

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา กับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย-ในจังหวัดขอนแก่น

กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน-สังกัดกรมสามัญศึกษา-กระทรวงศึกษาธิการ-ในจังหวัดขอนแก่น จำนวน 9 โรงเรียน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 226 คน นักเรียนหญิง 209 คน รวมทั้งสิ้น 435 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานนานาชาติ (International Committee for The Standardization of Physical Fitness Test)

2. แบบวัดทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น (Reliability) 0.86 มีความแม่นยำ (Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เป็นผู้ตัดสิน

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาไปทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง สำหรับสมรรถภาพทางกายผู้วิจัยได้ออกไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างประชากรด้วยตนเองเช่นกัน

ผู้วิจัยนำเอาคะแนนสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการมาแปลงเป็นคะแนน "ที" ปกติ แล้วมารวมเป็นคะแนนรวมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนแต่ละคน และแปลงคะแนนทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา เป็นคะแนน "ที" ปกติเช่นกัน แล้วนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนทัศนคติต่อวิชาพลศึกษากับคะแนนสมรรถภาพทางกาย โดยจำแนกเพศชายและหญิง โดยวิธีเพียร์สัน--(Pearson's Product Moment Coefficient of Correlation )

### การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ทักษะการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความสัมพันธ์กันในทางบวก มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.731 และ 0.69 ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่านักเรียนที่มีทักษะการคิดวิเคราะห์ที่ดีก็จะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีด้วย ตรงกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ จากผลการวิจัยครั้งนี้ จะเห็นได้ว่า นักเรียนที่มีทักษะการคิดวิเคราะห์ เห็นคุณค่าของวิชาพลศึกษาและการออกกำลังกายก็จะมีระดับสมรรถภาพทางกายดีไปด้วย แสดงว่า เมื่อนักเรียนมีความชอบและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายก็จะนำความรู้และทักษะที่ได้รับในชั่วโมงพลศึกษามา เล่นหรือออกกำลังกายในเวลาว่าง ในขณะที่นักเรียนที่ไม่ชอบหรือไม่สนใจวิชาพลศึกษาก็จะเรียนวิชาพลศึกษาตามหลักสูตรที่กำหนดไว้เท่านั้น ไม่สนใจที่จะนำมาใช้ในเวลาว่าง ดังคำกล่าวของ ประภา เพ็ญ สุวรรณที่ว่า "ทักษะการคิดวิเคราะห์และการแสดงออกและพฤติกรรมของบุคคลและขณะเดียวกันพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคลก็มีผลต่อทัศนคติของบุคคลนั้นด้วย<sup>1</sup> และการที่จะมีสมรรถภาพทางกายดีนั้น จะต้องออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง<sup>2</sup> การออกกำลังกายเพียงในชั่วโมงพลศึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไม่เพียงพอ แต่ถ้านักเรียนมีความสนใจและชอบกิจกรรมที่ได้เรียนในชั่วโมงพลศึกษาก็จะนำมาฝึกซ้อมหรือเล่นในเวลาว่างก็จะมีสมรรถภาพทางกายดีกว่านักเรียนที่มีการออกกำลังกายเฉพาะในชั่วโมงพลศึกษา ในการที่นักเรียนจะมีทักษะการคิดวิเคราะห์และการออกกำลังกายจนกระทั่งนำมาปฏิบัติในเวลาว่างเป็นประจำนั้นมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ

<sup>1</sup> ประภา เพ็ญ สุวรรณ, "ทัศนคติการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย," หน้า 3.

<sup>2</sup> จรวยพร ธรดิษฐ์, กายวิภาคสรีรวิทยาการออกกำลังกาย (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา, 2517), หน้า 213.

1. ความรู้ความเข้าใจในเรื่องคุณค่าและประโยชน์ของวิชาพลศึกษา และการออกกำลังกายในการที่นักเรียนจะมีทัศนคติต่อสิ่งใดนั้น ความรู้ความเข้าใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คีเซล (Kiesel) ซึ่งพบว่า ความรู้ความเข้าใจในเรื่องชีววิทยา สรีรวิทยาการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับระดับของสมรรถภาพทางร่างกาย และระดับสมรรถภาพทางร่างกายยังมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายด้วย เมื่อนักเรียนมีความรู้ถึงคุณประโยชน์จนถึงขั้นมีความเชื่อมั่นและทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา นักเรียนก็จะนำความรู้และทักษะนั้นมาปฏิบัติในเวลาว่าง

2. ความสำเร็จในทักษะต่าง ๆ ในกิจกรรมนั้น ๆ นักเรียนที่มีความสำเร็จก็จะชอบที่จะนำทักษะในกิจกรรมนั้น ๆ มาใช้ในเวลาว่างในขณะที่ผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จก็จะไม่สนใจที่จะเรียนหรือฝึกฝน ตลอดจนนำมาให้นักเรียนที่ฝึกฝนและมีความสำเร็จก็จะมีการพัฒนาทักษะในกิจกรรมนั้น ๆ ไปจนกระทั่งเป็นนักกีฬาในกีฬาประเภทที่ตนเองมีความสามารถก็จะมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย และผลต่อทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาคด้วย

3. ประเภทของกิจกรรมที่จัดสอนในหลักสูตรวิชาพลศึกษา ถ้าเป็นกิจกรรมที่นักเรียนมีความสนใจและความต้องการที่จะเรียนก็จะขยันฝึกซ้อม และชอบซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ฮอจจาตี (Hojjati) ซึ่งพบว่า ในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่แตกต่างกัน นักเรียนก็จะมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาแตกต่างกันไปด้วย ซึ่งชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมแต่ละอย่างมีโอกาสในการสร้างทัศนคติที่วิชาพลศึกษาไม่เท่ากัน<sup>1</sup>

4. ปัจจัยในเรื่องอื่น ๆ เช่น ตัวครูผู้สอน วิธีการสอน สถานที่เรียน เวลาเรียน อุปกรณ์ ฯลฯ ก็มีผลต่อทัศนคติของนักเรียนต่อวิชาพลศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย

---

<sup>1</sup>Hojjati Houshang Shirazian, "A Study of The Attitude Change of High School Students Toward Physical Education Activity Courses," : 982-A.

ฮิล ( Hill) ซึ่งพบว่า ครูผู้สอน ขนาดของชั้นเรียน เวลาที่สอนวิชาพลศึกษา คะแนนวิชาพลศึกษามีผลต่อทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา<sup>1</sup> ในเรื่องนี้แม้ว่านักเรียนแต่ละคนจะได้รับประสบการณ์ในสิ่งเหล่านี้มาเหมือนกัน แต่ก็จะมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาแตกต่างกันเพราะขึ้นอยู่กับลักษณะของความแตกต่างในความสามารถของร่างกาย ความสนใจ นิสัยใจคอของนักเรียน

### ข้อเสนอแนะ

1. การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในชั้นเรียนนั้น นอกจากจะให้ความรู้ และทักษะแก่นักเรียนแล้ว ควรมุ่งให้นักเรียนมีความพอใจ มองเห็นถึงประโยชน์อย่างแท้จริง มีทัศนคติที่ดี ซึ่งก็ต้องมีปัจจัยต่าง ๆ มาประกอบมากมาย เช่น วิธีสอนที่มีประสิทธิภาพ การยอมรับนับถือครูผู้สอน ความพอใจในกิจกรรมการเรียน การฝึก สถานที่ และอุปกรณ์ ฯลฯ ถ้านักเรียนมองเห็นประโยชน์และมีทัศนคติที่ดีแล้ว นักเรียนก็จะนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปใช้นอกเวลาเรียน หรือเมื่อพ้นวัยเรียนไปแล้ว
2. กิจกรรมที่สอนควรจัดวิชาเรียนหรือกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อนักเรียน เป็นกิจกรรมที่สามารถนำทักษะนั้นไปใช้นอกเวลาเรียน หรือในชีวิตประจำวันได้ และต้องเป็นกิจกรรมที่นักเรียนมีความสนใจ เหมาะสมกับวัยของนักเรียน
3. การเรียนการสอนควรจัดให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วม มีความสนุกสนานและประสบความสำเร็จในการกระทำของตนเอง ครูจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างในแต่ละบุคคลไม่ว่าเป็นด้านร่างกาย ความสามารถหรือความสนใจ ควรป้องกันไม่ให้เกิดความล้มเหลวในการกระทำ ครูผู้สอนจะต้องพยายามสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียน

<sup>1</sup> Carl Allen Hill, "Factors Related to The Attitude of Nine Grade Boys in Akansas Toward Physical Education," : 771-A.

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำแบบวัดทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาด้วยวิธีอื่น ๆ
2. ควรมีการหาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา กับสมรรถภาพทางกายของระดับชั้นอื่น ๆ หรือสายอาชีพศึกษา หรือบุคคลที่จบการศึกษาในโรงเรียนไปแล้ว
3. น่าจะมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษา ในกิจกรรมแต่ละประเภท
4. ถ้าจะนำแบบวัดทัศนคติฉบับนี้ไปใช้ควรมีการทดสอบซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย