

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษา ในจังหวัดกระบี่ Exercise behaviors of pupils in Krabi province

ก้องเกียรติ เขยชม
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและหาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ จำนวน 221 โรงเรียน รวมทั้งสิ้นจำนวน 39,472 คน สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะที่ระดับความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ต้องใช้กลุ่มตัวอย่าง 494 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด และมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ในการนี้ผู้วิจัยได้หาคุณภาพของแบบสอบถามดังกล่าว พบว่า มีความเที่ยงเป็นที่ยอมรับได้ตามหลักวิชาการ และจากการวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีของครอนบาค พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ 0.96

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อคำนวณค่าอัตราส่วนร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและหาค่าสถิติพรรณนาของพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งหาความสัมพันธ์ของคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ โดยการทำการไขว้ และเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกร มีความคิดว่าคนเราต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง การออกกำลังกายเป็นเรื่องง่ายไม่ยุ่งยาก การออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นไม่เสียเวลาแต่อย่างใด การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสนุกสนาน อยู่ในระดับสูง และมีความคิดว่าไม่มีกิจกรรมใดทดแทนการออกกำลังกายได้อยู่ในระดับปานกลาง

2. เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนระดับชั้นที่ศึกษาของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สำหรับอาชีพของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย

3. ระดับชั้นที่ศึกษาของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรับรู้ประโยชน์ วิธีการ และอุปสรรคของออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. อาชีพของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ และวิธีการการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Abstract

The purpose of this study aimed to study exercise behavior and relationship between personal characteristics and exercise behaviors of pupils in Krabi province. The population of this study was pupils from 221 schools in Krabi province, totaling 39,472 people. The sample size of this research was determined using the formula of the Yamane at the tolerance level of $\pm 5\%$ —totaling 494 people. Instruments used in this research were open-ended and five-scales rating questionnaires. The questionnaires were considerate for content validity and reliability utilizing the Cronbach's coefficient alpha with the equivalence of 0.96.

Percentage distribution was applied for determining the general individual data, descriptive statistics for evaluating exercise behavior and Pearson Chi-square for testing relationship between personal characteristics and exercise behavior of the pupils in Krabi province.

Summary of findings

1. Most of the population in this study were females, studying primary school in grade 1, their parents were farmers. The pupils though that people need to exercise regularly, and that exercise was very important for health, very easy to practice, needed not much time, contained lot of fun at a high level. Also, they believed that there was no other activity substituting exercise at a moderate level.

2. There was no relationship between gender and exercise behavior. As well, there was no relationship between grade levels and exercise behavior in the lights of attitudes and knowledge about exercise. Also, there was no relationship between occupations of the parents and exercise behavior in the lights of attitudes, exercise benefits perceiving and knowledge about exercise and obstacles in exercise.

3. There was relationship between grade levels of the pupils and exercise behaviors in the lights of exercise benefits perceiving, how of exercise and obstacles in exercise at a significance level of .05.

4. There was relationship between occupations of the parents and exercise behaviors in the lights of knowledge about exercise, and how of exercise at a significance level of .05.

Keywords : behavior, exercise and pupils.

บทนำ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพหรือการให้ความรู้ความเข้าใจ แก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ดังพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราชที่ว่า “...การกีฬานั้น ย่อมเป็นที่ทราบกันดีโดยทั่วกันแล้วว่า เป็นปัจจัยในการบริหารร่างกายให้แข็งแรงและฝึกอบรมจิตใจให้ผ่องแผ้วร่าเริง รู้จักแพ้และชนะไม่เอาัดเอาเปรียบกัน มีการให้อภัยซึ่งกันและกัน สามัคคีกลมเกลียวกัน อย่างที่เรียกกันว่ามีน้ำใจเป็นนักกีฬา...”

ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับทุกคน ซึ่งแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า คนไทยได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาอย่างถูกต้องจนเป็นวิถีชีวิตมีสุขภาพ สมรรถภาพที่ดี มีคุณภาพ จริยธรรม และมีน้ำใจนักกีฬาหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียว เพื่อความสามัคคี สมานฉันท์ โดยมีเป้าหมายหลักข้อหนึ่งคือ เด็กและเยาวชนทุกกลุ่มทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ และทักษะในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน โดยเด็กและเยาวชนอายุ 3 - 11 ปี มีทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย ยืดหยุ่นและการเล่นผาดโผน ตามเกณฑ์ความสามารถของแต่ละระดับอายุ อายุ 12 - 18 ปี มีทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาอย่างน้อย 1 ชนิดกีฬา ตามความสามารถของเพศและอายุ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีประโยชน์ (Kim, 2004) และสำคัญยิ่งสำหรับวัยเด็ก เพราะนอกจากผลทางด้านร่างกายแล้ว สิ่งสำคัญยิ่งกว่านั้นคือ ผลต่อพฤติกรรมเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งการออกกำลังกายของเด็กไม่จำเป็นจะต้องเป็นรูปแบบเท่านั้น แต่ยักรวมถึงกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุขสนาน และเป็นกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาการตามวัยด้วย (วิศาล คันธรัตน์กุล, 2549) นอกจากนั้น

การออกกำลังกายทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นระบบหัวใจ ผู้ที่ฝึกซ้อมกีฬาระยะเวลานาน ๆ สามารถหายใจเข้าออกได้อย่างเต็มที่ อัตราการหายใจสภาวะปกติจะลดลง ผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตทำให้มีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เป็นผลให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเป็นการป้องกันโรค หัวใจเสื่อมสมรรถภาพหรือหัวใจวายได้ (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ, 2537)

นอกจากนี้ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬายังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำพ่ายความสามารถ และสร้างสุขภาพที่ดีให้กับทุกคน ทุกเพศทุกวัยล้วนต้องออกกำลังกายเพราะการ

ออกกำลังกาย นอกจากจะทำให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีแล้วยังทำให้มีรูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส เบิกบาน ไม่โมโหง่าย อารมณ์ที่ดี ไม่ใจร้อน มีความสุขุมรอบคอบ มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดี อีกทั้งยังเป็นการช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของสุขภาพและยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่มีมั่วสุมกับยาเสพติด อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ เพราะนักเรียนเหล่านี้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในการพัฒนาประเทศ ซึ่งนอกจากนักเรียนจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถทางด้านวิชาการแล้ว ช่วงวัยเด็กเป็นช่วงที่เด็กซึมซับและเรียนรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายร่วมไปกับการเรียนรู้วิชาการในโรงเรียน เป็นโอกาสอันดีที่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย อันจะเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตของเด็กและติดตัวไปถึงช่วงผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ซึ่งนั่นก็คือคุณภาพชีวิตของประชาชนชาวไทยนั่นเอง (กัลยา กิจบุญชู, 2546)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษา 2 ประการ คือ

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่
2. ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรเป้าหมาย: ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ จำนวน 221 โรงเรียน รวมทั้งสิ้นจำนวน 39,472 คน

กลุ่มตัวอย่าง: กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane, 1967) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling) โดยเริ่มจากการใช้ตารางเลขสุ่ม (Table of Random Numbers) สุ่มอำเภอที่มีทั้งหมดในจังหวัดกระบี่ 8 อำเภอ และจับสลากโรงเรียนบ้านคลองยาง (อำเภอเกาะลันตา) จำนวน 151 คน โรงเรียนบ้านทุ่งคา (อำเภอคลองท่อม) จำนวน 89 คน โรงเรียนบ้านโคกกลาง (อำเภอเขาพนม) จำนวน 121 คน และโรงเรียนบ้านบางเหรียง (อำเภอเขาพนม) จำนวน 230 คน รวมทั้งสิ้น 494 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล: ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยให้การชี้แจงรายละเอียดต่างๆ กับผู้ตอบแบบสอบถาม โดยได้มีการตรวจสอบความตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พบว่าแบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1 และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มประชากรเป้าหมายจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) พบว่า แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษา มีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ 0.96

การวิเคราะห์ข้อมูล: การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อคำนวณหาค่าสถิติ ได้แก่ อัตราส่วนร้อยละ ค่าสถิติพรรณนา ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ โดยการทำตารางไขว้และเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางและความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับประชากรกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้นำเสนอตามตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 คุณลักษณะของประชากรกลุ่มตัวอย่าง (n = 494)

คุณสมบัติ	อัตราส่วนร้อยละ
เพศ	
ชาย	48.4
หญิง	51.6
ระดับชั้น	
ประถมศึกษา 1	18.6
ประถมศึกษา 2	15.6
ประถมศึกษา 3	17.8
ประถมศึกษา 4	18.4
ประถมศึกษา 5	14.6
ประถมศึกษา 6	15.0
อาชีพผู้ปกครอง	
ธุรกิจส่วนตัว	28.9
เกษตรกร	55.9
ข้าราชการหรือรัฐวิสาหกิจ	15.2

จากตาราง 1 พบว่า ประชากรกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย กำลังศึกษาชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 1 ผู้ปกครองประกอบอาชีพเกษตรกร

ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับ
พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง

คุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออก
กำลังกาย ผู้วิจัยได้นำเสนอตามตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับคุณลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ
ชั้นที่ศึกษา และอาชีพของผู้ปกครองของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่

รายการ	อัตราส่วนร้อยละ													
	เพศ		ชั้นที่ศึกษา								อาชีพของผู้ปกครอง			
	ชาย	หญิง	ระดับ นัย สำคัญ	1	2	3	4	5	6	ระดับ นัย สำคัญ	ธุรกิจ ส่วนตัว	เกษตร กร	ราชการ หรือรัฐ วิสาห กิจ	ระดับ นัย สำคัญ
พฤติกรรมการ ออกกำลังกาย	47.6	52.4	.363	21.1	16.3	17.1	17.1	14.2	14.2	.340	28.2	57.8	14.0	.366
(393)														
เจตคติ (432)	46.8	53.2	.546	19.2	16.5	16.9	18.5	14.1	14.8	.018	28.2	57.9	13.9	.889
ความรู้ (493)	48.5	51.5	.258	18.7	15.6	17.8	18.5	14.6	14.8	.015	29.0	55.8	15.2	.026
การรับรู้ ประโยชน์ (425)	48.2	51.8	.180	20.0	15.5	17.2	17.2	14.6	15.5	.009	29.2	56.7	14.1	.763
วิธีการ (493)	48.3	51.7	.292	18.7	15.6	17.8	18.5	14.6	14.8	.028	29.0	55.8	15.2	.018
อุปสรรค (494)	48.4	51.6	.305	18.6	15.6	17.8	18.4	14.6	15.0	.000	28.9	55.9	15.2	.171

หมายเหตุ ระดับนัยสำคัญ = Peason Chi-square Probability

จากตาราง 2 พบว่า ประชากรกลุ่มตัวอย่าง
ที่มีเพศ ระดับชั้นที่ศึกษา และอาชีพของผู้ปกครอง
ที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
โดยแยกเป็นรายด้านดังนี้ เจตคติเกี่ยวกับการ
ออกกำลังกาย พบว่า เพศ ระดับชั้นที่ศึกษา และ
อาชีพของผู้ปกครองที่ต่างกันมีความคิดเห็น

เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
ด้านการมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า
เพศ และระดับชั้นที่ศึกษาที่ต่างกันมีพฤติกรรม
การออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนอาชีพของ
ผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย
แตกต่างกัน ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการ

ออกกำลังกาย พบว่า เพศ และอาชีพของผู้ปกครองที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับชั้นที่ศึกษาที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน ด้านวิธีการออกกำลังกาย พบว่า เพศที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับชั้นที่ศึกษา และอาชีพของผู้ปกครองที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน ด้านอุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า เพศ และอาชีพของผู้ปกครองที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับชั้นที่ศึกษาที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ ทำให้ได้ข้อค้นพบเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และสมมติฐานการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สรุปข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์ในการศึกษา

วัตถุประสงค์ 1: พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่

ผลการศึกษา มีดังนี้

1. ด้านข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเกี่ยวกับประชากรกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เรียนชั้นประถมศึกษา 1 และผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกร

2. ด้านข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ จากการศึกษา พบว่า นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ มีความคิดเห็นดังนี้

1) ความคิดเห็นด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย นักเรียนดังกล่าวมีความคิดเห็น ว่าคนเราต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และการออกกำลังกายเป็นเรื่องง่ายไม่ยุ่งยาก มีความจำเป็น ไม่เสียเวลาแต่อย่างใด อีกทั้งเป็นกิจกรรมสนุกสนานในระดับมากที่สุด

2) ด้านการมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติตัวก่อนการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง มีการสวมใส่เครื่องแต่งกายที่เหมาะสม ทราบถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมทั้งทราบถึงเหตุที่ควรระวังในการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด

3) ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนรับรู้ว่าการออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และทำให้จิตใจแจ่มใสในระดับมากที่สุด

4) ด้านวิธีการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพราะถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน และจะหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติกับร่างกายในระดับมากที่สุด

5) ด้านอุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนไม่สามารถออกกำลังกายได้ เพราะไม่มีเวลา ไม่มีอุปกรณ์ และเล่นกีฬาไม่เป็นในระดับมาก

วัตถุประสงค์ 2: ด้านความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ พบว่า ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ ระดับชั้นที่ศึกษา และอาชีพของผู้ปกครองที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตาม

สมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ปรากฏว่า

1. ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า เพศ ระดับชั้นที่ศึกษา และอาชีพของผู้ปกครองที่ต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ด้านการมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า เพศ และระดับชั้นที่ศึกษาที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนอาชีพของผู้ปกครองที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า เพศ และอาชีพของผู้ปกครองที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับชั้นที่ศึกษาที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ด้านวิธีการออกกำลังกาย พบว่า เพศที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับชั้นที่ศึกษา และอาชีพของผู้ปกครองที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ด้านอุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า เพศ และอาชีพของผู้ปกครองที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับชั้นที่ศึกษาที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

ผู้วิจัยจะนำประเด็นซึ่งเป็นข้อค้นพบสำคัญ

ที่ควรแก่การอภิปรายผลดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) เพศที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนประถมศึกษา เป็นช่วงวัยเด็กตอนกลางและตอนปลาย มีอายุระหว่าง 7 - 12 ปี (สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2553) วัยนี้เป็นวัยช่วงสุดท้ายของการเจริญเติบโตของวัยเด็ก (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบศย์, 2549) โดยมีการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ (อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์, 2543) เด็กผู้หญิงจะแตกต่างจากเด็กผู้ชายมาก โดยเด็กผู้หญิงจะมีอัตราการเจริญเติบโตมากกว่าเด็กผู้ชาย 2 ปี (ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, 2544) เด็กจะมีความรู้สึกว่าตนเป็นเพศใด (สมาลี สวสสะอาด, 2555) แต่ในแง่ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุภาภรณ์ วรอรุณและคณะ (2554) พบว่า เพศไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ เพราะเด็กในวัยนี้สามารถเข้ากับเพื่อน ๆ ที่มีอายุใกล้เคียงกันได้ดีจะมีเพื่อนเล่นมาก สรุปได้ว่าเด็กผู้ชายกับเด็กผู้หญิงมีการออกกำลังกายและไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบจากการวิจัยในครั้งนี้ เพราะเด็กมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างมากและมักจะมีกิจกรรมการเล่นกันเป็นกลุ่ม นอกจากนี้ ยังพบอีกว่าเด็กผู้ชายกับเด็กผู้หญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกันอีกด้วย (อาธร อุคคิตี วันชัย ธรรมสังการ และสุเมธ พรหมอินทร์ (2551)

2) ระดับชั้นที่ศึกษาที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการเป็นไปตามวุฒิภาวะ (maturation) ซึ่งหมายถึง การเปลี่ยนแปลงอันเนื่อง มาจากความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย ซึ่งรวมถึงสิ่งที่ได้รับถ่ายทอดทางพันธุกรรมเป็นส่วนใหญ่ โดยมีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวเสริม (พรรณิ ช.

เจนจิต, 2554) ซึ่งตรงกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางไกลผ่านดาวเทียม (2555) สรุปว่า นักเรียนประถมศึกษาแบ่งเป็น 2 ช่วงระดับ ได้แก่ ระดับชั้นประถมศึกษาจะเน้นพฤติกรรมสุขภาพในทุกด้านเหมือนกัน ช่วงระดับประถมศึกษาตอนต้น ป.1 – 3 อายุ 7 – 9 ปี จะเน้นเรื่องการดูแลสร้างเสริมสุขภาพ และช่วงระดับประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 – 6 อายุ 10 – 12 ปี จะเน้นเรื่องสุขภาพที่ไม่มีโรค การดูแลตนเองเบื้องต้นการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกาย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จึงส่งผลให้ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3) อาชีพของผู้ปกครองที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะว่า แม้ว่าการมีอาชีพเป็นสิ่งที่สำคัญในวิถีชีวิตและการดำรงชีพในปัจจุบัน เพราะอาชีพเป็นการสร้างรายได้เพื่อเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) ก็ตาม แต่ เนื่องจากเด็กช่วงอายุ 7 – 12 ปี เป็นวัยที่ยังมีความสนใจเฉพาะเรื่องของตนเอง ยังไม่สนใจคนรอบข้าง ดังนั้นอาชีพของบิดามารดา ซึ่งเป็นเรื่องที่ใกล้ชิดและเป็นเรื่องของผู้ใหญ่จึงไม่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตปกติ ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ส่วน คือ ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1) ครูควรให้ความรู้กับนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมทั้งจัดให้มีสถานที่ และอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอ

2) โรงเรียนและสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาควรปี ควรมีส่วนร่วมกันในการส่งเสริม สนับสนุนสุขภาพของนักเรียน โดยการให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีการกำกับติดตามสุขภาพ และสมรรถภาพของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง

3) ครูและผู้บริหารโรงเรียนควรจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง เพื่อปลูกฝังให้นักเรียนมีความตระหนักถึงคุณค่าของการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก

4) ครูและผู้บริหารโรงเรียนควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้สนุกสนานและเหมาะสมกับวัย เพื่อจูงใจให้นักเรียนออกกำลังกายด้วยความสมัครใจโดยไม่ต้องบังคับ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน

2) ควรมีการศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน

3) ควรมีการศึกษากิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาและระดับอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- กัลยา กิจบุญชู. (2546). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน. นนทบุรี: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 18 กรกฎาคม 2556, จาก <http://dopah.anamai.moph.go.th/upload/printer/20-12-10-14-19-11-F.pdf>.
- ชาติชาย พัทธกันธนาคม. (2544). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2549). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: แอคทีฟ พรินท์.
- พรรณิ ช. เจนจิต. (2554). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: เสริมสิน พรี่เพรส ชิสเท็ม.
- วิศาล คันธรัตน์กุล. (2549). คำแนะนำการออกกำลังกายในเด็ก. วารสารจารย์พา (Foodand Health). 13(88).
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สุภาภรณ์ วรอรุณ อาคม โพธิ์สุวรรณ อุมกร ใจยังยืน และพรพจน์ บุญญสิทธิ. (2554). ปัจจัยทำนายการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารการพยาบาลและการศึกษา ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2554. สืบค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2556, จาก http://www.pi.ac.th/uploads/2011053020110530_5.pdf.
- สุมาลี สวยสะอาด. (2555). เพศศึกษา. กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ตั้งสัจจงพน. (2553). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ: เอ็ดดิสันเพรสโปรดักส์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). การสำรวจการออกกำลังกายของประชากร. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.
- อาธร อุคคติ, วันชัย ธรรมสัจการ และสุเมธ พรหมอินทร์. (2551: 536). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ. สงขลา: นครินทร์เวชสาร. ปีที่ 26 ฉบับที่ 6 พ.ย. - ธ.ค. 2551.
- Kim, Y. H. (2004). Korean Adolescents' Exercise Behavior and Its Relationship With Psychological Variables Based on Stages of Change Model. *Journal of Adolescent Health* 2004; 34:523-530.
- Yamane, T. (1967). *Statistics and Introductory Analysis*. 2nd ed. New York: Harper and Row.