



พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆาราม อำเภอเสฉะเดา จังหวัดสงขลา



จงกล บัวแก้ว¹ ฐาภร เพชรชระ² และ เพชร รongพล¹

¹คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

²โรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆาราม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆารามจำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับชั้น เก็บข้อมูลกับนักเรียน 130 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 53 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 34 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 43 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน ตอนที่ 2 แบบทดสอบด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียน จำนวน 10 ข้อ ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านเจตคติในการออกกำลังกายของนักเรียนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ จำนวน 20 ข้อ และตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของนักเรียน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ จำนวน 19 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน (ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) วิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (2-way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนศรีวิเทศสังฆาราม มีคะแนนด้านความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ด้านเจตคติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี และด้านการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง 2) ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ และ 3) ตัวแปรเพศและระดับชั้นมีปฏิสัมพันธ์ส่งผลให้ความรู้และเจตคติในการออกกำลังกายของนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ พฤติกรรมการออกกำลังกาย นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



EXERCISE BEHAVIOR OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS OF WATSRIVITED SANGKARAM SCHOOL IN SADAO DISTRICT, SONGKHLA PROVINCE

JongKon Buakeaw¹, Thakul Petchara², and Petch Rongpol¹

¹Faculty of Education, Songkhla Rajabhat University

²Watsrivited Sangkaram School

Abstract

The purposes of this research were to study exercise behavior of lower secondary school students and to compare exercise behaviors of lower secondary school students at Watsrivited Sangkaram School, classified by gender and grade level, by collecting data with 130 students using simple random methods. Data collected by 53 students in the first, 34 students in the second, and 34 students in the third years. Data was gathered using a questionnaire consisting of four parts: part 1, personal data of students, part 2, exercise knowledge of students in 10 items, part 3, questionnaire on attitudes toward exercise of students, a rating scale of 3 level, consisting of 20 items and part 4, questionnaires about exercise performance of students 20 a scale estimation model with 3 levels, consisting of 19 items. Data were analyzed using basic statistics (mean and standard deviation), Pearson's product moment correlation coefficient analysis, and 2-way ANOVA.

The results showed that 1) lower secondary school students at Watsrivited Sangkaram School, had a score of knowledge exercise behavior at a moderate level. In terms of attitude, they had an average score at a good level, and an average score of exercise performance at a moderate level. 2) there was a significant relationship between the exercise attitude and performance at the 0.05 level with a low level of correlation and 3) gender and grade levels variables, interacted, resulting in exercise behavior of students in knowledge and attitude were significantly different at the 0.05 level while the performance was not different.

Keywords: Exercise behavior, Lower secondary school students



บทนำ



การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประโยชน์มากมาย เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในทศวรรษที่ผ่านมาภาครัฐให้ความสำคัญโดยกำหนดให้การออกกำลังกายเป็นยุทธศาสตร์ของชาติผ่านแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ซึ่งทุกหน่วยงานให้ความสำคัญ จึงกำหนดให้การออกกำลังกายเป็นวาระที่สำคัญของประเทศ โดยมีทิศทางการดำเนินงานที่สอดคล้องกัน ปัจจุบันการออกกำลังกายก็ยังมีผลต่อประชากรโลกมาก มีกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน การเดินแอโรบิก เป็นต้น หรือในสถานศึกษาเองก็จะมีการแข่งขันกีฬานักเรียนหรือกีฬานักศึกษา ทั้งภายในและภายนอกสถาบันในทุกปีการศึกษาอีกด้วย

กระทรวงศึกษาธิการเห็นความสำคัญส่วนนี้ โดยกำหนดให้การออกกำลังกายอยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา เพื่อให้นักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานทุกคนได้เรียน ได้เล่น และได้ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพจะได้แข็งแรงสมบูรณ์ตามวัย ซึ่งในแต่ละชั้นปีนักเรียนจะได้รับการสอนในแต่ละชนิดของกีฬาที่แตกต่างกันทั้งกีฬาในร่มและกีฬากลางแจ้ง ทีมผู้วิจัยในฐานะผู้สอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ในระดับ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีจุดมุ่งหมายในการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรม 3 ด้าน ตามแนวคิดของบลูมและคณะ (Benjamin Bloom, 1956 cited in Somnuk Pattiyathanee, 2017) ดังนี้ 1) ด้านพุทธิพิสัยหรือด้านความรู้ คือ พฤติกรรม ที่เกี่ยวกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาของบุคคล 2) ด้านจิตพิสัยหรือด้านเจตคติ คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการกระทำหรือความรู้สึกรู้สึกนึกคิด หรือการจัดระเบียบของจิตใจที่แสดงถึงความดีมาน้อยเพียงใด และ 3) ด้านทักษะพิสัยหรือด้านการปฏิบัติ คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวและการใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จากประสบการณ์การสอนของทีมผู้วิจัยได้เห็นพัฒนาการและพฤติกรรมของการออกกำลังกายของนักเรียน เล็งเห็นว่าพฤติกรรมของการออกกำลังกายน่าสนใจและมีความสำคัญกับผู้เรียนมากเป็นพฤติกรรมที่มีผลต่อความสนใจเรียน หรือดึงดูดความสนใจของนักเรียน ดังนั้น ทีมผู้วิจัยต้องการทราบว่าพฤติกรรมของการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นอย่างไร และมีปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมของการออกกำลังกายของนักเรียน จึงได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า พฤติกรรมของการออกกำลังกายส่วนใหญ่แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ อีกทั้งยังพบว่าการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของการออกกำลังกาย มี 2 ตัวแปร ได้แก่ เพศ และชั้นปี ซึ่งการศึกษาส่วนใหญ่พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันส่งผลให้พฤติกรรมของการออกกำลังกายไม่ต่างกันด้วย ในทำนองเดียวกันนักเรียนที่มีระดับชั้นปีต่างกันส่งผลให้พฤติกรรมของการออกกำลังกายไม่ต่างกัน (Chalong A-Piwong, 2011; Chanchalak Yiammit, 2013; Chatsakorn Kongcheewasakul, Suntara Klanarong, and Chutarat Sathirapanya, 2014; Sophon Arpornsiroj, 2016)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทีมผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมของการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆาราม อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ประกอบด้วยพฤติกรรมของการออกกำลังกาย 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของการออกกำลังกายนั้น ทีมผู้วิจัยสนใจศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศและระดับชั้นปี เพราะจากการศึกษาส่วนใหญ่ พบว่า ตัวแปรทั้งสองตัวนี้ไม่มีผลต่อพฤติกรรมของการออกกำลังกาย แต่ไม่มีผลการวิจัยยืนยันว่า ถ้าตัวแปรทั้งสองรวมกันผลการวิจัยจะเป็นอย่างไร เพื่อผลที่ได้จะเป็นแนวทางสำหรับทีมผู้วิจัยและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ในการพัฒนาโครงการหรือกิจกรรมที่กระตุ้น ส่งเสริมพฤติกรรมของการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนต่อไป



จุดประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆาราม อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆาราม อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา
3. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศและระดับชั้นของนักเรียนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆาราม อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2560 จำนวนทั้งหมด 192 คน แบ่งเป็นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 78 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 51 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 63 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆาราม อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2560 โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Yamane (1973 cited in Wanee KaemKate, 2012) จำนวนทั้งหมด 130 คน จากนั้นคำนวณจำนวนนักเรียนแต่ละระดับชั้นได้จำนวนนักเรียนในแต่ละระดับชั้นดังนี้ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 53 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 34 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 43 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

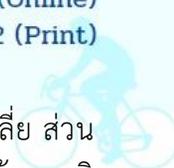
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามของโสภณ อภรณ์ศิริโรจน์ (Sophon Arpornsiriroj, 2016) มาประยุกต์ใช้โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน เป็นแบบตรวจสอบรายการ ตอนที่ 2 แบบทดสอบด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียน เป็นแบบทดสอบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ แต่ในการศึกษาครั้งนี้นำมาใช้เพียง 10 ข้อ ที่สอดคล้องกับสภาพของนักเรียน ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านเจตคติในการออกกำลังกายของนักเรียนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ จำนวน 20 ข้อ และตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของนักเรียน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ จำนวน 19 ข้อ ก่อนนำไปใช้จริงได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบด้านความรู้เท่ากับ 0.81 ค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามด้านเจตคติเท่ากับ 0.83 และแบบสอบถามด้านการปฏิบัติเท่ากับ 0.78

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการแจกแบบสอบถามให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงขั้นตอนการตอบแบบสอบถามให้นักเรียน จากนั้นให้ตอบแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมพร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้



1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ สำหรับตัวแปรปัจจัยพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันสำหรับตัวแปรพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ) และมีเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ดังนี้

ด้านความรู้ ได้แบ่งเกณฑ์ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับดี	หมายถึง	ได้คะแนน 7 ขึ้นไป
ระดับปานกลาง	หมายถึง	ได้คะแนน 3 - 6
ระดับไม่ดี	หมายถึง	ได้คะแนนน้อยกว่า 3

ด้านเจตคติและการปฏิบัติใช้เกณฑ์ของ Best (1963, cited in Sophon Arpornsiroj, 2016)

ระดับที่ดี	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00
ระดับปานกลาง	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33
ระดับที่ไม่ดี	หมายถึง	มีคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีเพศและระดับการศึกษาต่างกัน ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (two-way ANOVA)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในภาพรวม

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆาราม พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนด้านความรู้มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน ด้านเจตคติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.35 จากคะแนนเต็ม 3 คะแนน และด้านการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24 จากคะแนนเต็ม 3 คะแนน รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆาราม

พฤติกรรม	Min	Max	Mean	S.D.	ระดับพฤติกรรม
ด้านความรู้	0.00	10.00	3.64	2.49	ปานกลาง
ด้านเจตคติ	1.90	3.35	2.35	0.22	ดี
ด้านการปฏิบัติ	1.63	2.63	2.24	0.19	ปานกลาง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆาราม ระหว่างด้านเจตคติกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์กันระดับต่ำ รายละเอียดดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

พฤติกรรม	ด้านความรู้	ด้านเจตคติ	ด้านการปฏิบัติ
ด้านความรู้	1.00	-	-
ด้านเจตคติ	0.01	1.00	-
ด้านการปฏิบัติ	0.07	0.25*	1.00

3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย

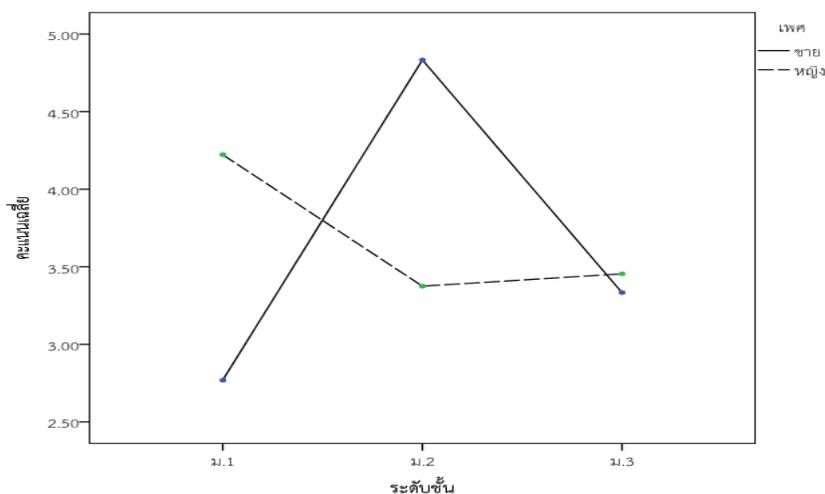
3.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า เพศ และระดับชั้นมีผลร่วมกันส่งผลให้พฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 3 มีความรู้ในการออกกำลังกายต่ำกว่านักเรียนหญิงในระดับเดียวกัน แต่พบว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความรู้ในการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนหญิงในระดับเดียวกัน

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ในการออกกำลังกาย

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	sig
ค่าคงที่	1	1686.71	1686.71	282.01*	0.00
เพศ	1	0.05	0.05	0.01	0.93
ระดับชั้น	2	10.96	5.48	0.92	0.40
เพศ x ระดับชั้น	2	44.07	22.03	3.68*	0.03
ความคลาดเคลื่อน	124	741.65	5.98		
รวม	130	2521.00			

*sig<0.05



ภาพที่ 1 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและระดับชั้นของคะแนนความรู้ในการออกกำลังกาย



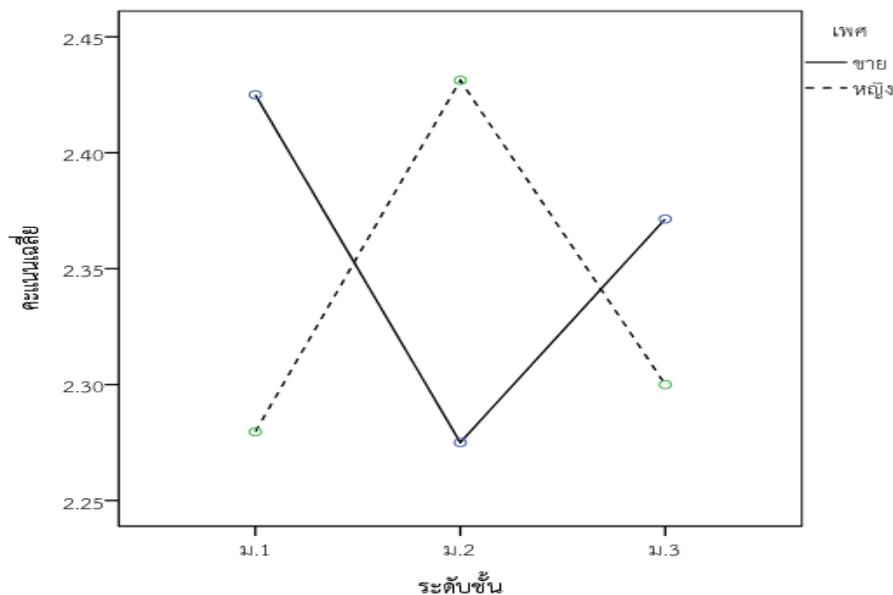
3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของเจตคติในการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า เพศ และระดับชั้นมีผลร่วมกันส่งผลให้พฤติกรรมด้านเจตคติในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 3 มีเจตคติในการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนหญิงในระดับเดียวกัน แต่พบว่านักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีเจตคติในการออกกำลังกายต่ำกว่านักเรียนหญิงในระดับเดียวกัน

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของเจตคติในการออกกำลังกาย

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	sig
ค่าคงที่	1	691.88	691.88	14563.31*	0.00
เพศ	1	0.01	0.01	0.27	0.61
ระดับชั้น	2	0.01	0.005	0.09	0.92
เพศ x ระดับชั้น	2	0.48	0.24	5.09*	0.01
ความคลาดเคลื่อน	124	5.89	0.05		
รวม	130	721.31			

*sig<0.05



ภาพที่ 2 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและระดับชั้นของเจตคติในการออกกำลังกาย

3.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า เพศ และระดับชั้นมีผลร่วมกันส่งผลให้พฤติกรรมด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นไม่แตกต่างกัน รายละเอียดดังตารางที่ 5



ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการปฏิบัติในการออกกำลังกาย

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	sig
ค่าคงที่	1	633.44	633.44	17403.20*	0.00
เพศ	1	0.001	0.001	0.02	0.88
ระดับชั้น	2	0.05	0.03	0.75	0.48
เพศ x ระดับชั้น	2	0.13	0.07	1.84	0.16
ความคลาดเคลื่อน	124	4.51	0.04		
รวม	130	658.93			

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนศรีวิเทศสังฆาราม มีคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 ด้านเจตคติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.35 และด้านการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24

2. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนศรีวิเทศสังฆาราม ระหว่างด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีขนาดความสัมพันธ์ในระดับต่ำ มีขนาดเท่ากับ 0.25

3. ตัวแปรเพศ และระดับชั้นมีปฏิสัมพันธ์ส่งผลให้พฤติกรรมด้านความรู้ และพฤติกรรมด้านเจตคติในการออกกำลังกายของนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยที่พฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกาย นั้นพบว่า นักเรียนหญิงในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 3 มีพฤติกรรมด้านความรู้สูงกว่านักเรียนชาย ส่วนพฤติกรรมด้านเจตคตินั้นพบว่า นักเรียนชายในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 3 มีพฤติกรรมด้านเจตคติสูงกว่านักเรียนหญิง ส่วนพฤติกรรมการปฏิบัติ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนด้านความรู้ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ด้านเจตคติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี และด้านการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่าพฤติกรรมด้านเจตคติในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ นั้นแสดงว่าเจตคติเป็นพฤติกรรมสำคัญที่สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ถ้านักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อการออกกำลังกาย ก็จะมีแนวโน้มให้พฤติกรรมด้านความรู้ และพฤติกรรมการปฏิบัติเป็นไปในทิศทางบวกด้วย สอดคล้องกับการศึกษา ของ โสภณ อารมณ์ศิริโรจน์ (Sophon Arpornsiroj, 2016) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ด้านเจตคติอยู่ในระดับดี และด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของฉวีสุข สุนทรธา กล้าณรงค์ และจุฑารัตน์ สติธิปัญญา (Chatsakorn Kongcheewasakul, Suntara Klanarong, and Chutarat Sathirapanya, 2014) ที่พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา ด้านเจตคติอยู่ในระดับดี และด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของวิวัฒน์ กาญจนะ (Wiwat Kanchana, 2008) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน

จังหวัดกระบี่ ที่พบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สรุปได้ว่าการปฏิบัติกรออกกำลังกายจะมีผลต่อเมื่อมีแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในบุคคลนั้นก็คือเจตคตินั่นเอง

2. ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และระดับชั้น มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในด้านความรู้ และเจตคติ และไม่มีผลในด้านปฏิบัติ แสดงว่าพฤติกรรมด้านความรู้และด้านเจตคติในการออกกำลังกายของนักเรียนต่างกันเมื่ออยู่ต่างระดับชั้นกัน จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงกว่านักเรียนชาย แต่นักเรียนชายในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ในการออกกำลังกายสูงกว่านักเรียนหญิง แต่พฤติกรรมด้านเจตคตินั้นกลับพบว่า นักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงกว่านักเรียนหญิง แต่นักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติในการออกกำลังกายสูงกว่านักเรียนชาย ส่วนพฤติกรรมการปฏิบัติ นั้นไม่พบว่าแตกต่าง จะเห็นได้ว่านักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เพศต่างกัน มีการเรียนรู้และเจตคติการออกกำลังกายต่างกัน ซึ่งเป็นไปได้ว่านักเรียนในวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อน และบุคคลใกล้ชิด พยายามเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นที่สนใจของบุคคลรอบข้าง จึงอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้นักเรียนแสดงความสามารถหรือความสนใจออกมา สอดคล้องกับการศึกษาของปนัดดา จูเภา (2001 as cited in Chanchalak Yiammit, 2013) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเพศต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และยังพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความรู้ต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าการศึกษาของ โสภณ อารณศิริโรจน์ (Sophon Arpornsiriroj, 2016) ที่พบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ที่อยู่ระดับชั้นต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ต่างกัน เช่นเดียวกับการศึกษาของ ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร (Chanchalak Yiammit, 2013) ที่พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ที่มีชั้นปีต่างกัน พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้แตกต่างกัน และการศึกษาของ ฌซศกร คงชีวกุล สุนทร ก้าวรงค์ และจุฑารัตน์ สตรีปัญญา (Chatsakorn Kongcheewasakul, Suntara Klanarong, and Chutarat Sathirapanya, 2014) ที่พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลาที่ชั้นปีต่างกัน พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้แตกต่างกัน ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนด้านความรู้และเจตคตินั้น จะต้องพิจารณาเพศและระดับชั้นนั้นก็คือ ช่วงวัยของนักเรียน ซึ่งถ้าเป็นนักเรียนเพศชาย พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้จะมีมากในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนด้านเจตคติจะมีมากในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนนักเรียนเพศหญิงจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้มากในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้านเจตคติจะมีมากในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ทั้งด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติจะดีได้นั้นจะขึ้นอยู่กับลักษณะของบุคคลที่มีความพร้อมในการแสดงพฤติกรรมมากน้อยแค่ไหน นอกจากนี้ยังมีสภาพแวดล้อมรอบตัวของนักเรียนก็ยังมีส่วนในการแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายอีกด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากการศึกษารั้งนี้

1) ความรู้และการปฏิบัติในการออกกำลังกายของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ควรมีแนวทางหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการปฏิบัติเพิ่มขึ้น



2) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนแปรเปลี่ยนไปตามเพศและระดับชั้นเรียน ดังนั้นครูผู้สอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเพศและช่วงวัยของนักเรียนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนกับโรงเรียนอื่น
- 2) ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
- 3) ควรศึกษาความต้องการ และรูปแบบการออกกำลังกายของนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

References

- Chalong A-Piwong. (2011). *Exercise behaviors of Student at University of the Thai Chamber of Commerce* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.
- Chanthalak Yiammit. (2013). *The study of exercise behavior of Rambhai Barni Rajabhat in academic year 2010* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.
- Chatsakorn Kongcheewasakul, Suntara Klanarong and Chutarat Sathirapanya. (2014). Exercise behavior for health of RajamangalaSrivijaya University Students, Songkhla Campus. *In AL-NUR Graduate School Fatoni University Journal*, 9(16), 59-70.
- Somnuk Pattiyathane. (2017). *Educational measurement* (11th ed.). Kalasin: Printing Prasan printing house.
- Sophon Arpornsiriroj. (2016). *A study of exercise behavior of Piboonbumpen Demonstration School of Burapha University*. Chon Buri: Research report of Piboonbumpen Demonstration School of Burapha University.
- Wiwat Kanchana. (2008). *Exercise behavior of students in non-formal education centers Krabi Province, academic year 2008* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

Received: January, 7, 2020

Revised: March, 28, 2020

Accepted: April, 3, 2020