T 135908

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุวรรณสุทธารามวิทยา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ อายุ ชั้นปี รายได้ของครอบครัว วุฒิการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง การให้ความสำคัญกับสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับสุขภาพและทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุวรรณสุทธารามวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 192 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for WINDOWS วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test และ F-test เพื่อทดสอบสมมติฐานตามลักษณะของตัวแปร ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

ข้อมูลส่วนบุคคล นักเรียนมากกว่าครึ่ง ร้อยละ 59.4 เป็นเพศชาย อายุ 17 ปี กำลังเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ครอบครัวของนักเรียนมีรายได้ 5,001-10,000 บาท ผู้ปกครองเกือบครึ่งจบชั้นมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนอยู่ในระดับสูง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ด้านที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง มี 2 เรื่องได้แก่ รูปแบบของการออกกำลังกาย และ หลักการออกกำลังกาย ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ได้แก่ เวลาในการออกกำลังกาย

ปัจจัยเกี่ยวกับการให้ความสำคัญกับสุขภาพของตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียน อยู่ในระดับมาก และมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

T 135908

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ต่างกัน จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ข้อเสนอแนะ

โรงเรียนและชุมชนควรให้การสนับสนุนนักเรียนได้ออกกำลังกายมากขึ้น เช่น มีโครงการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย โดยมีนักเรียนเป็นแกนนำในการออกกำลังกายหลังเลิกเรียน หรือมีชมรมกีฬา เพื่อให้ความสะดวกและให้นักเรียนมีส่วนรับผิดชอบในชมรมกีฬา

ครู-อาจารย์ ควรให้การสนับสนุนในด้านความรู้ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพให้มากขึ้น เช่น นำมาเป็นหัวข้อการเรียนการสอน การอภิปราย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้ให้เกิดความสัมพันธ์และสอดคล้องกับหลักสูตรที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

พ่อแม่หรือผู้ปกครองควรให้การสนับสนุนให้นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น โครงการกีฬาสัมพันธ์ระหว่าง ครู ผู้ปกครอง และนักเรียน เพื่อให้เกิดความตระหนักของการกีฬาและการออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญที่ต้องเน้นให้นักเรียนให้ความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เช่น นักเรียนต้องตั้งจุดมุ่งหมายและจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามตารางอย่างเคร่งครัด และในส่วนของการออกกำลังกายต้องเน้นการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งให้เป็นนิสัยก่อนการออกกำลังกาย

TE 135908

The study concented on finding out (1) exercise-for-health behavior of high school students at Suwansuddharamwittaya School in Bangkok; (2) the relationship between the background variables, i.e., gender, age, study year level, family income, parent's highest educational level and giving importance to health; and (3) The relationship between social support for health care and attitude toward experience and the students' exercise behavior.

The data were collecting by distributing the questionnaires to 192 high school students at Suwansuddharamwittaya School in Bangkok. SPSS for WINOWS were used to process the data. Frequency, percentage, mean and standard deviation were the descriptive statistics used to describe the data and t-test and F-test were the inferential statistics used to test the hypotheses. The findings were summarized below.

Personal background data More than half of the student (59.4%) were male. They were 17 year of age. Most were studying in Mathayomsuksa 4. Their family income was 5,001-10,000 baht. Nearly half of the parents completed secondary school or equivalent.

The students were found to exercise at a high level. The form of exercise and the principle of exercise were found to be at a very high level, while the students' attitude toward exercise was found to be at a high level.

When the hypotheses were tested, it was found that gender, giving importance to health, social support for health care, and attitude toward exercise were found to significantly influence the students' exercise behavior at the 0.05 level.

The school and the community should encourage students to take more exercise. There should be, for example, a project to promote health care by exercise. The students should be leaders in exercise after school. Or a sports club should be established to provide students with convenience to exercise, and the students should be responsible for the sports club.

The teachers should support the students by giving more knowledge and information about health promotion. Health care might be, for example, used as a teaching topic. There should be discussions to exchange opinions about health care, which will be in line with the student-centered approach.

The parents should encourage the students to have appropriate exercise behavior. There should be a sports relations project that involves teachers, parents and students so that they will realize the importance of sports and exercise.

The students should be taught the correct way of exercise. For example, the students must have a goal and set their own exercise program and strictly follow the schedule. Emphasis should be on warming up the body before exercise. Warming up the body before exercise should be made their habit.