล่องแคล่ว	1.11	0.59
31.	ในขณะที่เล่นกีฬาท่านสามารถหลบหลีกหรือหลีกหล่อคู่ต่อสู้ ได้อย่างคล่องแคล่ว เพราะท่านมีทักษะที่เหนือกว่า	0.96	0.61
32.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท้องถิ่น	1.27	0.57
ค่าเฉลี่ยรวม		1.22	0.59

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.67-1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.22 ชื่อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 1.34-2.00) เรียงตามลำดับจากค่ามากไปหาน้อย ได้แก่ท่านชอบเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาท ของกีฬานั้นๆ ท่านได้รับความสนุกสนานจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ท่านจะแสดงความยินดีกับผู้เล่นที่เป็นฝ่ายชนะ ส่วนชื่อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยพอใช้ (ได้ค่าเฉลี่ย 0-0.66) เกี่ยวกับท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก



ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ จำแนกตามระดับ  
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย

ระดับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>พุทธิพิสัย</b>		
ดีมาก	48	10.30
ดี	127	27.20
ปานกลาง	192	41.10
พอใช้	58	12.40
ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง	42	9.00
รวม	467	100.00
<b>จิตพิสัย</b>		
ดีมาก	90	19.30
ดี	377	80.70
ไม่ดี	-	-
ต้องแก้ไข	-	-
รวม	467	100.00
<b>ทักษะพิสัย</b>		
ดีมาก	166	35.10
ดี	292	61.70
ควรปรับปรุง	15	3.20
รวม	473	100.00

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ด้านพุทธิพิสัย นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 41.10 รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 27.20 ระดับพอใช้ ร้อยละ 12.40 ระดับดีมาก ร้อยละ 10.30 และระดับควรปรับปรุงอย่างยิ่ง ร้อยละ 9.00

ด้านจิตพิสัย จะเห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 80.70 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 19.30 ระดับไม่ดีนั้นไม่มี

ด้านทักษะพิสัย จะเห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 61.70 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 35.10 ส่วนระดับพอใช้ ร้อยละ 3.20

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และ ทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ดังปรากฏในตารางที่ 6- 64

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "ที" ของคะแนนพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐจำแนกตามเพศ

ข้อที่	พุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N= 234)		หญิง (N=239)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1.	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของ คนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้ง/นาที	0.94	0.25	0.95	0.23	-0.45
2.	การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ไม่ทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง	0.75	0.43	0.82	0.39	-1.69
3.	ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่น ในสนามข้างละไม่เกิน 10 คน	1.01	2.65	0.84	0.37	0.97
4.	อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออก กำลังกาย และเล่นกีฬา คือ ข้าว แป้ง และน้ำตาล	0.75	0.44	0.73	0.44	0.39
5.	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจาก รับประทานอาหารมื้อหลักประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาการจุกและ กระเพาะอาหารอาจแตกได้	0.72	0.45	0.71	0.46	0.26
6.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่มี อากาศร้อนทำให้มีการระบายเหงื่อมาก	0.39	0.49	0.46	0.50	-1.57
7.	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง คน ที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย	0.65	0.48	0.77	0.42	-3.01*
8.	กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็วสามารถ ฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้น จะช่วยเพิ่ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย	0.59	0.49	0.54	0.50	1.20
9.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำจน รู้สึกเหนื่อยหอบจึงจะเป็นประโยชน์ต่อ ร่างกาย	0.77	0.42	0.79	0.41	-0.57

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	พหุพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ชาย (N= 234)		หญิง (N=239)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
10.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยก น้ำหนักจะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของ ร่างกายมากที่สุด	0.85	0.35	0.89	0.32	-1.06
11.	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควร อบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อ มัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อ ลำตัว และขา เป็นต้น	0.87	0.34	0.85	0.35	0.58
12.	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูก เล็กเปราะบางทำให้มีการเจริญเติบโตช้า	0.74	0.44	0.76	0.43	-0.32
13.	การเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตราย ต่อกล้ามเนื้อ และข้อต่อได้	0.63	0.48	0.68	0.47	-1.23
14.	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสีย ต่อการศึกษาได้	0.84	0.37	0.90	0.30	-1.86
15.	ระดับความหนักของการออกกำลังกาย สามารถวัดได้จากการหายใจเร็วขึ้นและ มีเหงื่อออกมาก	0.37	0.48	0.35	0.48	0.36
16.	การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะ ทำให้ร่างกายแข็งแรง	0.82	0.39	0.80	0.40	0.47
17.	คนที่มีร่างกายแข็งแรง ซีพจรขณะพัก จะเด่นชัดกว่าคนปกติ	0.55	0.50	0.51	0.5	0.80
18.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้ โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน	0.90	0.30	0.98	0.89	-1.34
19.	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อต้องใช้แรงต้านทาน หรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น	0.41	0.49	0.38	0.49	0.75

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	พุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ชาย (N= 234)		หญิง (N=239)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
20.	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการไข้หายเร็วยิ่งขึ้น	0.57	0.50	0.53	0.50	0.81
21.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ภาย หลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬามากขึ้น	0.79	0.41	0.85	0.36	-1.54
22.	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรม การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่น ลดการปวดบวม	0.56	0.50	0.57	0.50	-0.20
23.	การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่าง สม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้น เร็วขึ้น	0.69	0.46	0.60	0.49	1.95
24.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภท วิ่งเหยาะไม่เกิน 10 นาทีจะช่วยสร้าง ความทนทานให้แก่ร่างกาย	0.37	0.48	0.40	0.49	-0.67
ค่าเฉลี่ยรวมจากทั้งหมด 24 ข้อ		16.53	0.15	16.68	0.11	-0.44

\*P < .05 ( $t_{\alpha} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยของรัฐมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยส่วนรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดย นิสิตนักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.53 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่ นิสิตนักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยสูงสุด คือ ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 10 คน ส่วนข้อที่ นิสิตนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยของรัฐมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยต่ำที่สุดมี 2 ข้อ คือระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจเร็วขึ้นและมีเหงื่อออกมาก และการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานแก่ร่างกาย

นิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง โดยนิสิตนักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.68 (จากคะแนนเต็ม 24) และข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนพุทธิ-พิสัยสูงที่สุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จำนวน 1 ข้อ คือ ข้อที่ 7 คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง คนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงและไม่เหนื่อยง่าย โดยนิสิตนักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในข้อนี้มากกว่านิสิตนักศึกษาชาย

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "ที" ของคะแนนจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ จำแนกตามเพศ

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=234)		หญิง (N=239)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.57	0.55	3.59	0.50	-0.44
2.	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.47	0.60	3.44	0.54	0.50
3.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรีทำให้อวัยวะต่างๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน	3.84	0.58	3.41	0.59	-0.40
4.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท **	3.09	0.78	3.18	0.78	-1.25
5.	ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ **	3.50	0.78	3.61	0.72	-1.61
6.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อช่วยชะลอความแก่	2.97	0.71	3.02	0.65	-0.88
7.	ท่านชอบเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนาน	3.40	0.64	3.32	0.63	1.37
8.	ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก **	3.01	0.77	3.18	0.68	-2.44*
9.	ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น **	3.28	0.94	3.44	0.84	-1.97*
10.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น	3.54	1.36	3.43	0.60	1.20
11.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	3.23	0.70	3.21	0.61	0.43
12.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองเวลาและค่าใช้จ่าย **	3.28	0.78	3.29	0.76	-0.10

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ชาย (N=234)		หญิง (N=239)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
13.	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา**	3.16	0.82	3.26	0.78	-1.32
14.	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่ม เครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ**	2.97	0.82	2.97	0.84	0.05
15.	ท่านคิดที่จะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่าน ทำให้เขาบาดเจ็บ	3.03	0.94	3.10	1.03	-0.73
16.	ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกายร่างกายก็แข็งแรง ดีอยู่แล้ว * *	3.06	0.79	3.15	0.83	-1.28
17.	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความ สำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬา	3.52	0.69	3.57	0.60	-0.87
18.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดต่อ หลายชนิดลดน้อยลง เช่น หัวัดและอาการ เจ็บคอ เป็นต้น	3.12	0.84	3.15	0.76	0.80
19.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง	3.53	0.58	3.59	0.58	-0.97
20.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดีขึ้น	3.56	0.54	3.54	0.56	0.23
21.	ท่านเห็นว่าทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในชีวิต ประจำวันได้	3.32	0.57	3.41	0.57	-1.70
22.	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกาย ที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก **	2.93	0.86	3.21	0.77	-3.81*



ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ชาย (N=234)		หญิง (N=239)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
23.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เมื่อเวลาว่าง	3.14	0.64	3.04	0.70	1.53
24.	ท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย และมีราคาแพง **	2.92	0.80	2.90	0.81	0.38
25.	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่ สมบูรณ์	3.47	0.69	3.58	0.62	-1.86
26.	ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรให้แนะนำในเรื่อง กิจกรรมการออกกำลังกาย	3.15	0.69	3.23	0.66	-1.22
27.	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐาน ในการเล่น	3.20	0.61	3.26	0.57	-1.14
28.	ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้าง ชื่อเสียงให้กับตนเองได้ **	2.51	0.85	2.83	0.72	-4.49*
29.	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง**	2.78	0.88	3.02	0.75	-3.19 *
30.	ท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกายและ กีฬาที่คนส่วนใหญ่นิยม ถึงแม้จะสิ้นเปลืองค่า ใช้จ่ายมากเท่าใดก็ตาม **	2.96	0.85	3.09	0.77	-1.75
31.	ท่านคิดที่จะให้อภัยผู้อื่นเมื่อเขาทำให้ท่าน บาดเจ็บ	3.18	0.78	3.24	0.70	-0.84
32.	ท่านคิดว่าจะได้เพื่อนใหม่มากมาย เมื่อท่าน ไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.25	0.65	3.15	0.68	1.58
33.	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่าน เรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานและกฎกติกา การเล่นเสมอ	3.14	0.62	3.10	0.63	0.70
เฉลี่ยรวม		3.20	0.33	3.26	0.31	-2.11 *

\*P < .05 ( $t_{\alpha} = \pm 1.96$ )

\*\* จิตพิสัยทางลบ

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยของรัฐมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.20 ข้อที่นิสิตนักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงสุด คือ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง ข้อที่นิสิตนักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุด คือ ท่านชอบเล่นกีฬาเพราะคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นิสิตศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.26 ข้อที่นิสิตนักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงสุด มี 2 ข้อ คือ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง และผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุด คือ ท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านิสิตนักศึกษาชาย

และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 8, 9, 22, 28 และ 29 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก
- ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น
- ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก
- ท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้
- ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "ที" ของคะแนนจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ จำแนกตามเพศ

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชาย (N=234)		หญิง (N=239)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1.	ท่านติดตามชมรายการกีฬาที่ท่านชื่นชอบจากสื่อต่าง ๆ เพื่อศึกษาวิธีการการเล่นก่อนนำไปปฏิบัติจริง	1.18	0.58	1.04	0.51	2.66 *
2.	ท่านจะไปออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในสถานที่ที่มีคนมาก ๆ	0.98	0.50	0.96	0.53	0.52
3.	ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.28	0.60	1.28	0.60	0.03
4.	ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้ที่มีทักษะเหนือกว่าเพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่	1.20	0.60	0.95	0.60	4.37 *
5.	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตของท่าน	1.21	0.60	1.10	0.58	1.94
6.	ท่านระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด	1.35	0.58	1.44	0.60	1.66
7.	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น	0.71	0.70	0.68	0.70	0.36
8.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	1.26	0.60	1.27	0.60	- 0.13
9.	ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ	1.54	0.54	1.62	0.52	- 1.65
10.	ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกาการเล่นใหม่ ๆ	1.19	0.59	1.22	0.61	- 0.46

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ชาย (N=234)		หญิง (N=239)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
11.	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาท่านจะพยายามจนสุด ความสามารถ	1.41	0.57	1.27	0.57	2.71*
12.	ท่านเตรียมตัวฝึกปฏิบัติเป็นอย่างดี ก่อนเข้าร่วมการออกกำลังกายและ หรือร่วมแข่งขันกีฬา	1.21	0.61	1.10	0.60	1.90
13.	ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที	1.40	0.63	1.31	0.76	-1.58
14.	ท่านรับประทานอาหารก่อนการออก กำลังกายและเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน	1.14	0.69	1.09	0.64	0.87
15.	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	1.39	0.60	1.32	0.57	1.22
16.	ท่านเลือกอุปกรณ์ และเครื่องแต่งกาย ให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา และกิจกรรม การออกกำลังกาย	1.38	0.54	1.44	0.53	-1.03
17.	ท่านได้รับความสนุกสนานจากการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.58	0.56	1.54	0.53	0.83
18.	ท่านจะแสดงความยินดีกับผู้เล่นที่เป็น ฝ่ายชนะ	1.52	0.59	1.56	0.55	-0.75
19.	ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาท ของกีฬานั้นๆ	1.64	0.59	1.62	0.54	0.41
20.	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วน เหมาะสม	1.40	0.56	1.42	0.57	-0.41
21.	ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัด โปรแกรมก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	1.01	0.64	0.96	0.61	0.88

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ชาย (N=234)		หญิง (N=239)		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
22.	ท่านสร้างสมรรถภาพของร่างกายด้าน ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการ ยกน้ำหนัก	0.73	0.66	0.57	0.67	2.57 *
23.	ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนนำไปใช้	1.11	0.66	1.16	0.62	-0.96
24.	ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.14	0.59	1.06	0.53	1.53
25.	ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อพบ อาการผิดปกติของร่างกาย	1.38	0.60	1.42	0.67	-0.73
26.	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นประจำ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.19	0.56	1.13	0.54	1.33
27.	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการ เหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดินภายหลังจาก การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.31	1.60	1.38	0.58	-1.11
28.	ท่านมักนำทักษะบางอย่างทางโทรทัศน์ ไปปฏิบัติ	1.14	0.59	1.04	0.56	1.95
29.	ท่านกำหนดช่วงเวลาในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เป็นเวลาเดียวกัน	1.10	0.62	1.10	0.65	-0.11
30.	ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬา และนำความรู้ นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	1.18	0.59	1.05	0.58	2.25*
31.	ในขณะที่เล่นกีฬาท่านสามารถหลบหลีก หรือหลอกล่อคู่ต่อสู้ได้อย่างคล่องแคล่ว เพราะท่านมีทักษะที่เหนือกว่า	1.01	0.57	0.90	0.64	1.89
32.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับท้องถิ่น	1.29	0.56	1.25	0.58	1.88
เฉลี่ยรวม		1.24	0.28	1.20	0.26	1.86

\*P < .05 ( $t_{\alpha} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยของรัฐ มีพฤติกรรมด้านทักษะนิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะนิสัยเท่ากับ 1.24 โดยส่วนรวมข้อที่นิสิตนักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะนิสัยสูงที่สุด คือ เล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาท ของกีฬานั้นๆ ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะนิสัยต่ำที่สุด คือ ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

นิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐมีพฤติกรรมด้านทักษะนิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะนิสัยเท่ากับ 1.20 โดยส่วนรวมข้อที่นิสิตนักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะนิสัยสูงที่สุด มี 2 ข้อ คือ ท่านเคารพกฎ กติกา และคำสั่งของกรรมการและท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้นๆ ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะนิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ1,4,11,22 และ 30 ดังต่อไปนี้

- ท่านติดตามชมรายการกีฬาที่ท่านชื่นชอบจากสื่อต่างๆ เพื่อศึกษาเทคนิควิธีการเล่นก่อนนำไปปฏิบัติ
- ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้ที่มีทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่ๆ
- ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ
- ท่านสร้างสมรรถภาพของร่างกายทางด้านความทนทานของกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนัก
- ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬา และนำความรู้ที่นั่นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า " เอฟ " ของคะแนนพฤติกรรมด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ จำแนกเป็นรายข้อตามชั้นปีที่ศึกษา

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1.	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้ง/นาที	0.95	0.22	0.97	0.18	0.91	0.29	0.93	0.25	1.237
2.	การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมัน ได้ผิวแห้งลดลง	0.77	0.42	0.72	0.45	0.81	0.40	0.84	0.36	1.895
3.	ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละ ไม่เกิน 10 คน	1.20	0.66	0.83	0.38	0.84	0.37	0.82	0.39	1.155
4.	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง คนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจ แข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย	0.82	0.39	0.68	0.48	0.78	0.42	0.68	0.47	2.999*
5.	อาหารที่ให้พลังสูงสุดในการออกกำลังกายและการเล่น กีฬา คือ ข้าว แป้ง และน้ำตาล	0.70	0.46	0.70	0.46	0.46	0.74	0.71	0.46	0.235
6.	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหาร มื้อหลักประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดการจุก และกระเพาะ อาหารอาจแตกได้	0.42	0.50	0.46	0.50	0.44	0.50	0.44	0.49	0.317
7.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในที่ที่มีอากาศร้อน ทำให้มี การระบายเหงื่อมากขึ้น	0.70	0.46	0.70	0.46	0.69	0.46	0.76	0.43	0.545

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	พหุพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
8.	กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้น จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย	0.59	0.49	0.59	0.49	0.64	0.48	0.46	0.50	2.811*
9.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำจนรู้สึกเหนื่อยหอบ จึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	0.79	0.41	0.75	0.44	0.82	0.38	0.76	0.43	0.794
10.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด	0.86	0.35	0.85	0.36	0.88	0.32	0.90	0.31	0.580
11.	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น	0.84	0.37	0.85	0.36	0.89	0.31	0.87	0.34	0.560
12.	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็ก เพราะบางทำให้มีการเจริญเติบโตช้า	0.78	0.41	0.70	0.46	0.73	0.44	0.78	0.41	1.093
13.	การเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้	0.74	0.44	0.62	0.49	0.59	0.49	0.67	0.47	2.113
14.	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้	0.90	0.30	0.87	0.34	0.88	0.33	0.84	0.37	0.721
15.	ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากความหายใจที่เร็วขึ้นและมีเหงื่อออกมาก	0.39	0.49	0.32	0.47	0.36	0.48	0.37	0.49	0.487



ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
16.	การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที เป็นการ เพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง	0.78	0.42	0.85	0.35	0.81	0.40	0.79	0.41	0.856
17.	คนที่มีร่างกายแข็งแรง ซึ่งพระขณะพักจะเดินช้ากว่าคนปกติ	0.53	0.50	0.56	0.50	0.52	0.50	0.52	0.50	0.187
18.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วน ของร่างกายสมส่วน	1.05	1.21	0.88	0.33	0.92	0.27	0.91	0.29	1.597
19.	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทางหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น	0.32	0.47	0.54	0.50	0.35	0.48	0.34	0.48	5.561*
20.	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการ ไข้หายเร็วยิ่งขึ้น	0.55	0.50	0.53	0.50	0.58	0.50	0.54	0.50	0.182
21.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ภายหลังจากรับประทาน อาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬามากขึ้น	0.84	0.37	0.76	0.43	0.83	0.38	0.84	0.36	1.462
22.	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม	0.63	0.49	0.53	0.50	0.57	0.50	0.53	0.50	1.021
23.	การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้ หัวใจเต้นเร็วขึ้น	0.71	0.46	0.56	0.50	0.72	0.45	0.59	0.49	3.340*

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ชั้นปีการศึกษา								F
		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
24.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภท วิ่งเหยาะไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย	0.33	0.47	0.41	0.49	0.39	0.49	0.42	0.50	0.810
	ค่าเฉลี่ยรวมจากทั้งหมด 24 ข้อ	17.19	0.17	16.23	0.12	16.69	0.12	16.27	0.11	2.457

\* $P < .05$  ( $F_{3\infty} = 2.60$ )

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 15-17 ) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 17.19 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยสูงที่สุด เกี่ยวกับในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 10 คน ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 15-17) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.23 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยสูงที่สุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ทำให้โครงสร้างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพุทธิพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 15-17) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.69 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยสูงที่สุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน และข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพุทธิพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนน 15-17) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.27 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยสูงที่สุด เกี่ยวกับ อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที และข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพุทธิพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทาน หรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 พบว่า มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่า นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4,8,19 และ 23 ดังนี้

- อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา คือ ข้าว แป้ง และน้ำตาล
- กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้น จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย
- ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น
- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น

ดังนั้น จึงจับคู่เพื่อดูความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยวิธีของเชฟเฟดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐใน  
คำถามข้อที่ 4 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
	X	0.82	0.68	0.78	0.68
ปี 1	0.82	-	0.14	0.04	0.14
ปี 2	0.68		-	0.10	0.00
ปี 3	0.78			-	0.10
ปี 4	0.68				-

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในเรื่องอาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา คือ ข้าว แป้ง น้ำตาล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐใน  
คำถามข้อที่ 8 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
	$\bar{X}$	0.59	0.59	0.64	0.46
ปี 1	0.59	-	0.00	0.05	0.13
ปี 2	0.59		-	0.05	0.13
ปี 3	0.64			-	0.18
ปี 4	0.46				-

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องกิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้เวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้นจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย  
 เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐใน  
 คำถามข้อที่ 19 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
	X	0.32	0.54	0.35	0.34
ปี 1	0.32	-	0.22*	0.03	0.02
ปี 2	0.54		-	0.19*	0.20*
ปี 3	0.35			-	0.01
ปี 4	0.34				-

\*P < .05

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้าน หรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยข้อ 19 สูงกว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,3 และ 4

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย  
 เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐใน  
 คำถามข้อที่ 23 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
	$\bar{X}$	0.71	0.56	0.72	0.59
ปี 1	0.71	-	0.15	0.01	0.12
ปี 2	0.56		-	0.16	0.03
ปี 3	0.72			-	0.13
ปี 4	0.59				-

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรระหว่างชั้นปีที่ศึกษา

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.52	0.53	3.63	0.48	3.61	0.49	3.57	0.59	1.083
2.	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.45	0.52	3.52	0.53	3.36	0.60	3.47	0.63	1.581
3.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรีทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน	3.32	0.59	3.50	0.59	3.33	0.56	3.42	0.58	2.671*
4.	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท**	3.08	0.71	3.13	0.85	3.08	0.78	3.25	0.78	1.206
5.	ท่านเห็นว่าการโน้ ฮา ขว้างปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสิน เป็นสิ่งที่กระทำได้**	3.57	0.81	3.54	0.78	3.44	0.74	3.66	0.65	1.685
6.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อช่วยชะลอความแก่	2.92	0.77	3.05	0.66	2.94	0.63	3.07	0.64	1.503
7.	ท่านชอบเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนาน	3.35	0.64	3.30	0.70	3.38	0.57	3.42	0.61	0.789
8.	ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก**	3.10	0.61	3.11	0.74	3.05	0.75	3.12	0.80	0.186
9.	ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น**	3.40	0.90	3.27	0.96	3.36	0.91	3.43	0.80	0.740

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีศึกษา								F
		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
10.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น	3.46	0.59	3.37	0.62	3.63	1.84	3.48	0.67	1.176
11.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา ทำให้การพัฒนาทางด้านสติปัญญา	3.29	0.60	3.18	0.70	3.21	0.60	3.19	0.71	0.697
12.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลา และค่าใช้จ่าย**	3.30	0.84	3.29	0.79	3.19	0.73	3.35	0.70	0.842
13.	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา**	3.21	0.80	3.09	0.87	3.18	0.82	3.35	0.70	2.259
14.	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ**	2.92	0.82	2.85	0.89	3.04	0.78	3.09	0.79	2.106
15.	ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ	3.22	0.96	2.95	1.02	3.08	0.90	3.02	1.05	1.693
16.	ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างการก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว**	3.03	0.82	3.07	0.80	3.17	0.77	3.15	0.85	0.714
17.	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	3.60	0.66	3.47	0.60	3.50	0.70	3.60	0.62	1.395
18.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหลายชนิดลดน้อยลง เช่น หวัด และอาการเจ็บคอ เป็นต้น	3.21	0.80	3.24	0.77	3.19	0.81	3.09	0.84	0.704

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
19.	ท่านรับรู้ว่ามีผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.59	0.56	3.52	0.61	3.60	0.58	3.53	0.58	0.650
20.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น	3.54	0.55	3.51	0.59	3.58	0.55	3.57	0.51	0.404
21.	ท่านเห็นว่าทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	3.40	0.59	3.34	0.54	3.41	0.55	3.30	0.62	0.915
22.	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก**	3.09	0.77	2.98	0.91	3.02	0.88	3.20	0.72	1.554
23.	ท่านชอบออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	3.07	0.73	3.07	0.75	3.12	0.88	3.20	0.72	0.144
24.	ท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง**	2.83	0.80	2.74	0.91	3.01	0.73	3.08	0.70	4.657*
25.	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสยอมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.60	0.60	3.46	0.74	3.56	0.61	3.47	0.65	1.354
26.	ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.24	0.65	3.17	0.60	3.23	0.73	3.14	0.73	0.638
27.	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	3.21	0.58	3.23	0.63	3.24	0.60	3.25	0.56	0.075
28.	ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้ตนเองได้**	2.55	0.80	2.62	0.82	2.69	0.79	2.84	0.78	2.747*

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
29.	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง**	2.90	0.82	2.84	0.82	2.92	0.85	2.94	0.81	0.349
30.	ท่านมักเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่คนส่วนใหญ่นิยมถึงแม้จะสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากเท่าใดก็ตาม**	2.98	0.79	2.90	0.89	3.09	0.80	3.16	0.76	2.317
31.	ท่านรู้จักให้อภัยผู้อื่นเสมอ เมื่อเขาทำให้ท่านบาดเจ็บ	3.21	0.77	3.29	0.75	3.17	0.75	3.16	0.79	0.791
32.	ท่านมีเพื่อนใหม่มากมาย เมื่อท่านไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.28	0.65	3.19	0.72	3.15	0.70	3.17	0.61	0.878
33.	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน และกติกาการเล่นเสมอ	3.20	0.61	3.14	0.64	3.04	0.60	3.08	0.63	1.396
ค่าเฉลี่ยรวม		3.23	0.30	3.19	0.32	3.23	0.32	3.26	0.32	.985

\*P < .05 (  $F_{3, \infty} \approx 2.60$  )

\*\*จิตพิสัยทางลบ

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 3 มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.23 ข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดเกี่ยวกับ ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ และข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยไม่ดี เกี่ยวกับท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง และข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนไม่ดี เกี่ยวกับ ท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.19 ข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับ ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.26 ข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุด เกี่ยวกับท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนข้อนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2,3 และ4 พบว่า มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 3,24, และ 28 ดังต่อไปนี้

- ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะต่างๆ สามารถทำงานได้สมดุลกัน
- ท่านชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง
- ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

ดังนั้น จึงจับคู่เพื่อดูความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยวิธีของเซฟเฟ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างชั้นปีศึกษา ในคำถามข้อที่ 3 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา	X	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
ปี 1	3.32	-	0.18	0.01	0.10
ปี 2	3.50		-	0.17	0.08
ปี 3	3.33			-	0.09
ปี 4	3.42				-

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องนิสิตนักศึกษารับรู้ว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีผลต่อระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะต่างๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 24 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
	$\bar{X}$	2.81	2.74	3.01	3.08
ปี 1	2.81	-	0.09	0.18	0.25
ปี 2	2.74		-	0.27	0.34*
ปี 3	3.01			-	0.07
ปี 4	3.08				-

\*P < .05

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องนิสิตนักศึกษารอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านจิตพิสัย ข้อ 24 สูงกว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2



ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างชั้นปีศึกษา ในคำถามข้อที่ 28 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
	$\bar{X}$	2.55	2.62	2.69	2.84
ปี 1	2.55	-	0.07	0.14	0.29
ปี 2	2.62		-	0.07	0.22
ปี 3	2.69			-	0.15
ปี 4	2.84				-

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 มีพฤติกรรมด้าน  
จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในเรื่องนิสิตนักศึกษาชอบเล่นกีฬาเพราะคิดว่า  
สามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรระหว่างชั้นปีการศึกษา

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีการศึกษา								F
		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1.	ท่านติดตามชมรายการกีฬาที่ท่านชื่นชอบจากสื่อต่าง ๆ เพื่อศึกษาเทคนิควิธีการเล่นก่อนนำไปปฏิบัติ	1.19	0.60	1.15	0.57	1.10	0.50	0.89	0.49	3.286*
2.	ท่านจะไปออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในสถานที่ที่มีคนมาก ๆ	1.03	0.55	0.94	0.50	0.98	0.45	1.01	0.55	1.761
3.	ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	1.36	0.58	1.33	0.64	1.22	0.59	1.19	0.59	2.201
4.	ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้ที่ทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่	1.12	0.67	1.15	0.61	1.04	0.61	0.98	0.56	1.844
5.	ท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน	1.16	0.62	1.20	0.56	1.14	0.55	1.12	0.63	0.422
6.	ท่านระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย ในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด	1.59	0.59	1.38	0.61	1.42	0.59	1.55	0.56	3.473*
7.	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น	0.69	0.68	0.78	0.78	0.67	0.67	0.62	0.65	1.080
8.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.28	0.64	1.22	0.61	1.27	0.53	1.27	0.53	0.470
9.	ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ	1.57	0.53	1.59	0.53	1.61	0.51	1.54	0.57	0.350
10.	ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกาการเล่นใหม่ ๆ	1.29	0.54	1.15	0.67	1.12	0.57	1.25	0.60	2.014

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีศึกษา								F
		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
11.	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ	1.45	0.58	1.40	0.55	1.27	0.57	1.22	0.58	4.318*
12.	ท่านมีการเตรียมตัวฝึกซ้อมเป็นอย่างดี ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.26	0.63	1.17	0.65	1.13	0.56	1.03	0.57	2.736*
13.	ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที	1.32	0.57	1.36	0.62	1.33	0.59	1.41	0.65	0.461
14.	ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน	1.08	0.67	1.14	0.71	1.18	0.62	1.06	0.66	0.736
15.	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.31	0.61	1.38	0.61	1.28	0.60	1.44	0.55	1.621
16.	ท่านเลือกอุปกรณ์ และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	1.40	0.52	1.46	0.53	1.35	0.53	1.42	0.55	0.871
17.	ท่านออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนาน	1.56	0.56	1.56	0.53	1.58	0.56	1.55	0.53	0.045
18.	ท่านจะแสดงความยินดีกับผู้เล่นที่เป็นฝ่ายชนะ	1.50	0.59	1.55	0.56	1.54	0.55	1.56	0.58	0.306
19.	ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ	1.63	0.55	1.63	0.56	1.68	0.50	1.57	0.65	0.745
20.	ท่านต้องการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม	1.38	0.57	1.41	0.57	1.45	0.55	1.40	0.56	0.340

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
21.	ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	1.03	0.63	1.01	0.65	0.97	0.65	0.91	0.55	0.818
22.	ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายของร่างกายทางด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก	0.64	0.69	0.75	0.63	0.61	0.70	0.58	0.65	1.461
23.	ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้ง ก่อนนำไปใช้	1.07	0.63	1.16	0.63	1.14	0.65	1.16	0.65	0.519
24.	ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.14	0.55	1.11	0.58	1.12	0.60	1.03	0.50	0.987
25.	ท่านหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อพบอาการผิดปกติของร่างกาย	1.37	0.65	1.39	0.66	1.41	0.59	1.42	0.63	0.139
26.	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.24	0.55	1.16	0.59	1.08	0.50	1.15	0.53	1.701
27.	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ หรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.36	0.61	1.35	0.57	1.32	0.57	1.37	0.61	0.175
28.	ท่านมักนำทักษะการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรทัศน์ไปปฏิบัติ	1.12	0.54	1.02	0.65	1.12	0.55	1.09	0.57	0.736
29.	ท่านกำหนดช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นเวลาเดียวกัน	1.15	0.61	1.17	0.72	1.04	0.57	1.03	0.62	1.446

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ชั้นปีที่ศึกษา								F
		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
30.	ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬา และนำความรู้ที่นำมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	1.21	0.59	1.06	0.62	1.10	0.52	1.09	0.60	1.712
31.	ในขณะที่เล่นกีฬา ท่านสามารถหลบหลีกหลกข้อต่อข้อได้อย่างคล่องแคล่ว เพราะท่านมีทักษะที่เหนือกว่า	0.98	0.61	1.07	0.62	0.87	0.56	0.90	0.62	2.606*
32.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท้องถิ่น	1.33	0.57	1.24	0.60	1.25	0.54	1.25	0.56	0.705
ค่าเฉลี่ยรวม		1.25	0.26	1.23	0.25	1.20	0.25	1.20	0.28	1.078

\*P < .05 (  $F_{3, \infty} = 2.60$  )

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับ ดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.66-1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.25 ข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับ ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้นๆ ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับ ท่านสร้างสมรรถภาพของร่างกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก

นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับ ดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.66-1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.23 ข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับ ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้นๆ ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับ ท่านสร้างสมรรถภาพของร่างกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก

นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับ ดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.66-1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.20 ข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับ ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้นๆ ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับ ท่านสร้างสมรรถภาพของร่างกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 พบว่า มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้ว พบว่า นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 6, 11, 12 และ 31 ดังต่อไปนี้

- ท่านติดตามชมรายการที่ท่านชื่นชอบจากสื่อต่าง ๆ เพื่อศึกษาเทคนิควิธีการเล่นก่อนนำไปปฏิบัติ

- ท่านระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาชนิดต่าง ๆ
- ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ
- ท่านมีการเตรียมตัวฝึกซ้อมเป็นอย่างดี ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
- ในขณะที่เล่นกีฬาท่านสามารถหลบหลีกหรือหลีกหล่อคู่ต่อสู้ได้อย่างคล่องแคล่ว เพราะท่านมีทักษะที่เหนือกว่า

ดังนั้น จึงได้จับคู่เพื่อดูความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยวิธีของเซฟเฟ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 1 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
	X	1.19	1.15	1.10	0.98
ปี 1	1.19	-	0.04	0.09	0.21*
ปี 2	1.15		-	0.05	0.17
ปี 3	1.10			-	0.02
ปี 4	0.98				-

\*P < .05

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องนิสิตนักศึกษาติดตามชมรายการที่ชื่นชอบจาก  
สื่อต่างๆ เพื่อศึกษาเทคนิควิธีการเล่นก่อนนำไปปฏิบัติ แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้าน  
ทักษะพิสัย ข้อ 1 สูงกว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4



ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 6 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
	X	1.59	1.38	1.42	1.55
ปี 1	1.59	-	0.21*	0.17	0.04
ปี 2	1.38		-	0.04	0.17
ปี 3	1.42			-	0.04
ปี 4	1.59				-

\*P < .05

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องนิสิตนักศึกษาระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย  
ในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาชั้น  
ปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนน  
ด้านทักษะพิสัย ข้อ 6 สูงกว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 11 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
	$\bar{X}$	1.45	1.40	1.27	1.22
ปี 1	1.45	-	0.05	0.18	0.23*
ปี 2	1.40		-	0.13	0.18
ปี 3	1.27			-	0.05
ปี 4	1.22				-

\*P < .05

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องขณะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่น  
กีฬาจะพยายามจนสุดความสามารถ แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านทักษะพิสัย ข้อ 11  
สูงกว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 12 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
	$\bar{X}$	1.26	1.17	1.13	1.03
ปี 1	1.26	-	0.09	0.13	0.23
ปี 2	1.17		-	0.04	0.14
ปี 3	1.13			-	0.10
ปี 4	1.03				-

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องนิสิตนักศึกษาเตรียมตัวฝึกซ้อมเป็นอย่างดีก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างชั้นปีที่ศึกษา ในคำถามข้อที่ 31 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ชั้นปีที่ศึกษา		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
	$\bar{X}$	1.21	1.06	1.10	1.09
ปี 1	1.21	-	0.15	0.11	0.12
ปี 2	1.06		-	0.05	0.03
ปี 3	1.10			-	0.01
ปี 4	1.09				-

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในเรื่องขณะเล่นกีฬาสามารถหลบหลีกหรือหลอกล่อคู่ต่อสู้ได้อย่างคล่องแคล่วเพราะมีทักษะที่เหนือกว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 24 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งตามภูมิภาค										
		ตะวันออกเฉียงเหนือ		ใต้		เหนือ		กลาง		F		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
1.	อัตราการเดินของชีพจรขณะพักของคนปกติ ประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที	0.95	0.28	0.98	0.14	0.96	0.20	0.92	0.27	0.94	0.24	0.716
2.	การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมัน ใต้ผิวหนังลดลง	0.76	0.44	0.73	0.45	0.79	0.41	0.80	0.40	0.79	0.41	0.292
3.	ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละ ไม่เกิน 10 คน	0.76	0.44	0.85	0.36	0.83	0.38	0.87	0.34	1.01	2.69	0.262
4.	อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกาย และ เล่นกีฬา คือ ข้าว แป้ง น้ำตาล	0.72	0.46	0.75	0.44	0.76	0.43	0.66	0.48	0.77	0.42	1.224
5.	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาลงจากรับประทาน อาหารมื้อหลักประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิด อาการจุกและกระเพาะอาหารอาจจะแตกได้	0.60	0.50	0.73	0.45	0.70	0.46	0.67	0.47	0.74	0.44	0.956
6.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในที่ที่มีอากาศร้อน ทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น	0.56	0.51	0.56	0.50	0.39	0.49	0.43	0.50	0.40	0.49	1.705
7.	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง คนที่มีกล้ามเนื้อ หัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย	0.76	0.44	0.65	0.48	0.69	0.47	0.68	0.47	0.74	0.44	0.783

ตารางที่ 24 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ตั้งตามภูมิภาค										F
		ตะวันออก		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ		เหนือ		กลาง		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
8.	กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้น จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย	0.68	0.48	0.63	0.49	0.61	0.49	0.62	0.49	0.50	0.50	1.952
9.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำจนรู้สึกเหนื่อย หอบจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	0.72	0.42	0.71	0.46	0.81	0.39	0.88	0.33	0.75	0.43	2.356
10.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด	0.92	0.28	0.69	0.47	0.89	0.32	0.95	0.22	0.87	0.34	5.365*
11.	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น	0.72	0.46	0.87	0.34	0.86	0.35	0.87	0.34	0.88	0.33	1.179
12.	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็ก เพราะบาง ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า	0.96	0.20	0.65	0.48	0.76	0.43	0.78	0.42	0.74	0.44	2.283
13.	การเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้	0.48	0.51	0.44	0.50	0.61	0.49	0.77	0.42	0.69	0.46	5.416*
14.	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาคิด	0.88	0.33	0.75	0.44	0.83	0.38	0.90	0.30	0.90	0.30	2.548*

ตารางที่ 24 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งตามภูมิภาค										F
		ตะวันออก		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ		เหนือ		กลาง		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
15.	ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถ วัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้นและมีเหงื่อออกมาก	0.36	0.49	0.37	0.49	0.33	0.47	0.39	0.49	0.35	0.48	0.213
16.	การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง	0.96	0.20	0.63	0.49	0.81	0.39	0.76	0.43	0.85	0.36	4.634*
17.	คนที่มีร่างกายแข็งแรง มีชีพจรขณะพัก เด่นชัดกว่าคนปกติ	0.48	0.51	0.40	0.50	0.33	0.47	0.47	0.50	0.66	0.48	8.136*
18.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วน ของร่างกายสมส่วน	1.00	0.00	0.81	0.40	0.94	0.23	0.93	0.26	0.96	0.92	0.644
19.	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น	0.28	0.46	0.50	0.50	0.37	0.49	0.45	0.50	0.36	0.48	1.631
20.	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้ อาการไข้หายเร็วยิ่งขึ้น	0.64	0.49	0.48	0.50	0.53	0.50	0.58	0.50	0.55	0.50	0.552
21.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ภายหลังจากรับประทาน อาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้พลังในการออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬามากขึ้น	0.84	0.37	0.62	0.49	0.86	0.35	0.86	0.35	0.83	0.37	4.249*
22.	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่น ลดการปวดบวม	0.64	0.49	0.48	0.50	0.44	0.50	0.65	0.48	0.58	0.50	2.302

ตารางที่ 24 (ต่อ)

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งตามภูมิภาค										F
		ตะวันออก		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ		เหนือ		กลาง		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
23.	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผล ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น	0.60	0.50	0.63	0.49	0.53	0.50	0.61	0.49	0.70	0.46	2.165
24.	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภท วิ่งเหยาะไม่เกิน 10 นาที ช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย	0.24	0.44	0.42	0.50	0.34	0.48	0.38	0.49	0.41	0.49	0.906
คะแนนเฉลี่ยรวมจากทั้งหมด 24 ข้อ		16.51	0.11	15.33	0.12	15.97	0.12	16.88	0.15	16.97	0.15	3.920*

\*P < .05 ( $F_{4, cc} = 2.37$ )



จากตารางที่ 24 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.51 ( จากคะแนนเต็ม 24 ) ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยสูงที่สุด เกี่ยวกับ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยเท่ากับ 15.33 ( จากคะแนนเต็ม 24 ) ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยสูงที่สุด เกี่ยวกับ อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยเท่ากับ 15.91 ( จากคะแนนเต็ม 24 ) ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยสูงที่สุด เกี่ยวกับอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้นและมีเหงื่อออกมาก และคนที่มีความแข็งแรงชีพจรขณะพักจะเดินช้ากว่าคนปกติ

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคเหนือมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.88 ( จากคะแนนเต็ม 24 ) ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยสูงที่สุด เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะๆไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคกลาง มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.97 ( จากคะแนนเต็ม 24 ) ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับในการแข่งขันฟุตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 10 คน ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัันมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้ว พบว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัันมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 10, 13, 14, 16, 17 และ 21 ดังต่อไปนี้

- กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด
- การเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อ และข้อต่อได้
- การออกกำลังกายในวัยเด็ก ทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาของเด็ก
- การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง
- คนที่มีร่างกายแข็งแรง ชีพจรขณะพักจะเต้นช้ากว่าคนปกติ
- การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น

ดังนั้น จึงได้จับคู่เพื่อดูความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยวิธีของเซฟเฟ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 10 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	0.92	-	0.23	0.03	0.06	0.05
ภาคใต้	0.69		-	0.20*	0.26*	0.18*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	0.89			-	0.06	0.02
ภาคเหนือ	0.95				-	0.08
ภาคกลาง	0.87					-

\*P < .05

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเชียงใหม่ มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาในภาคใต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเชียงใหม่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย ข้อ 10 สูงกว่านิสิตนักศึกษาภาคใต้

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 13 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เฉียงเหนือ	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ขอมหาวิทยาลัย	X	0.48	0.44	0.61	0.77	0.69
ภาคตะวันออก	0.48	-	0.04	0.13	0.29	0.21
ภาคใต้	0.44		-	0.17	0.33*	0.25*
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	0.61			-	0.08	0.16
ภาคเหนือ	0.77				-	0.08
ภาคกลาง	0.69					-

\*P < .05

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในภาคเหนือและภาคกลาง มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องการเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาในภาคใต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาภาคเหนือ และภาคกลางมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย ข้อ 13 สูงกว่านิสิตนักศึกษาภาคใต้

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 14 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	0.88	-	0.13	0.05	0.02	0.02
ภาคใต้	0.75		-	0.08	0.15	0.15
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	0.83			-	0.07	0.07
ภาคเหนือ	0.90				-	-
ภาคกลาง	0.90					-

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐทุกภูมิภาคมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องการออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้ผลเสียต่อการศึกษาของเด็ก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 16 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	— X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เฉียงเหนือ	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	.96	-	0.33*	0.15	0.22	0.11
ภาคใต้	.63		-	0.18	0.13	0.22*
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	.81			-	0.05	0.04
ภาคเหนือ	.76				-	0.09
ภาคกลาง	.85					-

\*P < .05

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในภาคกลางและภาคตะวันออก มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องของการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาในภาคใต้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตศึกษาภาคกลางและภาคตะวันออก มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย ข้อ 16 สูงกว่านิสิตนักศึกษาภาคใต้

ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 17 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	0.48	-	0.08	0.15	0.01	0.18
ภาคใต้	0.40		-	0.07	0.07	0.26*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	0.33			-	0.14	0.33*
ภาคเหนือ	0.47				-	0.19*
ภาคกลาง	0.66					-

\*P < .05

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในภาคกลางมี พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องคนที่มีร่างกายแข็งแรง ซึ่งพระชนะพักจะเดินช้ากว่าคนปกติ แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาในภาคตะวันออกเชียงใหม่ ภาคใต้ และภาคเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาภาคกลางมีค่า เฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย ข้อ 17 สูงกว่านิสิตนักศึกษาภาคตะวันออกเชียงใหม่ ภาคใต้ และภาคเหนือ

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 21 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เฉิงเหนือ	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
	X	0.84	0.62	0.86	0.86	0.83
ภาคตะวันออก	0.84	-	0.22	0.02	0.02	0.01
ภาคใต้	0.62		-	0.24*	0.24*	0.21*
ภาคตะวันออกเฉิงเหนือ	0.86			-	0.00	0.03
ภาคเหนือ	0.86				-	0.03
ภาคกลาง	0.83					-

\*P < .05

จากตารางที่ 30 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉิงเหนือ มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในเรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาในภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉิงเหนือ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย ข้อ 21 สูงกว่านิสิตนักศึกษา ภาคใต้



ตารางที่ 31 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	16.51	-	1.88	0.54	0.37	0.46
ภาคใต้	15.33		-	0.64	1.55	1.64*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	15.97			-	0.91	1.00
ภาคเหนือ	16.88				-	0.09
ภาคกลาง	16.97					-

\*P < .05

จากตารางที่ 35 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในภาคกลางมี  
พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยรวมแตกต่างกันกับนิสิต  
นักศึกษาในภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาภาคกลาง มีค่าเฉลี่ย  
ของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยสูงกว่านิสิตนักศึกษาภาคใต้

ตารางที่ 32 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งตามภูมิภาค										F
		ตะวันออก		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ		เหนือ		กลาง		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา เป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.44	0.58	3.52	0.50	3.66	0.56	3.62	0.49	3.58	0.53	1.104
2.	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	3.32	0.63	3.38	0.53	3.54	0.61	3.41	0.59	3.47	0.55	1.139
3.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรีทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน	3.24	0.83	3.35	0.48	3.50	0.50	3.32	0.57	3.42	0.60	1.608
4.	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท	3.28	0.68	3.52	0.75	3.16	0.81	2.89	0.84	3.13	0.73	6.054*
5.	ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ข้างป่าของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสิน เป็นสิ่งที่กระทำได้	3.72	0.46	3.56	0.67	3.71	0.64	3.55	0.80	3.49	0.80	1.478
6.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อช่วยชะลอความแก่	3.04	0.73	3.10	0.72	3.13	0.64	2.88	0.66	2.97	0.68	1.775
7.	ท่านชอบเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนาน	3.56	0.65	3.35	0.76	3.36	0.54	3.27	0.67	3.38	0.61	1.178
8.	ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก	3.32	0.85	3.52	0.61	3.00	0.61	2.84	0.68	3.12	0.74	9.019*

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งตามภูมิภาค										F
		ตะวันออก		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ		เหนือ		กลาง		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
9.	ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น	3.80	0.58	3.54	0.67	3.40	0.86	3.08	0.97	3.39	0.92	4.672*
10.	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น	3.40	0.76	3.58	0.54	3.46	0.61	3.65	1.97	3.41	0.61	1.027
11.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา ทำให้การพัฒนา ทางด้านสติปัญญา	3.16	0.75	3.31	0.73	3.27	0.54	3.16	0.67	3.21	0.66	0.596
12.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา เป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลา และค่าใช้จ่าย	3.20	1.00	3.52	0.61	3.27	0.82	3.17	0.80	3.30	0.74	1.852
13.	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.40	0.82	3.48	0.61	3.21	0.85	3.02	0.81	3.20	0.80	3.306*
14.	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ	3.12	0.97	3.33	0.79	2.77	0.82	2.80	0.80	3.01	0.81	5.029*
15.	ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ	3.04	0.89	3.37	0.66	3.10	1.03	2.76	1.12	3.12	0.96	3.964*
16.	ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว	3.16	0.94	3.42	0.82	3.24	0.71	2.98	0.83	3.04	0.79	3.653*
17.	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	3.20	1.00	3.67	0.55	3.57	0.53	3.45	0.72	3.58	0.61	3.034*

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งตามภูมิภาค										F
		ตะวันออก		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ		เหนือ		กลาง		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
18.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหลายชนิดลดน้อยลง เช่น หวัด และอาการเจ็บคอ เป็นต้น	3.00	0.82	3.38	0.75	3.01	0.89	3.25	0.72	3.18	0.81	2.118
19.	ท่านรับรู้ว่าคุณที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.60	0.65	3.58	0.57	3.66	0.54	3.43	0.59	3.58	0.58	1.757
20.	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น	3.56	0.51	3.48	0.54	3.64	0.51	3.46	0.58	3.57	0.55	1.401
21.	ท่านเห็นว่าทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	3.08	0.64	3.33	0.58	3.40	0.55	3.30	0.54	3.42	0.58	2.455*
22.	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก	3.28	0.61	3.35	0.71	3.09	0.72	2.99	0.78	3.02	0.91	2.339
23.	ท่านชอบออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง	2.96	0.73	3.29	0.80	3.06	0.59	3.02	0.70	3.10	0.64	1.683
24.	ท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง	3.16	0.75	3.17	0.73	2.94	0.74	2.75	0.75	2.88	0.85	3.189*

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งตามภูมิภาค										F
		ตะวันออก		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ		เหนือ		กลาง		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
25.	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสยอมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์	3.56	0.71	3.69	0.51	3.57	0.60	3.38	0.77	3.52	0.63	2.127
26.	ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.28	0.68	3.35	0.79	3.16	0.65	3.29	0.63	3.12	0.67	2.128
27.	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	3.12	0.53	3.42	0.61	3.27	0.56	3.19	0.59	3.21	0.60	1.880
28.	ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้	2.72	0.74	2.92	0.81	2.59	0.77	2.65	0.80	2.65	0.81	1.592
29.	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง	2.96	0.79	3.13	0.74	3.01	0.71	2.89	0.84	2.81	0.86	2.195
30.	ท่านมักเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่คนส่วนใหญ่นิยมถึงแม้จะสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากเท่าใดก็ตาม	3.28	0.68	3.17	0.79	3.16	0.67	2.85	0.86	3.00	0.84	2.739*
31.	ท่านรู้จักให้อภัยผู้อื่นเสมอ เมื่อเขาทำให้ท่านบาดเจ็บ	3.28	0.94	3.25	0.90	3.27	0.72	3.16	0.72	3.19	0.75	2.323
32.	ท่านมีเพื่อนใหม่มากมาย เมื่อท่านไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.20	0.65	3.48	0.61	3.13	0.59	3.21	0.69	3.15	0.69	2.860*

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งตามภูมิภาค										F
		ตะวันออก		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ		เหนือ		กลาง		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
33.	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน และกติกาการเล่นเสมอ	3.00	0.58	3.48	0.58	3.11	0.60	3.15	0.61	3.03	0.63	6.015*
	ค่าเฉลี่ยรวม	3.26	0.35	3.39	0.22	3.26	0.32	3.14	0.31	3.22	0.32	5.850*

\* $P < .05$  ( $F_{4, \infty} = 2.37$ )

\*\*จิตพิสัยทางลบ

จากตารางที่ 32 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.26 ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.39 ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.26 ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดเกี่ยวกับท่านเห็นว่าการให้ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้ ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคเหนือ มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.14 ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุด เกี่ยวกับท่านชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพราะจะทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคกลาง มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.22 ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยสูงที่สุดมี 3 ข้อได้แก่ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีผลควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และท่านรับรู้ว่ามีผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

อย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีความสุขทางกายสมบูรณ์แข็งแรง ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัันมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้ว พบว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัันมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 4, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 24, 30, 32 และ 33 ดังต่อไปนี้

- ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท
- ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก
- ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น
- ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
- หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ
- ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ
- ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว
- ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา
- ท่านเห็นว่าทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้
- ท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง
- ท่านมักเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่คนส่วนใหญ่นิยมถึงแม้จะสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากเท่าใดก็ตาม
- ท่านมีเพื่อนใหม่มากมาย เมื่อท่านไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
- ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะขั้นพื้นฐาน และกฎ กติกา การเล่นเสมอ

ดังนั้น จึงได้จับคู่เพื่อดูความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยวิธีของเซฟเฟ่ ดังต่อไปนี้



ตารางที่ 33 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 4 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	3.28	-	0.24	0.12	0.39	0.15
ภาคใต้	3.52		-	0.36	0.63*	0.39*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	3.16			-	0.27	0.03
ภาคเหนือ	2.89				-	0.24
ภาคกลาง	3.13					-

\*P < .05

จากตารางที่ 33 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้นั้นมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือและภาคกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยข้อ 4 เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง และภาคเหนือ

ตารางที่ 34 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 8 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ  
เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	ภาคตะวันออก				
	ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
X	3.32	3.52	3.00	2.84	3.12
ภาคตะวันออก	3.32	-	0.20	0.32	0.48
ภาคใต้	3.52	-	0.52*	0.68*	0.40*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	3.00		-	0.16	0.12
ภาคเหนือ	2.84			-	0.28*
ภาคกลาง	3.12				-

\*P < .05

จากตารางที่ 33 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐมีพฤติกรรม  
ด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอก็  
ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างคู่ โดย  
นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลางแตกต่างจากภาคเหนือ และภาคใต้แตกต่างจากภาคเหนือ  
ภาคตะวันออกเชียงใหม่ และภาคกลาง โดยนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลางมีพฤติกรรมในเรื่องนี้  
สูงกว่านิสิตนักศึกษาในภาคเหนือ และนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีพฤติกรรมในเรื่องนี้สูงกว่า  
นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเชียงใหม่ และภาคกลาง

ตารางที่ 35 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
 เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
 ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 9 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ  
 เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	3.80	-	0.26	0.40	0.72*	0.41
ภาคใต้	3.54		-	0.14	0.46	0.15
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	3.40			-	0.32	0.01
ภาคเหนือ	3.08				-	0.31
ภาคกลาง	3.39					-

\*P < .05

จากตารางที่ 35 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่อยู่ในภาค  
 ตะวันออกมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านชอบ  
 ดื่มน้ำก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น แตกต่าง  
 กับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่  
 อยู่ในภาคตะวันออกมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัย ข้อ 9 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ

ตารางที่ 36 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 13 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ  
เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	ภาคตะวันออก					
	ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง	
	X	3.40	3.48	3.21	3.02	3.20
ภาคตะวันออก	3.40	-	0.08	0.19	0.38	0.20
ภาคใต้	3.48		-	0.27	0.46*	0.28
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	3.21			-	0.19	0.01
ภาคเหนือ	3.02				-	0.18
ภาคกลาง	3.20					-

\*P < .05

จากตารางที่ 36 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้  
มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่  
ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนืออย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัย ข้อ 13 สูงกว่า  
นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ

ตารางที่ 37 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 14 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ  
เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคตะวันออก				
		ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง	
$\bar{X}$	3.12	3.33	2.77	2.80	3.01	
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	3.12	0.21	0.35	0.32	0.11	
ภาคใต้	3.33	-	0.56*	0.53*	0.32	
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	2.77		-	0.11	0.24	
ภาคเหนือ	2.80			-	0.21	
ภาคกลาง	3.01				-	

\*P < .05

จากตารางที่ 37 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้  
มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในเรื่องหลังการออกกำลังกาย  
หรือเล่นกีฬาจะชอบดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาค  
ตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษา  
ที่อยู่ในภาคใต้มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัย ข้อ 14 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียง  
เหนือ และภาคเหนือ

ตารางที่ 38 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 15 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ  
เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	3.04	-	0.33	0.07	0.28	0.08
ภาคใต้	3.37		-	0.26	0.61*	0.25
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	3.11			-	0.35	0.01
ภาคเหนือ	2.76				-	0.36*
ภาคกลาง	3.12					-

\*P < .05

จากตารางที่ 38 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้  
และภาคกลาง มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่าน  
จะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัย ข้อ  
15 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ และนิสิตนักศึกษาภาคกลางมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
ในเรื่องเดียวกันสูงกว่านิสิตนักศึกษาในภาคเหนือ

ตารางที่ 39 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 16 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ  
เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	3.16	-	0.26	0.08	0.18	0.12
ภาคใต้	3.42		-	0.18	0.44*	0.38*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	3.24			-	0.26	0.20
ภาคเหนือ	2.98				-	0.06
ภาคกลาง	3.04					-

\*P < .05

จากตารางที่ 39 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้  
มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง คนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว  
ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ  
และภาคกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มี  
พฤติกรรมด้านจิตพิสัย ข้อ 16 สูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ใน ภาคเหนือ และภาคกลาง

ตารางที่ 40 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 17 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ  
เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	3.20	-	0.44	0.37	0.25	0.38
ภาคใต้	3.67		-	0.10	0.22	0.09
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	3.57			-	0.12	0.09
ภาคเหนือ	3.45				-	0.13
ภาคกลาง	3.58					-

จากตารางที่ 40 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภูมิภาคที่ต่างกัน มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องของท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 41 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 21 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ  
เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคตะวันออก				
		ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง	
$\bar{X}$	3.08	3.33	3.40	3.30	3.42	
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	3.08	-	0.25	0.32	0.22	0.34
ภาคใต้	3.33	-	0.07	0.03	0.09	
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	3.40		-	0.10	0.02	
ภาคเหนือ	3.30			-	0.12	
ภาคกลาง	3.42				-	

จากตารางที่ 40 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภูมิภาค  
ที่ต่างกัน มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านเห็นว่า  
ทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ ไม่แตกต่างกัน  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 42 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 24 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
$\bar{X}$	3.16	3.16	3.17	2.94	2.75	2.88
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	3.16	-	0.01	0.22	0.41	0.28
ภาคใต้	3.17		-	0.23	0.42*	0.29
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	2.94			-	0.19	0.06
ภาคเหนือ	2.75				-	0.13
ภาคกลาง	2.88					-

\*P < .05

จากตารางที่ 41 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยข้อ 24 สูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ

ตารางที่ 43 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยพฤติกรรมด้าน  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 30 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ  
เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	3.28	-	0.11	0.12	0.42	0.28
ภาคใต้	3.17		-	0.01	0.32	0.17
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	3.16			-	0.31	0.16
ภาคเหนือ	2.85				-	0.15
ภาคกลาง	3.00					-

\*P < .05

จากตารางที่ 43 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภูมิภาค  
ต่างกันมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องชอบกิจกรรม  
การออกกำลังกายและกีฬาที่คนส่วนใหญ่นิยม ถึงแม้จะสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากเท่าใดก็ตาม  
ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 44 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 32 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ  
เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	3.20	-	0.28	0.07	0.01	0.05
ภาคใต้	3.48		-	0.05	0.33*	0.06
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	3.13			-	0.08	0.02
ภาคเหนือ	3.21				-	0.06
ภาคกลาง	3.15					-

\*P < .05

จากตารางที่ 43 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้  
มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านคิดว่าจะได้  
เพื่อนใหม่มากมายเมื่อไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัย  
ข้อ 32 สูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ

ตารางที่ 45 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 33 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค	ภาคตะวันออก				
	ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
$\bar{X}$	3.00	3.48	3.11	3.15	3.03
ภาคตะวันออก	3.00	0.48*	0.11	0.15	0.03
ภาคใต้	3.48	-	0.37*	0.33*	0.45*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	3.11		-	0.04	0.08
ภาคเหนือ	3.15			-	0.12
ภาคกลาง	3.03				-

\*P < .05

จากตารางที่ 45 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในเรื่งก่อนการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาท่านเรียนรู้อั้กษะกีฬาขั้นพื้นฐานและกฎกติกาการเล่นเสมอ แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออก ภาคกลาง ภาคตะวันออกเชียงใหม่ และภาคเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัย ข้อ 33 สูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ใน ภาคตะวันออก ภาคกลาง ภาคตะวันออกเชียงใหม่ และภาคเหนือ

ตารางที่ 46 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย เป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
มหาวิทยาลัยของรัฐ	X	3.26	3.39	3.26	3.14	3.22
ภาคตะวันออก	3.26	-	0.13	0.00	0.12	0.04
ภาคใต้	3.39		-	0.13	0.25*	0.17*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	3.26			-	0.12	0.04
ภาคเหนือ	3.14				-	0.08
ภาคกลาง	3.22					-

\*P < .05

จากตารางที่ 46 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกับนิสิต นักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ และภาคกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา สูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ใน ภาคเหนือ ภาคกลาง

ตารางที่ 47 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า "เอฟ" ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำแนกตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ที่ตั้งตามภูมิภาค										F
		ตะวันออก		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ		เหนือ		กลาง		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1.	ท่านติดตามชมรายการกีฬาที่ท่านชื่นชอบจาก สื่อต่าง ๆ เพื่อศึกษาเทคนิควิธีการเล่น ก่อนนำไปปฏิบัติ	0.88	0.60	1.40	0.50	1.03	0.54	1.13	0.49	1.08	0.56	5.664*
2.	ท่านจะไปออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ในสถานที่ที่มีคนมาก ๆ	0.72	0.61	1.13	0.53	1.00	0.54	1.08	0.42	0.90	0.51	5.121*
3.	ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	1.16	0.62	1.40	0.63	1.24	0.55	1.33	0.59	1.25	0.61	1.235
4.	ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้ที่มี ทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษา เทคนิคการเล่นใหม่	1.08	0.57	1.23	0.58	1.06	0.61	1.00	0.61	1.07	0.63	1.220
5.	ท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่ง ของการดำเนินชีวิต ของท่าน	1.08	0.57	1.56	0.50	1.16	0.56	1.10	0.56	1.10	0.60	7.276*
6.	ท่านระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย ในการ ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์ กีฬาแต่ละชนิด	1.52	0.71	1.63	0.60	1.47	0.63	1.42	0.61	1.48	0.56	1.132

ตารางที่ 47 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ที่ตั้งตามภูมิภาค										F
		ตะวันออก		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ		เหนือ		กลาง		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
7.	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกัน อันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น	0.56	0.58	1.12	0.65	0.69	0.69	0.65	0.67	0.63	0.71	5.653*
8.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	1.40	0.58	1.48	0.54	1.27	0.56	1.15	0.58	1.26	0.62	2.961*
9.	ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสิน ของกรรมการ	1.64	0.49	1.79	0.41	1.66	0.51	1.52	0.56	1.53	0.54	3.416*
10.	ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกา การเล่นใหม่ ๆ	1.32	0.48	1.33	0.58	1.24	0.60	1.16	0.58	1.17	0.62	1.146
11.	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬา ท่านจะ พยายามอย่าง สุดความสามารถ	1.36	0.57	1.53	0.53	1.34	0.55	1.29	0.56	1.27	0.58	4.605*
12.	ท่านมีการเตรียมตัวฝึกซ้อมเป็นอย่างดี ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬา	1.12	0.67	1.54	0.58	1.24	0.60	1.04	0.53	1.08	0.61	7.620*



ตารางที่ 47 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ที่ตั้งตามภูมิภาค										F
		ตะวันออก		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ		เหนือ		กลาง		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
13.	ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬาแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที	1.04	0.54	1.50	0.58	1.30	0.62	1.40	0.57	1.35	0.62	2.809*
14.	ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้ อาหารย่อยก่อน	0.80	0.65	1.21	0.70	1.17	0.70	1.15	0.71	1.09	0.62	1.966
15.	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	1.36	0.57	1.54	0.54	1.50	0.56	1.38	0.57	1.26	0.61	4.040*
16.	ท่านเลือกอุปกรณ์ และเครื่องแต่งกายให้ เหมาะสมกับชนิดกีฬาและกิจกรรมการ ออกกำลังกาย	1.40	0.50	1.50	0.50	1.41	0.50	1.38	0.55	1.40	0.55	0.447
17.	ท่านออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนาน	1.68	0.48	1.54	0.50	1.54	0.53	1.57	0.56	1.56	0.56	0.345
18.	ท่านจะแสดงความยินดีกับผู้เล่นที่เป็นฝ่ายชนะ	1.56	0.65	1.73	0.49	1.56	0.50	1.49	0.61	1.50	0.58	1.892
19.	ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาท ของกีฬานั้น ๆ	1.56	0.71	1.75	0.56	1.70	0.49	1.60	0.59	1.59	0.57	1.241
20.	ท่านต้องการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เพื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม	1.52	0.51	1.42	0.57	1.43	0.55	1.36	0.56	1.41	0.57	0.437
21.	ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัดโปรแกรม ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	0.96	0.61	1.10	0.53	1.04	0.55	0.94	0.62	0.96	0.66	0.800

ตารางที่ 47 (ต่อ)

ข้อที่	ทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ที่ตั้งตามภูมิภาค										F
		ตะวันออก		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ		เหนือ		กลาง		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
22.	ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายของร่างกายทางด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก	0.52	0.59	0.87	0.74	0.51	0.65	0.57	0.64	0.69	0.67	2.906*
23.	ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้ง ก่อนนำไปใช้ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ	1.08	0.40	1.44	0.61	1.19	0.64	1.05	0.68	1.09	0.63	9.930*
24.	ท่านมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1.28	0.54	1.35	0.59	1.07	0.52	1.09	0.50	1.04	0.57	3.990*
25.	ท่านหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อพบอาการผิดปกติของร่างกาย	1.56	0.65	1.56	0.54	1.43	0.63	1.42	0.61	1.32	0.66	2.166
26.	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.12	0.53	1.35	0.59	1.19	0.55	1.23	0.49	1.08	0.55	3.311*
27.	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ หรือ เดินภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.24	0.60	1.56	0.50	1.56	0.50	1.39	0.54	1.23	0.61	6.662*
28.	ท่านมักนำทักษะการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรทัศน์ไปปฏิบัติ	1.32	0.63	1.12	0.47	1.12	0.47	1.07	0.59	1.05	0.58	1.482
29.	ท่านกำหนดช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นเวลาเดียวกัน	1.08	0.57	1.37	0.60	1.10	0.64	1.05	0.63	1.07	0.64	2.631*

ตารางที่ 47 (ต่อ)

ข้อที่	จิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	ที่ตั้งตามภูมิภาค										F
		ตะวันออก		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ		เหนือ		กลาง		
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
30.	เรียนรู้ทักษะกีฬา และนำความรู้ขึ้นมา ฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	1.08	0.57	1.40	0.57	1.20	0.50	1.05	0.58	1.05	0.60	4.632*
31.	ในขณะที่เล่นกีฬา ท่านสามารถหลบหลีกหลอกล่อ คู่ต่อสู้ได้อย่างคล่องแคล่ว เพราะท่านมีทักษะ ที่เหนือกว่า	0.96	0.61	1.10	0.57	1.06	0.54	0.88	0.66	0.93	0.61	1.736
32.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับท้องถิ่น	1.62	0.56	1.38	0.49	1.26	0.53	1.24	0.55	1.25	0.60	0.733
	ค่าเฉลี่ยรวม	1.20	0.25	1.41	0.14	1.24	0.23	1.19	0.26	1.18	0.29	7.199*

\*P < .05 (  $F_{4, \infty} = 2.37$  )

จากตารางที่ 47 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.20 ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.41 ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับการเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านสร้างสมรรถภาพของร่างกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนัก

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.24 ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงสุดเกี่ยวกับ ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุดเกี่ยวกับ ท่านสร้างสมรรถภาพของร่างกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนัก

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคเหนือ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.19 ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับการเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยต่ำที่สุด เกี่ยวกับการสร้างสมรรถภาพของร่างกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนัก

นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคกลาง มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.18 ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยสูงสุด เกี่ยวกับการเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัย

ต่ำที่สุด เกี่ยวกับท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัันมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้ว พบว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัันมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 17 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 1, 2, 5, 7, 8, 9, 11, 12,13, 15, 22, 23, 24 , 26, 27 ,29 และ 30 ดังต่อไปนี้

- ท่านติดตามชมรายการกีฬาที่ท่านชื่นชอบจากสื่อต่าง ๆ เพื่อศึกษาเทคนิควิธีการเล่นก่อนนำไปปฏิบัติ
- ท่านจะไปออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในสถานที่ที่มีคนมาก ๆ
- ท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน
- ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น
- ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
- ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ
- ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ
- ท่านมีการเตรียมตัวฝึกซ้อมเป็นอย่างดี ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
- ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที
- ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
- ท่านสร้างสมรรถภาพของร่างกายทางด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก
- ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้ง ก่อนนำไปใช้
- ในวันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา

- ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย
- ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ หรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
- ท่านกำหนดช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นเวลาเดียวกัน
- ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬา และนำความรู้ที่นำมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว

ดังนั้น จึงได้จับคู่เพื่อดูความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยวิธีของเซฟเฟ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 48 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 1 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	— X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	0.88	-	0.52*	0.15	0.25	0.20
ภาคใต้	1.40		-	0.37*	0.27	0.32*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.03			-	0.10	0.05
ภาคเหนือ	1.13				-	0.05
ภาคกลาง	1.08					-

\*P < .05

จากตารางที่ 48 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านติดตามชมรายการกีฬาที่ท่านชื่นชอบจากสื่อต่างๆ เพื่อศึกษาเทคนิควิธีการเล่นก่อนนำไปปฏิบัติ แตกต่างกับ นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเชียงใหม่ และภาคกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ข้อ 1 เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเชียงใหม่ และภาคกลาง

ตารางที่ 49 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 2 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	0.72	-	0.41*	0.28	0.36*	0.18
ภาคใต้	1.13		-	0.13	0.05	0.23*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.00			-	0.08	0.10
ภาคเหนือ	1.08				-	0.18*
ภาคกลาง	0.90					-

\*P < .05

จากตารางที่ 49 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านจะไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในสถานที่ที่มีคนมากๆ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้ และภาคเหนือมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ข้อ 2 สูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออก และภาคกลาง



ตารางที่ 50 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 5 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.08	-	0.48	0.08	0.02	0.02
ภาคใต้	1.56		-	0.40*	0.46*	0.46*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.16			-	0.06	0.06
ภาคเหนือ	1.10				-	0.40*
ภาคกลาง	1.10					-

\*P < .05

จากตารางที่ 50 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องทำนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ข้อ 5 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเชียงใหม่

ตารางที่ 51 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 7 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	— X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	0.56	-	0.56*	0.13	0.09	0.07
ภาคใต้	1.12		-	0.43*	0.47*	0.49
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	0.69			-	0.04	0.06
ภาคเหนือ	0.65				-	0.02
ภาคกลาง	0.63					-

\*P < .05

จากตารางที่ 51 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในเรื่องการตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออก ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเชียงใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ข้อ 7 สูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออก ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเชียงใหม่

ตารางที่ 52 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 8 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.40	-	0.08	0.13	0.25	0.14
ภาคใต้	1.48		-	0.21	0.33*	0.22
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.27			-	0.12	0.01
ภาคเหนือ	1.15				-	0.11
ภาคกลาง	1.26					-

\*P < .05

จากตารางที่ 52 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องของการเลือกทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีพฤติกรรมทักษะพิสัย ข้อ 8 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ

ตารางที่ 53 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย  
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ  
ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 9 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ  
เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของนิสิตนักศึกษา	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.64	-	0.15	0.02	0.12	0.11
ภาคใต้	1.79		-	0.13	0.27	0.26
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.66			-	0.14	0.13
ภาคเหนือ	1.52				-	0.01
ภาคกลาง	1.53					-

จากตารางที่ 53 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในแต่ละ  
ภูมิภาคมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านเคารพ  
กฎกติกา และคำตัดสินของกรรมการ ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 54 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 11 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เฉียงเหนือ	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.36	-	0.27	0.03	0.07	0.09
ภาคใต้	1.63		-	0.24	0.34*	0.36*
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1.39			-	0.10	0.12
ภาคเหนือ	1.29				-	0.02
ภาคกลาง	1.27					-

\*P < .05

จากตารางที่ 54 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องขณะปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทานพยายามอย่างสุดความสามารถ แตกต่างกับนิสิต นักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง และภาคเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิต นักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ข้อ 11 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาค กลาง ภาคเหนือ

ตารางที่ 55 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 12 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.12	-	0.42	0.12	0.08	0.04
ภาคใต้	1.54		-	0.30	0.50*	0.46*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.24			-	0.20	0.15
ภาคเหนือ	1.04				-	0.04
ภาคกลาง	1.08					-

\*P < .05

จากตารางที่ 55 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านเตรียมตัวฝึกซ้อมเป็นอย่างดี ก่อนเข้าร่วมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ และภาคกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ข้อ 12 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ใน ภาคเหนือ ภาคกลาง

ตารางที่ 56 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 13 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.04	-	0.46*	0.26	0.36*	0.31
ภาคใต้	1.50		-	0.20	0.10	0.15
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.30			-	0.10	0.05
ภาคเหนือ	1.40				-	0.05
ภาคกลาง	1.35					-

\*P < .05

จากตารางที่ 56 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ และภาคเหนือ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที แตกต่างกับนิสิต นักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ใน ภาคใต้ และภาคเหนือ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ข้อ 13 สูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ใน ภาคตะวันออก

ตารางที่ 57 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 15 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.36	-	0.22	0.14	0.02	0.10
ภาคใต้	1.54		-	0.04	0.16	0.28
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.50			-	0.12	0.24*
ภาคเหนือ	1.38				-	0.12
ภาคกลาง	1.26					-

\*P < .05

จากตารางที่ 57 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคตะวันออกเชียงใหม่ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องทำนอบนูนร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเชียงใหม่ มีคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ข้อ 15 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง



ตารางที่ 58 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 22 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของนิสิตนักศึกษา	$\bar{X}$	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	0.52	-	0.35	0.01	0.05	0.17
ภาคใต้	0.87		-	0.36*	0.30	0.18
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	0.51			-	0.06	0.18
ภาคเหนือ	0.57				-	0.12
ภาคกลาง	0.69					-

\* $P < .05$

จากตารางที่ 58 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนักเท่านี้แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้ มีคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ข้อ 22 เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ใน ภาคตะวันออกเชียงใหม่

ตารางที่ 59 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 23 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	— X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.08	-	0.36	0.11	0.03	0.01
ภาคใต้	1.44		-	0.25	0.39*	0.35*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.19			-	0.14	0.10
ภาคเหนือ	1.05				-	0.04
ภาคกลาง	1.09					-

\*P < .05

จากตารางที่ 59 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องการตรวจอุปกรณ์ ทุกครั้งก่อนนำไปใช้ แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ และภาคกลาง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้ มีคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ข้อ 23 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ใน ภาคเหนือ และภาคกลาง

ตารางที่ 60 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 24 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	— X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.28	-	0.07	0.21	0.19	0.24
ภาคใต้	1.35		-	0.28	0.26	0.31*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.07			-	0.02	0.03
ภาคเหนือ	1.09				-	0.05
ภาคกลาง	1.04					-

\*P < .05

จากตารางที่ 60 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่อง วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการทำนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยข้อ 24 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง

ตารางที่ 61 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 26 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X̄	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.12	-	0.23	0.07	0.11	0.04
ภาคใต้	1.35		-	0.16	0.12	0.26*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.19			-	0.04	0.11
ภาคเหนือ	1.23				-	0.15
ภาคกลาง	1.08					-

\*P < .05

จากตารางที่ 61 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านเปลี่ยน กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย แตกต่างกับ นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้ มีคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ข้อ 26 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง

ตารางที่ 62 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 27 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.24	-	0.17	0.17	0.15	0.01
ภาคใต้	1.56		-	0.00	0.17	0.33*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.56			-	0.17	0.33*
ภาคเหนือ	1.39				-	0.16
ภาคกลาง	1.23					-

\*P < .05

จากตารางที่ 62 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ และภาคตะวันออกเชียงใหม่ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แตกต่างกับกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้ และภาคตะวันออกเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมทักษะพิสัย ข้อ 27 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง

ตารางที่ 63 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 29 เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.08	-	0.39	0.02	0.03	0.01
ภาคใต้	1.37		-	0.39	0.32	0.30*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.10			-	0.05	0.03
ภาคเหนือ	1.05				-	0.02
ภาคกลาง	1.07					-

\*P < .05

จากตารางที่ 63 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านกำหนด ช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นเวลาเดียวกัน แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ใน ภาคกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ข้อ 29 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง

ตารางที่ 64 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย ในคำถามข้อที่ 30 เป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เฉิงเหนือ	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.08	-	0.32	0.18	0.03	0.03
ภาคใต้	1.40		-	0.20	0.35*	0.35*
ภาคตะวันออกเฉิงเหนือ	1.20			-	0.15	0.15
ภาคเหนือ	1.05				-	0.00
ภาคกลาง	1.05					-

\*P < .05

จากตารางที่ 64 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในเรื่องท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว แตกต่างกับนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือและภาคกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคใต้มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ข้อ 30 สูงกว่านิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือและภาคกลาง

ตารางที่ 65 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะ-  
พิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย  
ของรัฐระหว่างที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย เป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ

ที่ตั้งตามภูมิภาค ของมหาวิทยาลัย	X	ภาคตะวันออก				
		ภาคตะวันออก	ภาคใต้	เชียงใหม่	ภาคเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันออก	1.20	-	0.21	0.04	0.01	0.02
ภาคใต้	1.41		-	0.17	0.22*	0.23*
ภาคตะวันออกเชียงใหม่	1.24			-	0.05	0.06
ภาคเหนือ	1.19				-	0.01
ภาคกลาง	1.18					-

\*P < .05

จากตารางที่ 65 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่อยู่ในภาคใต้  
มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกับนิสิตนักศึกษา  
ที่อยู่ในภาคกลาง และภาคเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่  
ในภาคใต้มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่น  
กีฬาสูงกว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง และภาคเหนือ



## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐพบว่า

1. ข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ นิสิตนักศึกษาอาศัยอยู่หอพักของมหาวิทยาลัยร้อยละ 50.00 รองลงมาอยู่บ้านเช่าหรือห้องร้อยละ 30.00 นิสิตนักศึกษาลงทะเบียนเรียนกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปร้อยละ 70.00 และไม่เรียนร้อยละ 30.00 นิสิตนักศึกษามีการออกกำลังกายร้อยละ 60.00 และไม่ออกกำลังกายร้อยละ 40.00 นิสิตนักศึกษาเคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาร้อยละ 70.00 และไม่เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาร้อยละ 30.00 สถานที่ที่นิสิตนักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำคือ สถานที่ศึกษาร้อยละ 50.00 ที่บ้านร้อยละ 20.00 และที่สวนสาธารณะบริการของรัฐร้อยละ 20.00 ส่วนสโมสรเอกชนร้อยละ 10.00 นิสิตนักศึกษาสวนใหญ่ออกกำลังกายและเล่นกีฬากับเพื่อน ๆ ร้อยละ 70.00 ออกกำลังกายคนเดียวร้อยละ 30.00 และออกกำลังกายกับคนในครอบครัวร้อยละ 10.00 ส่วนสาเหตุที่นิสิตนักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพร้อยละ 60.00 รองลงมาเพื่อความสนุกสนานร้อยละ 50.00 มีเพื่อนมากร้อยละ 40.00 และเพื่อน ๆ พาไปเล่นร้อยละ 30.00 ส่วนสาเหตุที่นิสิตนักศึกษาไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะไม่มีเวลาร้อยละ 70.00 รองลงมาไม่มีสถานที่ร้อยละ 40.00 และไม่มีเพื่อน, ไม่มีอุปกรณ์, เล่นไม่เป็นร้อยละ 20.00 และอีกร้อยละ 10.00 คิดว่าไม่มีประโยชน์และขี้เกียจออกกำลังกาย นิสิตนักศึกษามาวิทยาลัยในวันเสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุดราชการส่วนมากมาเพื่อพูดคุยพบปะเพื่อนฝูงร้อยละ 40.00 รองลงมาค้นคว้าในห้องสมุด ทบทวนวิชาทำรายงาน และร่วมกิจกรรมของโรงเรียนร้อยละ 30.00 ส่วนมาเพื่อเล่นกีฬามีร้อยละ 10.00 เมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ คือ ฟังเพลงและดู โทรทัศน์ร้อยละ 60.00 รองลงมาอ่านร้อยละ 50.00 และอ่านการ์ตูนไปเที่ยวนอกบ้าน อ่านหนังสือทำการบ้านร้อยละ 30.00 ส่วนออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 10.00 นิสิตนักศึกษาร้อยละ 100.00 ได้เรียนรู้การออกกำลังกายและเล่นกีฬา และเรียนรู้จากวิชาเรียนกิจกรรมพลศึกษา ร้อยละ 80.00 รองลงมารายการโทรทัศน์ร้อยละ 40.00 ศึกษาจากห้องสมุดและเพื่อนแนะนำ ร้อยละ 10.00 นิสิตนักศึกษาออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอร้อยละ 40.00 รองลงมาออกกำลังกายทุกวันและสัปดาห์ละครั้งร้อยละ 20.00 ส่วนไม่ออกกำลังกายร้อยละ 20.00 นิสิตนักศึกษา ใช้เวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หนึ่งชั่วโมงร้อยละ 40.00 รองลงมา 15 นาที 30 นาที และ 45 นาที ร้อยละ 20.00 และรายการโทรทัศน์นิสิตนักศึกษาติดตามชมเป็นประจำ คือ ข่าวร้อยละ 50.00 รองลงมาละครร้อยละ 40.00 เกมโชว์และกีฬาร้อยละ 30.00

2. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย นิสิตนักศึกษาที่มีพุทธิพิสัยสูงสุด คือ อัตรากារเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติ 70-80 ครั้ง/นาที มีนิสิตนักศึกษาตอบถูกร้อยละ 100.00 และการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ต้องทำจนรู้สึกเหนื่อยหอบ จึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีผู้ตอบถูกร้อยละ 100.00 รองลงมาในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 10 คน มีผู้ตอบถูกร้อยละ 90.00 และข้อที่มีผู้ตอบถูกร้อยละ 80.00 ได้แก่ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนักจะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด การออกกำลังกายในวัยเด็กจะทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้ และการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลังจากการรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น ส่วนข้อที่มีผู้ตอบถูกน้อยที่สุดร้อยละ 40.00 ได้แก่ กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้น จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกายคนที่ร่างกายแข็งแรง ชีพจรขณะพักจะต่ำกว่าคนปกติ หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะๆไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

3. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมด้านจิตพิสัย นิสิตนักศึกษาที่มีจิตพิสัยสูงสุดในเรื่องนิสิตนักศึกษารับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง นิสิตนักศึกษารับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น นิสิตนักศึกษารับรู้ว่ามีผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง รับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น นิสิตนักศึกษาเห็นว่าทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ และนิสิตนักศึกษาคิดว่าจะได้เพื่อนมากมายเมื่อไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษาที่มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยน้อยที่สุด ในเรื่องการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ นิสิตนักศึกษาคิดว่าจะขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ และนิสิตนักศึกษารับรู้การเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

4. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย นิสิตนักศึกษาที่มีทักษะพิสัยสูงสุดในเรื่องนิสิตนักศึกษาระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด นิสิตนักศึกษามีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นิสิตนักศึกษา

ออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนานและจะแสดงความยินดีกับผู้เล่นที่เป็นฝ่ายชนะ และนิสิตนักศึกษาเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ ส่วนข้อนิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมน้อยที่สุดในเรื่อง นิสิตนักศึกษาจะไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในสถานที่ที่มีคนมาก ๆ นิสิตนักศึกษาดูตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น นิสิตนักศึกษาร่างสมรรถภาพทางกายของร่างกายทางด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนักและนิสิตนักศึกษาเรียนรู้ทักษะกีฬา และมีความรู้แน่นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว