

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นการวิจัยแบบสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้เครื่องมือในการสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบสอบถาม จำนวน 450 ชุด ระยะเวลาการทำแบบสอบถามอยู่ในช่วงเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2553 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2554 ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์และการแปลความหมายเป็น 5 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย
- ตอนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานเกี่ยวกับจำนวนร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกโดยใช้ความถี่และค่าร้อยละ ดังข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4

จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

ลักษณะผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	225	50.00
หญิง	225	50.00
อายุ		
ต่ำกว่า 16 ปี	56	12.45
ระหว่าง 16-18 ปี	385	85.56
มากกว่า 18 ปี	9	2.00
ระดับชั้นการศึกษา		
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4	150	33.34
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 5	150	33.34
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 6	150	33.34
โรงเรียนสาธิตที่ศึกษา		
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จ		
เจ้าพระยา	90	20.00
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา		
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	90	20.00
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร		
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร-ศรีอยุธยา	90	20.00
ความชอบวิชาพลศึกษา		
ชอบทุกวิชาในหลักสูตรของโรงเรียน	166	36.89
ชอบบางวิชาในหลักสูตรของโรงเรียน	221	49.12
ไม่ชอบบางวิชาในหลักสูตรของโรงเรียน	56	12.45
ไม่ชอบทุกวิชาในหลักสูตรของโรงเรียน	7	1.56

ตาราง 4 (ต่อ)

ลักษณะผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เหตุผลประกอบความชอบวิชาพลศึกษา		
ได้ออกกำลังกาย	83	18.45
ถนัดบางวิชา	70	15.56
บางวิชาไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย	10	2.23
สนุกสนาน	70	15.56
ฝึกปฏิบัติได้	14	3.12
ไม่ถนัดบางวิชา	63	14.00
ไม่ชอบบางวิชา	41	9.12
เหนื่อยเกินไป	16	3.56
ชอบบางวิชา	35	7.78
เบื่อหน่าย	9	2.00
ไม่ได้ใช้ประโยชน์	10	2.23
ไม่ชอบเล่นกีฬา	3	0.67
ไม่ชอบวิชาพลศึกษาทุกวิชา	2	0.45
ไม่ให้เหตุผล	24	5.34
กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง		
ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	93	20.67
อ่านหนังสือ	48	10.67
ท่องเที่ยว	16	3.56
ดูภาพยนตร์/ฟังเพลง	121	26.89
เล่นเกมคอมพิวเตอร์/เล่นอินเทอร์เน็ต	162	36.00
กิจกรรมอื่น ๆ	10	2.23
ความชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
ชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	338	75.12
ไม่ชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	112	24.89

ตาราง 4 (ต่อ)

ลักษณะผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประเภทของกีฬาที่ชอบ		
บาสเก็ตบอล	64	18.94
ตะกร้อ	6	1.78
แบดมินตัน	35	10.36
วอลเลย์บอล	28	8.29
เทเบิลเทนนิส	39	11.54
ฟุตบอล	62	18.35
กรีฑา	29	8.58
จักรยาน	18	5.33
ลีลาศ	12	3.55
ว่ายน้ำ	25	7.40
โยคะ/แอโรบิก	13	3.85
เล่นกีฬาได้ทุกประเภท	7	2.08
จำนวนวันที่ออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์		
ไม่เคย	36	8.00
1-2 วัน	235	52.23
3-4 วัน	109	24.23
5-6 วัน	33	7.34
7 วัน	37	8.23
ระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย		
น้อยกว่า 20 นาที	122	27.12
ระหว่าง 20-45 นาที	212	47.12
มากกว่า 45 นาที	116	25.78
จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย		
เพื่อสุขภาพแข็งแรง	109	24.23

ตาราง 4 (ต่อ)

ลักษณะผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพื่อความสนุกสนาน	163	36.23
เพื่อผ่อนคลายความเครียด	59	13.12
เพื่อการลดน้ำหนัก	60	13.34
เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ	25	5.56
เพื่อการแข่งขัน	8	1.78
จุดประสงค์อื่น ๆ	26	5.78
รวม	450	100.00

จากตาราง 4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายและหญิงเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี คิดเป็นร้อยละ 85.56 ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 33.34 โดยเป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา สวนสุนันทา เทพสตรี พระนคร และพระนครศรีอยุธยา เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ชอบวิชาพลศึกษาบางวิชา ในหลักสูตรของโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 49.12 เหตุผลที่ชอบ คือ ได้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 18.45 กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง คือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์/เล่นอินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 36.00 ชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 75.12 ชอบเล่นกีฬาบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 18.94 จำนวนวันออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 52.23 รองลงมา คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งอยู่ระหว่าง 20-45 นาที คิดเป็นร้อยละ 47.12 และจุดประสงค์ในการออกกำลังกาย คือ เพื่อความสนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 36.23

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตาราง 5

จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ระดับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดีที่สุด	34	7.56
ดี	86	19.12
ปานกลาง	99	22.00
น้อย	95	21.12
น้อยที่สุด	136	30.23
รวม	450	100.00

จากตาราง 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.23 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 22.00 และระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 21.12

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตาราง 6

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเจตคติการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ

เจตคติการออกกำลังกาย	\bar{X}	SD	ระดับ
1. นักเรียนตั้งใจชวนเพื่อน ๆ ไปเล่นกีฬาหลังเลิกเรียนเสมอ	2.61	.81	ดี
2. นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำโดยไม่ต้องให้ใครเตือน	2.82	.76	ดี
3. ถ้าไม่ได้เล่นกีฬาที่สนามกีฬาก็จะเล่นอยู่ที่บ้าน	2.93	.78	ดี



ตาราง 6 (ต่อ)

เจตคติการออกกำลังกาย	\bar{X}	SD	ระดับ
4. แม้ว่าจะมีการบ้านหรืองานยุ่งมาก นักเรียนก็จะแบ่งเวลาเพื่อการ ออก-กำลังกายหรือเล่นกีฬา	2.63	.88	ดี
5. นักเรียนไม่ต้องการใช้เวลาว่างในการแข่งขันกีฬา เพราะทำให้ เสียเวลาและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย	2.26	.81	ไม่ดี
6. นักเรียนคิดว่า การเรียนวิชาพลศึกษาใน โรงเรียนมีส่วนทำให้ นักเรียนตั้งใจจะออกกำลังกายมากขึ้น	3.09	.72	ดี
7. นักเรียนตั้งใจที่จะออกกำลังกายทุกวัน	2.89	.78	ดี
8. นักเรียนตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมแข่งขันกีฬาต่าง ๆ	2.79	.78	ดี
9. นักเรียนคิดว่า ช่วงเวลาการฝึกออกกำลังกายในชั่วโมงพลศึกษา คุ้มค่ามาก	3.09	.65	ดี
10. นักเรียนชอบและรักการเรียนวิชาพลศึกษา	2.94	.83	ดี
11. นักเรียนคิดว่า ได้รับประโยชน์น้อยมากจากการเรียนพลศึกษา	2.32	.84	ไม่ดี
12. นักเรียนไม่ชอบวิชาพลศึกษาเพราะมีการแข่งขันและทำให้ นักเรียนรู้สึกอับอาย	2.15	.86	ไม่ดี
13. นักเรียนนำความรู้จากวิชาพลศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการฝึกออก- กำลังกายและการเล่นกีฬา	3.03	.59	ดี
14. การออกกำลังกายช่วยส่งเสริมการทำงานเป็นหมู่คณะ	3.15	.71	ดี
15. การออกกำลังกายช่วยส่งเสริมให้กล้าแสดงออกมากขึ้น	3.16	.68	ดี
16. วิชาพลศึกษาช่วยส่งเสริมให้มีพัฒนาการได้เช่นเดียวกับวิชาอื่น ๆ ในหลักสูตร	3.17	.57	ดี
รวม	2.82	.35	ดี

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนมีเจตคติการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.82$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้

วิชาพลศึกษาช่วยส่งเสริมให้มีพัฒนาการได้เช่นเดียวกับวิชาอื่น ๆ ในหลักสูตร ($\bar{X} = 3.17$) การออกกำลังกายช่วยส่งเสริมให้กล้าแสดงออกมากขึ้น ($\bar{X} = 3.16$) และการออกกำลังกายช่วยส่งเสริมการทำงานเป็นหมู่คณะ ($\bar{X} = 3.15$)

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 7

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	\bar{X}	SD	ระดับ
1. นักเรียนออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว	2.38	.74	น้อย
2. นักเรียนออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว	2.63	.79	มาก
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย	2.64	.83	มาก
4. นักเรียนคลายอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย	2.47	.90	น้อย
5. เมื่อเกิดข้อเท้าพลิก เคล็ด ชักยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกาย นักเรียนจะหยุดพัก และประคบด้วยน้ำแข็ง	2.64	.92	มาก
6. นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื่อกางเกงที่เหมาะสม กับการออกกำลังกาย	2.91	.83	มาก
7. นักเรียนสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	3.00	.80	มาก
8. นักเรียนเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย	3.14	.70	มาก
9. นักเรียนตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนาม ก่อนการออกกำลังกาย	2.89	.89	มาก
10. นักเรียนออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม	3.07	.79	มาก
11. ถ้านักเรียนมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย นักเรียนหยุดพัก	3.08	.88	มาก
12. นักเรียนออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ สะดวก	3.06	.83	มาก
13. นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	2.94	.76	มาก
14. นักเรียนดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย	1.94	1.04	น้อย
15. นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที	2.69	.93	มาก
16. นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื่อกางเกงที่เหมาะสมกับ การออกกำลังกาย	2.91	.83	มาก

ตาราง 7 (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	\bar{X}	SD	ระดับ
17. นักเรียนมักจะออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ	2.78	.87	มาก
รวม	2.72	.46	มาก

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.72$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้

นักเรียนเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.14$) ถ้านักเรียนมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย นักเรียนหยุดพัก ($\bar{X} = 3.08$) และนักเรียนออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม ($\bar{X} = 3.07$)

ตอนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 8

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามเพศของนักเรียนมัธยมศึกษา-
ตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	เพศ				t	P
	ชาย		หญิง			
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1. นักเรียนออกกำลังกายจนรู้สึกล้า เหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว	2.48	.77	2.27	.69	3.17	.002*
2. นักเรียนออกกำลังกายจนเหงื่อออก ทั้งตัว	2.88	.80	2.39	.69	6.92	.000*
3. นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อน การออกกำลังกาย	2.93	.77	2.35	.77	8.00	.000*

ตาราง 8 (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	เพศ				t	P
	ชาย		หญิง			
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
4. นักเรียนคลายอุ้งร่างกายหลัง						
การออกกำลังกาย	2.71	.91	2.24	.82	5.78	.000*
5. เมื่อเกิดข้อเท้าพลิก เคล็ด ขัดขอก						
พลิกข้อมือออกกำลังกายนักเรียน						
จะหยุดพักและประคบด้วยน้ำแข็ง	2.76	.91	2.52	.93	2.72	.007*
6. นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกาย						
ด้วยเสื้อกางเกงที่เหมาะสม						
กับการออกกำลังกาย	2.96	.84	2.86	.82	1.37	.003*
7. นักเรียนสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม						
กับการออกกำลังกาย	3.13	.74	2.86	.84	3.69	.000*
8. นักเรียนเคารพตามกฎ กติกา						
และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่						
ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้งที่อยู่ออกกำลังกาย	3.23	.68	3.04	.72	2.84	.005*
9. นักเรียนคืนเครื่องคืนชูกำลังก่อน						
หรือหลังการออกกำลังกาย	2.34	1.06	1.54	.84	8.94	.000*
10. นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย						
อาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที	3.10	.86	2.28	.81	10.42	.000*
11. นักเรียนออกกำลังกายภายหลัง						
จากรับประทานอาหารทันที	2.13	.99	1.84	.84	3.40	.001*
12. นักเรียนมักจะออกกำลังกาย						
เป็นหมู่คณะ	2.94	.91	2.63	.80	3.85	.000*
เฉลี่ย	2.91	.44	2.53	.39	9.53	.000*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05