

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ และระดับชั้นปีที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำนวน 463 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานที่ศึกษา เพศ ระดับชั้น และการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านความสนใจในการออกกำลังกาย ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงเรียน ด้านปัญหาการใช้เวลาว่างเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียน ซึ่งมีขอบเขตเนื้อหาเกี่ยวกับความต้องการรับบริการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุที่นักเรียนไม่ชอบและไม่ใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเป็นคำถามแบบปลายเปิด (open ended)

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) เปรียบเทียบความแตกต่างด้วย (t test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) และการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' s method)

สรุปผลการวิจัย

การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ปรากฏผล ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 สถานที่ศึกษาโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (บางเขน) ร้อยละ 16.85 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร้อยละ 15.12 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน ร้อยละ 24.62 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ร้อยละ 16.20 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ร้อยละ 27.21 เป็นเพศชาย ร้อยละ 49.90 เพศหญิง ร้อยละ 50.11 กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 33.48 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 34.12 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 32.40 การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมของนักเรียน ทำงานบ้าน ร้อยละ 7.63 ชมภาพยนตร์ ร้อยละ 11.77 ฟังวิทยุ ร้อยละ 8.17 ไปเที่ยวกับเพื่อน ร้อยละ 5.97 ออกกำลังกาย ร้อยละ 12.26 เล่นเกม, คอมพิวเตอร์ ร้อยละ 20.81 เรียนพิเศษ ร้อยละ 12.15 ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 17.58 อื่น ๆ (อ่านหนังสือ, เล่นดนตรี, อ่านการ์ตูน) ร้อยละ 3.66 นักเรียนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย ร้อยละ 70 ไม่ใช้เวลาว่างออกกำลังกาย ร้อยละ 30

2. การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2552 ใน 5 ด้าน สรุปผลได้ ดังนี้

2.1 ด้านการออกกำลังกายของนักเรียน

นักเรียนส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย โดยได้รับความรู้เกี่ยวกับ
กิจกรรมการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ ได้แก่ จากบุคคลในครอบครัวมากที่สุด รองลงมา
ได้แก่ อาจารย์ผู้สอน โทรทัศน์ เพื่อน หนังสือพิมพ์ นิตยสาร บุคคลทั่วไป วิทยุ ตามลำดับ
นักเรียนมีเวลาว่างออกกำลังกายเป็นบางวันมากที่สุด รองลงมาได้แก่ วันเสาร์-อาทิตย์
ทุกวัน และวันจันทร์-ศุกร์ ตามลำดับ โดยนักเรียนจะใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายใน
เวลาช่วงเย็น (16.00-19.00 น.) มากที่สุด รองลงมา คือ ช่วงค่ำ (หลัง 19.00 น.) ช่วงบ่าย
(13.00-16.00 น.) ช่วงกลางวัน (10.00-12.00 น.) และช่วงเช้า (05.00-10.00 น.) ซึ่งใน
หนึ่งสัปดาห์นักเรียนจะใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย 1-2 วัน และในการออกกำลังกาย
แต่ละครั้งจะใช้เวลาออกกำลังกายมากที่สุด 15-30 นาที รองลงมา 30-45 นาที มากกว่า
60 นาที และ 45-60 นาที ส่วนสถานที่ที่นักเรียนใช้ออกกำลังกายภายใน โรงเรียน คือ
โรงฝึกพลศึกษา รองลงมาคือ สนามฟุตบอล สนามบาสเกตบอล บริเวณที่ว่างใต้อาคารเรียน
สถานที่ภายนอกที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ที่บ้าน รองลงมา สนามกีฬา
สวนสาธารณะ อื่น ๆ และศูนย์เยาวชนหรือศูนย์สุขภาพ ส่วนประเภทกีฬาที่นักเรียนใช้
เวลาว่างในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ แบดมินตัน รองลงมา คือ บาสเกตบอล
เทเบิลเทนนิส กรีฑา อื่น ๆ ฟุตบอล เทนนิส วอลเลย์บอล และซอฟท์บอล ส่วนเหตุผล
ที่นักเรียนชอบออกกำลังกายภายใน โรงเรียนเพราะมีเพื่อนมาก เหตุผลรองลงมา ได้แก่
มีสถานที่กว้าง รอผู้ปกครองมารับ มีผู้ให้คำแนะนำ มีอุปกรณ์ให้ยืม และอื่น ๆ นักเรียน
ใช้เวลาว่างออกกำลังกายในวันหยุดเพราะ มีเวลาเพียงพอ รองลงมา ได้แก่ ออกกำลังกาย
กระทำได้อย่างอิสระ มีเพื่อนเล่นที่เป็นญาติพี่น้อง มีผู้ชำนาญการพิเศษแนะนำ สำหรับ
เหตุผลสำคัญที่นักเรียนใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายคือ เพื่อสุขภาพต้องการมีสุขภาพดี
มีความแข็งแรง รองลงมา เพื่อได้รับความสนุกสนาน เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย เพื่อการแข่งขัน เพื่อได้รับความรู้ใหม่ ต้องการออกกำลังกาย
ด้วยเหตุผลทางการแพทย์

2.2 ด้านความสนใจในการออกกำลังกายของนักเรียน

นักเรียนชาย สนใจในกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกีฬาบาสเกตบอลมากที่สุด รองลงมาได้แก่ กีฬาฟุตบอล กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และกีฬากรีฑา ตามลำดับ ส่วนนักเรียนหญิง มีความสนใจในกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกีฬาบาสเกตบอล กีฬาแบดมินตัน มากที่สุด รองลงมาได้แก่ กีฬากรีฑา กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาวอลเลย์บอล และกีฬาว่ายน้ำ ตามลำดับ

2.3 ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงเรียน

นักเรียนส่วนมากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในกิจกรรมกีฬาตีมากที่สุด รองลงมาได้แก่ กีฬาระหว่างห้อง และกีฬาสาธิตสามัคคี โดยนักเรียนส่วนมากจะเข้าร่วมในฐานะผู้ดูมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ผู้เล่น กองเชียร์ และเจ้าหน้าที่-กรรมการ นักเรียนส่วนมากชอบกิจกรรมกีฬาตีมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ กีฬาระหว่างห้อง กีฬาสาธิตสามัคคี

2.4 ด้านปัญหาการใช้เวลาว่าง

นักเรียนส่วนมากมีปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนเหมือนกันมากที่สุด คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว รองลงมา ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีน้อยเกินไป สถานที่ออกกำลังกายมักจะมีการเรียนการสอนอยู่เสมอ ไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า และอื่น ๆ ด้านเกี่ยวกับอุปกรณ์การออกกำลังกายเกิดการชำรุดมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ อุปกรณ์ไม่พอให้ยืม ขาดการบริการให้ยืมอุปกรณ์ อื่น ๆ และอุปกรณ์ไม่เหมาะสมกับวัย ส่วนที่มีปัญหาส่วนตัวมากที่สุด คือ มีภารกิจด้านการเรียน รองลงมาคือ ไม่มีเพื่อนร่วมกิจกรรม ไม่มีผู้ฝึกสอนคอยแนะนำ บ้านอยู่ไกลจากโรงเรียน และอื่น ๆ และปัญหาของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทางโรงเรียนเป็นผู้รับผิดชอบมากที่สุด คือ ไม่มีเวลาว่างพอ รองลงมาคือ กิจกรรมไม่น่าสนใจ ไม่มีสถานที่ และอุปกรณ์ ไม่ทราบข่าวสารว่าจะจัดกิจกรรม และอื่น ๆ

2.5 ด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียน ด้านกีฬาพบว่า นักเรียนมีความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียนด้านกีฬา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ เกม กีฬาแบดมินตัน กีฬาบาสเกตบอล กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาว่ายน้ำ กรีฑา กีฬาแชร์บอล กีฬาฟุตบอล

กีฬาฟุตบอล กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาเปตอง กีฬาซอฟท์บอล กีฬาเซปักตะกร้อ กีฬามวย กีฬายิมนาสติก และด้านสถานที่ และอุปกรณ์กีฬาโดยรวมอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ อุปกรณ์กีฬา ที่นั่งพักผ่อน สนามกีฬาประเภทต่าง ๆ ห้องเก็บและยืมอุปกรณ์กีฬา ห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ

3. การเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียนด้านกีฬา สถานที่ และอุปกรณ์กีฬา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียนด้านกีฬา สถานที่ และอุปกรณ์กีฬา จำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียน ด้านกีฬา สถานที่ และอุปกรณ์กีฬา โดยรวมไม่แตกต่างกันเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กีฬาฟุตบอล กีฬาแบดมินตัน กีฬายิมนาสติก กีฬาวายน้ำ กีฬาฟุตบอล กีฬาเซปักตะกร้อ กีฬาแชร์บอล กีฬามวย ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ และที่นั่งพักผ่อน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียนด้านกีฬา สถานที่ และอุปกรณ์กีฬา จำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียน ด้านกีฬา สถานที่ และอุปกรณ์กีฬา โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นกีฬาเทเบิลเทนนิสที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กับ มัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เหตุผลที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายในเวลาว่าง

4.1 เหตุผลของนักเรียนส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ออกกำลังกายในเวลาว่างมากที่สุดคือ ไม่มีเวลาว่างพอ คิดเป็นร้อยละ 30.15 รองลงมาคือ ไม่มีเพื่อนร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 23.38 และใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 21.85

4.2 ส่วนเหตุผลที่นักเรียนไม่ชอบออกกำลังกายในเวลาว่าง ได้แก่ เกียจคร้าน คิดเป็นร้อยละ 30.17 รองลงมาคือ ไม่มีทักษะในด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 29.15 ไม่สบายตัว คิดเป็นร้อยละ 16.95 และทำให้เสียเวลาเรียน คิดเป็นร้อยละ 14.24

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ด้านการออกกำลังกายของนักเรียน

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต มีความต้องการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายโดยได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายจากบุคคลในครอบครัวมากที่สุด ทำให้นักเรียนบรรลุวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ เพราะบุคคลในครอบครัวถือว่ามีอิทธิพล และเป็นแรงจูงใจที่ช่วยผลักดันช่วยกระตุ้น และคอยบังคับให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตอบสนองตามที่ต้องการ เพราะสังคมไทยสถาบันครอบครัวมีอิทธิพลมาก และครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานของสังคมที่สำคัญ พร้อมทั้งยังมีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพและความเจ็บป่วย (Friedman, 1986, p. 75) ซึ่งสอดคล้องกับ Duffy (1988, p. 109) ที่ว่า ครอบครัวเป็นแหล่งพึ่งพาของสมาชิกเมื่อเจ็บป่วย ทั้งด้านการดูแล แรงงานและเศรษฐกิจ เป็นแหล่งของความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม และการปฏิบัติด้านสุขภาพ พบว่า ครอบครัวรับผิดชอบการดูแลสุขภาพของสมาชิกถึงร้อยละ 75 ของการดูแลสุขภาพทั้งหมด

นักเรียนส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. 1-2 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 15-30 นาที ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ คะนอง ธรรมจินดา (2550, หน้า 6) ทางด้านความรู้และความเข้าใจในการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ส่วนมากได้ออกกำลังกาย 1-2 วัน คิดเป็นร้อยละ 46.5 เวลาที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ส่วนมากใช้เวลา 15-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 36.7 เพราะทำให้นักเรียนไม่มีความกังวลในการใช้เวลาว่างในการออก-

กำลังกาย เนื่องจากการใช้เวลาหลังเลิกเรียนแล้ว ผ่อนคลายความเครียดหลังเวลาเรียน ร่างกายมีความแข็งแรง ทำให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนมากยิ่งขึ้น เป้าหมาย ส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายเพราะทำให้สุขภาพดี ดังคำกล่าว ของกรีกโบราณที่ว่า “จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์” (สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ, 2543, หน้า 173) ฉะนั้นเมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ ก็ย่อมจะเป็นผลต่อประสิทธิภาพทางด้านจิตใจด้วย

นักเรียนส่วนใหญ่ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือที่บ้านเป็นที่ออกกำลังกายใน เวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2546) ซึ่งพบว่า สถานที่ที่ประชาชนเลือกไปออกกำลังกายลำดับแรกคือ บริเวณบ้าน/ใกล้บ้าน รองลงมา เป็นสนามกีฬาของสถานศึกษา ฉะนั้นในการสนับสนุนเรื่องสถานที่เล่นกีฬาจึงควรจัดให้ มีสนามกีฬาประจำหมู่บ้านเพื่อให้ประชาชนได้มีที่ออกกำลังกายใกล้บ้านอย่างเหมาะสม และปลอดภัยซึ่งจะช่วยลดปัญหาเรื่องการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายริมถนนหรือที่ว่าง สาธารณะ ซึ่งพบว่า มีมากถึงร้อยละ 10.30 อันจะเกิดอันตรายทั้งแก่ผู้เล่นและผู้อื่น และ ในเรื่องนี้ควรพิจารณาเป็นประเด็นสำคัญ ควรมีการรณรงค์ปลูกฝังให้ประชาชน โดยเฉพาะ เยาวชน มีระเบียบวินัยในการใช้สถานที่ออกกำลังกายให้ตระหนักถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น แก่ตัวเองและผู้อื่นในการที่ใช้ที่ว่างสาธารณะ ออกกำลังกาย เช่น ในตลาดชุมชน ที่ว่าง ข้างถนน เป็นต้น

นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายในโรงเรียน เพราะ มีเพื่อนมาก ซึ่งสอดคล้องกับ พิระชัย ลีสมบูรณ์ (2548) ที่ว่า กลุ่มอายุ 6-19 ปี และกลุ่มผู้หญิง จำนวนมาก มีอุปสรรคเรื่องการไม่มีเพื่อนในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ฉะนั้นผู้นำออกกำลังกาย ควรเข้าใจปัญหาการรู้สึกไม่มั่นใจของเด็กและผู้หญิงเมื่อมา ออกกำลังกายคนเดียว การจัด กิจกรรมจึงควรสร้างบรรยากาศให้เด็กและผู้หญิงที่ไม่มีเพื่อนมาด้วย ได้เข้ามาร่วมทำ กิจกรรมด้วยอย่างไม่รู้สึกละอาย รวบรวมทั้งสร้างบรรยากาศให้เกิดการมีเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น ในขณะที่ทำกิจกรรม

นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายในวันหยุด เพราะ มีเวลาเพียงพอ ต่อการทำกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับ ปัทมา รอดทั้ง (2540)

ที่ว่าปัญหาส่วนตัวที่ประชาชนมีมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายอาจเป็นเพราะมีภารกิจในการทำงานมาก จึงต้องออกกำลังกายในวันหยุด

นักเรียนส่วนใหญ่ที่ใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายมีจุดมุ่งหมายเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ (2539) ที่กล่าวถึง เป้าหมายกีฬา เพื่อสุขภาพไว้ว่า เพื่อให้ประชาชน ได้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ดังนั้นครูจึงมีบทบาทที่สำคัญต่อการส่งเสริมการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของ นักเรียน ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2538) ที่กล่าวว่า ถ้าหากว่าผู้มีส่วน รับผิดชอบทุกฝ่ายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ทำหน้าที่ของตนได้เป็นอย่างดีและถูกต้อง ก็สามารถจะทำให้เชื่อได้ว่าคุณภาพของการศึกษา พลศึกษาและกีฬาก็จะสอดคล้องกับ ชีวิตการเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมยุค โลกาภิวัตน์นี้อย่างแน่นอน คือ แม้ว่าสังคมโลกจะ มีความเจริญก้าวหน้า มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันชีวิตการเป็นอยู่ของมนุษย์จะเต็มไปด้วยเครื่องผ่อนแรง มีความเครียดที่เกิดจากการแข่งขันชิงดีชิงเด่นกันมากขึ้นเพียงใดก็ตาม มนุษย์ก็ยังคงมีความรักและความผูกพันในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสนอง ความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกาย จิตใจ มีสุขภาพดีและสมรรถภาพดีอยู่

2. ด้านความสนใจในการออกกำลังกายของนักเรียน

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต มีความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรม การออกกำลังกายประเภทกีฬาบาสเกตบอล มากที่สุด ทั้งนี้เพราะกีฬาบาสเกตบอลเป็น กีฬาที่บรรจุอยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อีกทั้ง กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาสากลที่บรรจุไว้ในการแข่งขันกีฬาระดับชาติและนานาชาติ เป็นกีฬาที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก ใช้พื้นที่จำกัด สามารถเล่นได้ทีละหลายคน ทำให้นักเรียน สามารถฝึกซ้อมและเล่นได้โดยง่าย ดังที่ปีทมา รอดทั้ง (2540) กล่าวว่ากิจกรรมที่เล่น เป็นทีมเพราะจะต้องใช้สถานที่ อุปกรณ์ร่วมกันและค่าใช้จ่ายน้อย และเป็นสิ่งที่ดีเพราะว่า การเล่นกีฬาและออกกำลังกายประเภททีมช่วยส่งเสริมการอยู่ร่วมกันของประชาชน ทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ (2535) ได้กล่าวถึง กีฬาประเภททีมไว้ว่ากีฬาประเภททีมช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม เช่น สามัคคี มนุษยสัมพันธ์ การรวมกลุ่ม เป็นสมาชิกของกลุ่ม

3. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต มีความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงเรียน ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจความคิดเห็นเรื่อง “ที่สุดในโรงเรียน” จากเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร 31 แห่ง พบว่า กิจกรรมของโรงเรียนที่เด็กชอบและอยากเข้าร่วมมากที่สุด ได้แก่ งานกีฬา ร้อยละ 37.3 ทักษะกีฬา ร้อยละ 15.4 งานเลี้ยงปีใหม่ในห้องเรียน ร้อยละ 10.3 เข้าค่ายลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ร้อยละ 9.5 และงานประจำปีของโรงเรียน ร้อยละ 7.3 ส่วนกิจกรรมที่ไม่ชอบและไม่อยากร่วมมากที่สุด คือ งานพิธีกรรมทางศาสนา ร้อยละ 17.6 และการเคารพธงชาติ สวดมนต์ กิจกรรมหน้าเสาธง ร้อยละ 17.3 (ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยกรุงเทพ [กรุงเทพโพลล์], 2552) ที่เป็นเช่นนี้เพราะ กิจกรรมกีฬา เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา พัฒนาการด้านคุณธรรม จริยธรรม ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้จักการให้อภัย ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น และช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความกล้าในการแสดงออก (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ อัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร, 2548)

4. ด้านปัญหาการใช้เวลาว่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต มีความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงเรียนมากที่สุด คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว สถานที่ออกกำลังกายมีน้อยเกินไปและมักจะมีการเรียนการสอนอยู่เสมอ ไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า อุปกรณ์การออกกำลังกายเกิดการชำรุด มีไม่พอให้ยืม ขาดการบริการให้ยืมอุปกรณ์ และไม่เหมาะสมกับวัย นอกจากนี้ภารกิจด้านการเรียน ไม่มีเพื่อน ไม่มีผู้ฝึกสอนคอยแนะนำ และบ้านอยู่ไกลจากโรงเรียน ล้วนแต่เป็นปัญหาในการใช้เวลาว่างของนักเรียนสาธิตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับ ทองสุข สัมปหังสิต (2531) ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่ คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว ด้านอุปกรณ์ นิสิตเห็นว่าอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ ส่วนปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกายและมีภาระด้านการเรียน

5. ด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายใน โรงเรียนด้านกีฬา สถานที่ และอุปกรณ์กีฬา พบว่า นักเรียนส่วนมากมีความต้องการให้จัดบริการเรื่องอุปกรณ์กีฬา ที่นั่งพักผ่อน เกม ห้องเก็บและยืมอุปกรณ์กีฬา ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนมากสนใจ ในการออกกำลังกาย ดังนั้น โรงเรียนจึงควรจัดหาอุปกรณ์ที่มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัย ให้เพียงพอกับความต้องการของนักเรียน ตลอดจนมี อุปกรณ์ให้ครบในทุก ๆ กิจกรรม ที่นักเรียนจะสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมในการออกกำลังกายในเวลาว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันนี้ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีมีมาก อุปกรณ์ ที่ใช้ในการออกกำลังกายควรมีความทันสมัย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537) พบว่า ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีความต้องการมากที่สุด ให้มีสถานที่ออกกำลังกาย ทั้งกลางแจ้ง และในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียง และ ฝุ่นละอองมีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย มีห้องปฐมพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย บริเวณ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬา ควรมีที่นั่งพักผ่อนตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ควรมีทำเลที่ตั้งอยู่ในบริเวณ เดียวกัน

6. การเปรียบเทียบเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย ด้านความต้องการ รับบริการ การออกกำลังกายภายใน โรงเรียนด้านกีฬา สถานที่ และอุปกรณ์กีฬา จำแนก ตามเพศ

นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายใน โรงเรียนด้านกีฬา สถานที่ และอุปกรณ์กีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงใช้เวลาว่างด้วย การออกกำลังกายด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายใน โรงเรียน แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า หลักสูตรในการเรียนการสอนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ส่วนใหญ่การจัดหลักสูตรจะเป็นหลักสูตรที่คล้ายคลึงกัน ที่ต้องการเน้นให้ นักเรียนได้ใช้ทักษะในการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกาย ได้ฝึกมือ ฝึกระบบประสาทให้ ทำงานสัมพันธ์กัน ดังนั้นการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างจึงไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้อง

กับงานวิจัยของ นฤพนธ์ กิจเพิ่มพูน (2536) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในกรุงเทพมหานคร ผลการเปรียบเทียบความต้องการด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างพนักงานชายกับพนักงานหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปีทมา รอดทั้ง (2540) พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกัน และงานวิจัยของ Kaplan (1975, p. 90) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของชนชาติต่าง ๆ พบว่า เพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมยามว่าง เช่น เพศชายชอบเล่นฟุตบอล เพศหญิงชอบเล่นเน็ตบอล แม้ว่าในปัจจุบันจะมีกระแสเคลื่อนไหว เพื่อสิทธิสตรี ก่อให้เกิดความทัดเทียมกับบุรุษยิ่งขึ้น ทั้งทางด้านการทำงาน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นก็หาง่าย ราคาไม่แพง สถานที่เล่นก็หาง่ายสะดวก เช่น เล่นในบ้าน เล่นใต้อาคาร

7. การเปรียบเทียบเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายด้านความต้องการ การรับบริการ การออกกำลังกายภายใน โรงเรียนด้านกีฬา สถานที่ และอุปกรณ์กีฬา จำแนกตามระดับชั้น

นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายใน โรงเรียนด้านกีฬา สถานที่ และอุปกรณ์กีฬา ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า นักเรียนระดับชั้นต่างกัน มีความต้องการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายใน โรงเรียนแตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ที่อยู่ในวัยเดียวกัน และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เช่นเดียวกันจะมีกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้คล้ายคลึงกัน ทำให้นักเรียนมีเวลาว่างใกล้เคียงกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัญญรัตน์ วงษ์สมัย (2542) ที่พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา งานอดิเรก และการส่งเสริมการเรียนไม่แตกต่างกัน และงานวิจัยของ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2547) ที่พบว่า การประกอบกิจกรรมนอกเวลาเรียนของนักเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ด้านการทำการบ้าน ช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน และประกอบกิจกรรมนันทนาการ ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ด้านการออกกำลังกาย ผู้บริหาร โรงเรียนควรมีนโยบายให้ผู้ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอาจารย์ที่สอนทางด้านพลศึกษาสร้างแรงเสริมให้กับนักเรียนสนใจในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น
2. ด้านความสนใจในการออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายควรจัดให้ทั้งนักเรียนหญิง และนักเรียนชายได้เล่นในกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเท่าเทียมกัน และมีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ อาจจะเป็นการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ว่ายน้ำ เป็นต้น
3. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงเรียน ควรจัดกิจกรรมลักษณะเดียวกับการจัดกีฬา ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีกิจกรรมที่หลากหลายมากขึ้น
4. ด้านปัญหาการใช้เวลาว่างเกี่ยวกับการออกกำลังกายในเรื่องของสถานที่ออกกำลังกายนั้นควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายเป็นที่โปร่งมีหลังคาสำหรับกันแดด มีอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน
5. ในฐานะอาจารย์สอนวิชาพลศึกษา ควรคิดค้นหากิจกรรมเพื่อดึงดูดให้นักเรียนที่ไม่ชอบหรือขี้เกียจออกกำลังกาย และใช้เวลาว่างในการเล่นคอมพิวเตอร์มากเกินไป ให้มีความสนใจเกิดความสุขสนุกสนานในการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัดหน่วยงานอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งสายสามัญ สายอาชีพ และนักศึกษาระดับอุดมศึกษา
3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา