



พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39

Exercise Behaviors of Physical Education Teachers in Schools Under
the Jurisdiction of the Secondary Educational
Service Area Office 39

สุเทพ ภิญโญสวัสดิ์สกุล¹, ชาญชัย ชอบธรรมสกุล²,
ชนะวงศ์ หงษ์สุวรรณ³ และ รัตนา เสงส์สวัสดิ์⁴

¹สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประเทศไทย

^{2, 3, 4}คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประเทศไทย

*ผู้รับผิดชอบบทความ

Suthep Phinyosawatsagul^{1*}, Charnchai Chobthamasakul²,
Chanawang Hongsuwan³, and Rattana Hengsawad⁴

E-mail: mirothai@hotmail.com¹, charnchob@gmail.com², popoe_@hotmail.com³,
rattana.hengsawad@gmail.com⁴

¹Physical Education, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Thailand

^{2, 3, 4}Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Thailand

*Corresponding author

Received: March 23, 2018 / Revised: May 9, 2018 / Accepted: May 11, 2018

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ และการปฏิบัติของครูพลศึกษา ในโรงเรียนดังกล่าว จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 (พิษณุโลก-อุตรดิตถ์)

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย; ครูพลศึกษา; สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

ประจำปีการศึกษา 2559 จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.57-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่น (reliability) ด้านความรู้ได้ค่า KR-20 เท่ากับ 0.85 ด้านเจตคติได้ค่า Cronbach เท่ากับ 0.83 และด้านการปฏิบัติได้ค่า Cronbach เท่ากับ 0.85 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) ตามวิธีการของ Scheffe' (post-hoc comparison) ผลการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. ครูพลศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.00
2. ครูพลศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี ($\bar{X} = 3.36$)
3. ครูพลศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 มีการปฏิบัติการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.24$)
4. ครูพลศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 ที่สอนในสถานศึกษาที่มีขนาดแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติ และการปฏิบัติ ไม่แตกต่างกัน

Abstract

This survey-based research aimed to (1) study the exercise behaviors of selected physical education teachers in schools under the jurisdiction of the Secondary Educational Service Area Office 39, and (2) to compare these behaviors with respect to the aspects of knowledge, attitudes, and performance, as classified by school size. The sample population consisted of 100 physical education teachers teaching in schools under the jurisdiction of the Secondary Educational Service Area Office 39 (Phitsanulok-Uttaradit) in the 2016 academic year. A questionnaire was constructed and utilized as the research instrument. The instrument was tested for reliability and validity, yielding an IOC value between 0.57-1.00, a KR-20 value of 0.85 for the knowledge aspect, and Cronbach alpha values of 0.83 and 0.85 for the attitude and performance aspects, respectively. Using techniques of descriptive statistics, the data were collected and analyzed in terms of frequency, percentage, mean, and standard deviation. The technique of one-way analysis of variance (ANOVA) with the post-hoc comparison (Scheffe' 's) was also employed.



Findings were as follows:

1. The majority of teachers under the study (55%) exhibited moderate knowledge of exercise.
2. The teachers showed a good level of attitude towards exercise (\bar{X} = 3.36).
3. The teachers under investigation displayed exercise performance at a high level (\bar{X} = 3.24).
4. The teachers teaching in schools of different sizes did not show concomitant differences in exercise behavior, attitudes, or performance.

Keywords: Exercise Behaviors; Physical Education Teachers; The Jurisdiction of the Secondary Educational Service Area Office

บทนำ

ในสังคมสมัยใหม่ พฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยลง ทำให้เกิดผลกระทบต่อการเรียนรู้และการทำงาน ผลกระทบต่อสายตาไปจนถึงมีปัญหาด้านสุขภาพ จากสถิติของสำนักสถิติแห่งชาติ ปี 2554 พบว่า ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ทั้งหมด 57.7 ล้านคน มีผู้ป่วยจำนวน 17.7 ล้านคน ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกายถึงร้อยละ 73.1 (กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555, หน้า 7) ซึ่งการออกกำลังกายมีสำคัญต่อการพัฒนาคนเป็นอย่างมาก ดังที่ สนธยา สีละมาต (2557, หน้า 200) พบว่า ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อมวลกระดูกจะมีมากสำหรับเด็ก ตรงกับช่วงอายุ 11-13 ปี สำหรับผู้หญิง และ 12-14 ปี สำหรับผู้ชาย ซึ่งจะมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโตสมส่วน ในยุคปัจจุบัน การออกกำลังกายที่ถูกต้องจึงจำเป็น ซึ่งกิจกรรมทางพลศึกษาเป็นกิจกรรมทางกาย ใช้กีฬาและการออกกำลังกายเป็นสื่อในการพัฒนาเยาวชน ให้มีคุณภาพในทุกด้าน เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้เข้าใจถึงวิชาพลศึกษา นับว่ามีครูพลศึกษาเป็นหัวใจสำคัญ ดังคำกล่าวของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523, หน้า 31) ที่ว่า ครูพลศึกษาเป็นหัวใจสำคัญของวิชาพลศึกษา การที่จะเป็นวิชาที่มีบทบาทสำคัญ ขึ้นอยู่กับว่า ครูพลศึกษาจัดโปรแกรมพลศึกษาเพื่อให้นักเรียนได้รับประโยชน์จากวิชาพลศึกษามากน้อยเพียงใด และครูยังเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการจัดการเรียนรู้ ครูมิใช่มีหน้าที่สอนอย่างเดียว ยังต้องทำหน้าที่สร้างคน ดังนั้น การจัดโปรแกรมที่ดีครูควรมีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องการออกกำลังกาย รักในการออกกำลังกาย ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการออกกำลังกาย รวมทั้งมีการจัดการ และบริหารพลศึกษาในโรงเรียน เพื่อให้การสอนพลศึกษาในโรงเรียน บรรลุตามจุดมุ่งหมาย แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559) ที่กล่าวไว้ว่า “สร้างนิสัยรักกีฬา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มุ่งเน้นการใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม” (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555, หน้า 7)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ครูพลศึกษาเป็นทรัพยากรที่สำคัญต่อการสร้างทรัพยากรมนุษย์ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง สมดังคำกล่าว “อโรคยาปรมาลาภา: ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง” ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะดำเนินการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เขต 39 (พิษณุโลก-อุตรดิตถ์) เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้สนใจและผู้บริหารในการดำเนินการพัฒนาคุณภาพครูพลศึกษา ให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมมีสุขภาพที่ดี เป็นแบบอย่างที่ดีในการรักษาการออกกำลังกายแก่นักเรียนทั่วไปได้ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของชาติสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของครูพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เขต 39
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ และการปฏิบัติของครูพลศึกษาในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เขต 39 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา

สมมติฐานของการวิจัย

ครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เขต 39 ที่มีขนาดของสถานศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติและการปฏิบัติแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เขต 39 (พิษณุโลก-อุตรดิตถ์) ประจำปีการศึกษา 2559 มี 58 โรงเรียน ทั้งหมด จำนวน 131 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ เป็นครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เขต 39 (พิษณุโลก-อุตรดิตถ์) ประจำปีการศึกษา 2559 คำนวณจากสูตร Yamane (อ้างถึงใน บุญธรรมกิจปริดาภิสุทธิ, 2546, หน้า 114) ระดับค่าความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 99 คน แต่การวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 105 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาสมบูรณ์ 100 ฉบับ คิดเป็น 95%

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ ขนาดของสถานศึกษาใช้เกณฑ์ของกระทรวงศึกษาธิการ แบ่งเป็นขนาดเล็ก นักเรียน 1-500 คน ขนาดกลาง นักเรียน 501-1,500 คน และขนาดใหญ่ นักเรียน 1,501 คนขึ้นไป



2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 (พิษณุโลก-อุตรดิตถ์) 3 ด้าน คือ (1) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (2) เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ (3) การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 (พิษณุโลก-อุตรดิตถ์)
2. ทำให้ได้ข้อมูลเพื่อใช้ในการจัดโครงการหรือกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 (พิษณุโลก-อุตรดิตถ์)
3. ทำให้ได้แนวทางในการศึกษาสำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

การทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39

ความหมายของพฤติกรรม ประทีป จินฉิ่ง (2538, หน้า 60) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำที่บุคคลแสดงออกที่สามารถวัดได้ และสังเกตเห็นได้ตรงกัน ในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายนั้น ต้องมีลักษณะ 3 ประการ คือ

1. สามารถสังเกตเห็นได้ว่า บุคคลกำลังทำพฤติกรรมอะไร
2. มีความชัดเจน นั่นคือ เมื่อพูดถึงพฤติกรรมนั้น ๆ กับบุคคลอื่น แล้วบุคคลกลุ่มนั้นสามารถบอกได้ทันทีว่า สังเกตพฤติกรรมอะไร
3. มีความสมบูรณ์ นั่นคือ สามารถแยกแยะได้ว่า พฤติกรรมใดบ้างอยู่ในขอบเขต

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม Bloom (อ้างถึงใน วัฒนา สุทธิพันธุ์, 2548, หน้า 11-12) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมไว้ว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ สามารถแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 3 ส่วน คือ พฤติกรรมด้านความรู้ พฤติกรรมด้านเจตคติ และพฤติกรรมการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีชั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายากดังนี้
 - 1.1 ความรู้ (knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้ หรือระลึกได้
 - 1.2 ความเข้าใจ (comprehension) เป็นพฤติกรรมต่อเรื่องที่ได้อาจมาจากความรู้
 - 1.3 การนำไปใช้ (application) เป็นการนำเอาทฤษฎี กฎเกณฑ์ แนวความคิดต่าง ๆ ไปใช้
 - 1.4 การวิเคราะห์ (analysis) เป็นขั้นที่จำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย
 - 1.5 การสังเคราะห์ (synthesis) เป็นการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าด้วยกัน
 - 1.6 การประเมินผล (evaluation) เป็นการวินิจฉัยสิ่งต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ทำให้ ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากต่อการอธิบาย เพราะ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอน ดังนี้

- 2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้น
- 2.2 การตอบสนอง (responding) เป็นขั้นตอนที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า
- 2.3 การให้ค่านิยม (valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยายอมรับว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่า
- 2.4 การจัดกลุ่มค่า (organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม
- 2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (characterization by a value or value complex)

พฤติกรรมขั้นนี้ จัดอันดับของค่านิยมเหล่านี้ จากมากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกของร่างกาย หรือเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี ซึ่งมีลำดับขั้นตอนการเกิด 5 ขั้น จากจุดเริ่มต้นที่เป็นทักษะ อย่างแท้จริง ดังนี้

- 3.1 การรับรู้ (imitation) เป็นขั้นตอนแรกที่เรียนรู้จากตัวแบบ โดยการสังเกต และทำตาม
- 3.2 การลงมือปฏิบัติทำตาม (manipulation) เป็นการทำตามได้จากการรับรู้นั้นเอง
- 3.3 ความถูกต้อง (precision) เป็นการทำได้ถูกต้อง ควบคุม และลดความผิดพลาด
- 3.4 ความชัดเจน ต่อเนื่อง ในการปฏิบัติ (articulation) เป็นการเรียนรู้วิธีการถูกต้อง
- 3.5 ความเป็นธรรมชาติ (naturalization) เป็นพฤติกรรมเป็นประจำ จนเป็นธรรมชาติ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย กรมพลศึกษา (2538, หน้า 20) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบหมุนเวียน กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ และชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ ถุงลมหดยาย และยืดตัวได้ดี ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวเร็ว

หลักและขั้นตอนการออกกำลังกาย อุทัย สงวนพงศ์ และสุนันฐา สงวนพงศ์ (2555, หน้า 120) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายควรปฏิบัติให้ถูกต้อง และสม่ำเสมอ โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น วิ่งอยู่กับที่ วิ่งเหยาะระยะสั้น ๆ การทำท่าบริหารร่างกาย จนร่างกายมีเหงื่อซึม หัวใจเต้นเร็วขึ้นอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ซึ่งช่วงนี้จะใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ โดยพยายามใช้ท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อทุกมัด และทุกข้อของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่จะใช้ในการเล่นหรือการออกกำลังกายที่ตรงกับกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งต้องใช้เคลื่อนไหวมากกว่ากล้ามเนื้อมัดอื่น ๆ เช่น หัวไหล่ ลำตัว แขน ขา เป็นต้น การยืดเหยียดแต่ละท่าจะค้างนิ่งไว้ 10-20 วินาที



3. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายที่ตนเองชอบอย่างช้า ๆ ตามขั้นตอน แล้วจึงเพิ่มระยะทาง หรือเพิ่มเวลาที่ละน้อย ควรใช้เวลาในช่วงนี้อย่างน้อย 20 นาที เช่น โยคะ ว่ายน้ำ ไร้กระบอง แอโรบิก วิ่งทางไกล ว่ายน้ำ แบดมินตัน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ฟุตบอล

4. การคลายอุ่นหรือการผ่อนคลาย คือ การทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น และการเต้นของชีพจร กลับคืนสู่สภาวะปกติ ซึ่งใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที โดยทั่วไปสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

4.1 วิ่งเหยาะ ๆ เดินหรือบริหารร่างกายอย่างช้า ๆ

4.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหรือปีนวด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เกียรติศักดิ์ เจริญสุข (2550) พบว่า (1) ครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก (2) ครูในจังหวัดนครพนมที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (5) ด้านเจตคติการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (6) ด้านการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชัยณรงค์ สุวรรณภูมิ (2553) พบว่า ปัจจัยภายในด้านการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี ด้านเจตคติของการออกกำลังกายด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ส่วนด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายและแรงจูงใจของการออกกำลังกาย พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านอารมณ์ อยู่ในระดับดี การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาอยู่ในระดับดี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยมีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้เจตคติและการปฏิบัติของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติและการปฏิบัติของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ เป็นครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 (พิชญ์โลก-อุตรดิตถ์) ประจำปีการศึกษา 2559 รวมทั้งหมด 100 คน โดยคำนวณจากสูตร Yamane ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน (proportional stratified random sampling) แล้วสุ่มตัวอย่างจากแต่ละกลุ่มตามสัดส่วนประชากร จำนวน 131 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง 100 คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น (1) ข้อมูลทั่วไป 7 ข้อ (2) ความรู้ 27 ข้อ (3) เจตคติ 18 ข้อ (4) การปฏิบัติ 18 ข้อ โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.57-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่น (reliability) ด้านความรู้ได้ค่า KR-20 เท่ากับ 0.85 ด้านเจตคติได้ค่าครอนบาคเท่ากับ 0.83 และด้านการปฏิบัติได้ค่าครอนบาคเท่ากับ 0.85
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง และทางไปรษณีย์
4. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรม การออกกำลังกายด้านเจตคติและการปฏิบัติของครูที่สอนพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา โดยใช้การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) ถ้าพบความแตกต่าง แสดงว่า น่าจะมีค่าเฉลี่ยอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่าง จะทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (post-hoc comparison) ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's method)

ผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป พบว่า ครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 87
2. การวิเคราะห์ข้อมูลด้านความรู้ พบว่า ครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 39 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.00
3. การวิเคราะห์ข้อมูลด้านเจตคติ พบว่า ครูพลศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ โดยรวมอยู่ในระดับดี (\bar{X} = 3.36)
4. การวิเคราะห์ข้อมูลด้านการปฏิบัติ พบว่า ครูพลศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติ โดยรวมอยู่ในระดับดี (\bar{X} = 3.24)
5. การวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปร ขนาดของสถานศึกษา พบว่า ครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 ที่สอนในสถานศึกษาที่มีขนาดแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติไม่แตกต่างกัน



อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลจากการค้นพบในการวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกําลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เป็นเพราะว่า ครูพลศึกษาตระหนักถึงความรู้ความเข้าใจในการออกกําลังกาย ซึ่งเป็นสายวิชาชีพของตนเอง ดังที่ ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ (2534, หน้า 53-55) แบ่งองค์ประกอบของความรู้ออกเป็น 6 ขั้นตอน ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า ซึ่งทำให้ครูพลศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกําลังกายที่ดีก็จะนำองค์ความรู้มาออกแบบการสอนให้เหมาะสมได้ เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนและสุขภาพของตนเองในชีวิตประจำวันได้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิรัตน์ จันทร์ประเสริฐ (2541) ศึกษาเรื่อง *ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกําลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร* พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกําลังกายระดับปานกลาง

2. เจตคติเกี่ยวกับการออกกําลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ทั้งนี้ เพราะการออกกําลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะครูพลศึกษาที่มีหน้าที่สอนวิชาพลศึกษา ต้องมีเจตคติที่ดี เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการสอน และการออกกําลังกายอย่างสม่ำเสมอ และผลของการออกกําลังกายที่ครูพลศึกษาปฏิบัติมาตั้งแต่สมัยเรียนจนจบออกมาเป็นครู ทำให้มีเจตคติที่ดีต่อการออกกําลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ วิวัฒน์ กาญจนะ (2551, หน้า 12) ให้ความหมายของเจตคติว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อสิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกในรูปของพฤติกรรมอาจเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้ และต้องขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมหรือรวมถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ตามความเหมาะสมนั่นเอง เมื่อครูมีเจตคติที่ดีย่อมมีผลนำไปสู่การปฏิบัติตรงกับที่พัฒนา สุทธิพันธ์ (2548, หน้า 15) ให้ความหมายของเจตคติว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อวัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกในรูปของพฤติกรรมอาจจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยณรงค์ สุวรรณภู (2553) ศึกษาเรื่อง *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกําลังกายของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี* พบว่า ครูมัธยมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานีมีเจตคติอยู่ในระดับดี รวมทั้งสอดคล้องไปในทางเดียวกันกับ เกียรติศักดิ์ เจริญสุข (2550) ศึกษาเรื่อง *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกําลังกายของครูในจังหวัดนครพนม* พบว่า ครูในจังหวัดนครพนม มีเจตคติอยู่ในระดับมาก

3. พฤติกรรมในการปฏิบัติการออกกําลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก เพราะครูพลศึกษา มีการนำความรู้ และเจตคติที่ได้รับการอบรมปลูกฝังในความเป็นครูพลศึกษา นำไปปฏิบัติใช้ในการปฏิบัติการออกกําลังกาย ตามจรรยาบรรณของครูพลศึกษา สอดคล้องกับ Bucher and Read (อ้างถึงใน ขจรเกียรติ ขุนชิต, 2553, หน้า 22) ได้กล่าวถึง คุณสมบัติของครูพลศึกษาทางด้านร่างกาย คือ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อทุกคน เป็นตัวอย่างที่ดีต่อนักเรียน สะอาด รสนิยมสูง สุขภาพดี สุขปฏิบัติดี มีความสามารถในการให้

ความคิดต่าง ๆ แก่เด็ก นักเรียน มีความสามารถทางทักษะกีฬาดี มีทั้งการปฏิบัติและหลักการปลอดภัย กล่าวคือ มีพื้นฐานทางกีฬาต่าง ๆ เพียงพอ สูงกว่าระดับเฉลี่ย และยังสอดคล้องในทางเดียวกับงานวิจัยของ ชัยณรงค์ สุวรรณภู่ (2553) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาในจังหวัด อุบลราชธานี พบว่า ครูมัธยมศึกษาใน จังหวัดอุบลราชธานีมีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับ เกียรติศักดิ์ เจริญสุข (2550) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม พบว่า ครูในจังหวัดนครพนม มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

4. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 จำแนกตามขนาดสถานศึกษา พบว่า เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะครูมีบทบาทและหน้าที่ของความเป็นครูพลศึกษา รักในวิชาชีพครู และวิชาชีพพลศึกษา จึงเข้าร่วมในกีฬาต่าง ๆ หรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นผู้มีความสามารถในการฝึกการสอน และมีส่วนร่วมในกีฬาต่าง ๆ ให้ได้หลายประเภท ถึงแม้ว่าสภาพโรงเรียนที่ต่างกันจะมีความพร้อมในการจะออกกำลังกายแตกต่างกัน โรงเรียนขนาดใหญ่จะมีสนามและความพร้อมค่อนข้างมากกว่าโรงเรียนเล็ก ๆ แต่ครูสามารถหาสถานที่ออกกำลังกายตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงที่จะเอื้ออำนวยเพื่อให้สมกับความเป็นครูพลศึกษาที่แท้จริง ครูจึงออกกำลังกายตามสถานที่ต่าง ๆ ไม่ใช่จะออกกำลังกายที่โรงเรียนเท่านั้น และสถานที่ออกกำลังกายของครูพลศึกษากับสอดคล้องกับผลวิจัยของ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2555, หน้า 3) ที่ค้นพบเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายไว้ว่า สถานที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายส่วนใหญ่ ร้อยละ 38.9 จะออกกำลังกายบริเวณบ้านของตนเอง รองลงมาคือ สนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 17.9 และสวนสาธารณะร้อยละ 13.9 รวมทั้งสอดคล้องกับ วัชรินทร์ ชีทอง, ขบา ชีทอง และทะนงศักดิ์ บันเทิงสุข (2549) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายในการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ร้อยละ 59.35 ออกกำลังกายบริเวณบ้าน รองลงมาคือ สนามกีฬาของสถานศึกษาร้อยละ 48.45 จึงเป็นไปได้ว่า ครูจะออกกำลังกายที่บ้านแทนสถานศึกษาที่ไม่มีความพร้อมในการออกกำลังกาย จากสาเหตุที่กล่าวมาข้างต้น จึงทำให้นขนาดของโรงเรียนที่มีสนามกีฬามีพื้นที่ในการออกกำลังกายแตกต่างกัน ไม่ส่งผลให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาด้านเจตคติและการปฏิบัติแตกต่างกันด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่ผลิตครูพลศึกษาควรมีการปรับปรุงหลักสูตร ปรับปรุงการเรียนการสอน ให้ทันต่อยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป และในส่วนของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 รวมทั้งโรงเรียนต้นสังกัดของครูพลศึกษา ควรมีการส่งเสริมจัดอบรมหรือส่งเสริมให้ครูที่สอนพลศึกษาได้เข้าร่วมการอบรมกิจกรรมทางกาย (physical activity) และการออกกำลังกาย



(exercise) เกี่ยวกับกีฬาต่าง ๆ ซึ่งหน่วยงาน คือ กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย และสมาคมกีฬาต่าง ๆ จัดอบรมอยู่เป็นประจำ เพื่อให้ครูพลศึกษานำความรู้ใหม่ ๆ มาส่งเสริม และพัฒนาให้ครู นักเรียน ในโรงเรียน และประชาชนในชุมชนมีสุขภาพกายที่ดี

2. ด้านเจตคติและปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 รวมทั้งโรงเรียนต้นสังกัดของครูพลศึกษา ควรจัดให้มีผู้นำด้านการออกกำลังกายในประเภทต่าง ๆ ตามความต้องการของครู รวมทั้งจัดกีฬาสัมพันธ์ระหว่างครูในสังกัด เพื่อส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้นกว่าเดิม

เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา. (2538). *การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559)*. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.

กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). *การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรและสุขภาพจิต*. ค้นเมื่อ 13 กรกฎาคม 2558, จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/exerFull54.pdf>

เกียรติศักดิ์ เจริญสุข. (2550). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จรรย์เกียรติ ขุนจิต. (2553). *คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษาตามความคิดเห็นของผู้บริหารและครูในโรงเรียนเครือข่ายสาสน์ เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชัยณรงค์ สุวรรณภูมิ. (2553). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของครุมัธยมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2546). *คู่มือการวิจัยการเขียนรายงานการวิจัย และวิทยานิพนธ์ (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. กรุงเทพฯ: จามจุรีโปรดักท์.

ประทีป จินนี่. (2538). *เอกสารประกอบการสอนวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ. (2534). *พฤติกรรมศาสตร์: พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วงศ์ศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

วัชรินทร์ ชีทอง, ขบา ชีทอง และทะนงศักดิ์ บันเทิงสุข. (2549). *พฤติกรรมออกกำลังกายการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัดของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ*. *วารสารวิชาการสถาบันพลศึกษา*, 3(2), 15-24.

- วัฒนา สุทธิพันธ์. (2548). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
ภาควิชาพลศึกษา.
- วิรัตน์ จันทร์ประเสริฐ. (2541). ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิวัฒน์ กาญจนะ. (2551). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่
ปีการศึกษา 2551. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สนธยา สีละมาด. (2557). กิจกรรมทางกาย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). รายงานสถิติรายปีประเทศไทย พ.ศ. 2555. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง
- อุทัย สงวนพงศ์ และสุนัฎฐา สงวนพงศ์. (2555). หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.