

ผลของการมีส่วนร่วมตามโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง
ทางด้านสมรรถภาพทางกายและอัตมโนทัศน์ของเยาวชน
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง

นางสาวทัศนีย์ ช้อนขุนทด



สถาบันวิทยบริการ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2542

ISBN 974-334-981-2

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**EFFECTS OF PARTICIPATION IN RECREATION PROGRAMS ON CHANGING
PHYSICAL FITNESS AND SELF-CONCEPT OF JUVENILE YOUTHS IN THE
CENTRAL OBSERVATION AND PROTECTION CENTER**



Miss Tusanee Shonkhuntod

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Physical Education
Department of Physical Education**

**Faculty of Education
Chulalongkorn University**

Academic Year 1999

ISBN 974-334-981-2

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการมีส่วนร่วมตามโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง
ทางด้านสมรรถภาพทางกายและอัตมโนทัศน์ของเยาวชนในสถานพินิจ
และคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง

โดย

นางสาวทัศนีย์ ช้อนขุนทด


ภาควิชา

พลศึกษา

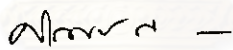
อาจารย์ที่ปรึกษา


รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ

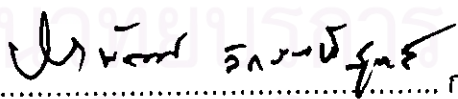
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต


..... คณะบดีคณะครุศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พฤทธิ์ ศิริบรรณพิทักษ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม)

ทัศนีย์ ช้อนขุนทด : ผลของการมีส่วนร่วมตามโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพทางกายและอัตมโนทัศน์ของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง (EFFECTS OF PARTICIPATION IN RECREATION PROGRAMS ON CHANGING PHYSICAL FITNESS AND SELF-CONCEPT OF JUVENILE YOUTHS IN THE CENTRAL OBSERVATION AND PROTECTION CENTER) อาจารย์ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ, 148 หน้า ISBN 974-334-981-2

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของการมีส่วนร่วมตามโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายและอัตมโนทัศน์ของเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลางบ้านปรานี จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 30 คน กลุ่มที่ 1 กลุ่มทดลองจัดโปรแกรมนันทนาการ 4 กิจกรรม คือ กีฬา แอโรบิคแดนซ์ กิจกรรมเข้าจังหวะ และเกม ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน วันละ 90 นาที หลังสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างประชากรได้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายและวัดอัตมโนทัศน์ แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่า "ที" (t - test) และค่า "เอฟ" (F - test) แล้ววิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของคูเกี ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. สมรรถภาพทางกายของเยาวชนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในช่วงหลังสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ในด้านยืนกระโดดไกลและวิ่ง 50 เมตร
2. สมรรถภาพทางกายของเยาวชนของกลุ่มทดลองมีการพัฒนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในช่วงหลังสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ในด้านแรงบีบมือยืนกระโดดไกล วิ่งเก็บของ วิ่ง 50 เมตร ลูก-นั่ง30 วินาทีและความอ่อนตัว ยกเว้นด้านความจุปอด
3. อัตมโนทัศน์ของเยาวชนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทางด้านสติปัญญาและสถานภาพ, ด้านรูปร่างและคุณสมบัติ และด้านความเป็นที่น่านิยมในช่วงเวลาหลังสัปดาห์ที่ 8
4. อัตมโนทัศน์ของเยาวชนของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ช่วงหลังสัปดาห์ที่ 8 ทางด้านพฤติกรรม, ด้านรูปร่างลักษณะและคุณสมบัติ, ด้านความวิตกกังวล, ด้านความเป็นที่น่านิยมและด้านความเป็นสุรและความพึงพอใจ

ภาควิชา.....พลศึกษา
 สาขาวิชา.....พลศึกษา
 ปีการศึกษา.....2542

ลายมือชื่อนิสิต.....
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

418 36967 27 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD : RECREATION PROGRAMS / PHYSICAL FITNESS / SELF - CONCEPT.

TUSANEE SHONKHONTOD: EFFECTS OF PARTICIPATION IN RECREATION PROGRAMS ON CHANGING PHYSICAL FITNESS AND SELF-CONCEPT OF JUVENILE YOUTHS IN THE CENTRAL OBSERVATION AND PROTECTION CENTER. ADVISOR : ASSOCIATE PROFESSOR SOMBAT KARNJANAKIT, Ed.D., 148 PP. ISBN 974-334-981-2

The purposes of this study were to study and compare effects of participation in the recreation programs on changing physical fitness and self-concept of juvenile youths at the Central Observation and Protection Center, Ban Pranee. Subjects were 60 girls dividing in two groups as follows : (1) Experimental group was participated in the recreation program which consisted of four recreational activities : sport, aerobic dance, rhythmic and games, respectively, for 8 weeks, 4 days a week and 90 minutes a day and (2) Control groups. Subjects were tested of physical fitness test and self-concept scale after 4th week and 8th week. Data were then analyzed in term of means, standard deviation, t-test and analyses of variance with repeated measure (F - test) , Tukey method and One - way repeated measurement were computed to test the significant difference at the level .05. The results were:

1. Physical fitness of juvenile youths between experimental and control group were significantly differences at .05 level after 4th week and 8th week in the standing board jump and 50 meter - run.

2. Physical fitness of juvenile youths of experimental group were improved significantly differences at .05 level after 4th week and 8th week in the hand grip, standing board jump, shuttle-run, run 50 meter - run, sit-up 30 sec. and flexibility except the lung capacity.

3. Self-concept of juvenile youths between experimental and control group were significantly differences at .05 level in the intelligence and status, physical appearances and attributes and popularity factors after 8th week.

4. Self-concept of juvenile youths of experimental group were significantly differences at .05 level in the behavior, physical appearances and attributes, anxiety, popularity and happiness and satisfaction factors.

ภาควิชา.....พลศึกษา.....
สาขาวิชา.....พลศึกษา.....
ปีการศึกษา.....2542.....

ลายมือชื่อผู้พิมพ์.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากท่านอาจารย์ที่ปรึกษา คือ รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ ในการให้คำปรึกษาและช่วยควบคุมการวิจัยมาโดยตลอด จึงขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์ปราณีต ปิยสิริภานนท์ ที่ได้ให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวก ในด้านการติดต่อกับสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง ขอขอบพระคุณ อาจารย์กรรณา สุขัทธมน์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในด้านสถานที่และดำเนินการประสานงานกับกลุ่มตัวอย่างประชากรตลอดมาระยะเวลาการเข้าโปรแกรม นันทนาการ ขอขอบคุณเพื่อนๆ และคุณอัญชลี ภาฯฯ ที่ให้ความช่วยเหลือทางด้านทุนทรัพย์ในการเก็บข้อมูลตลอดการวิจัย และขอขอบคุณเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก บ้านปราณีทุกคนที่ช่วยให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ท้ายสุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณตาบุญ เอื้อยขุนทด คุณพ่อจำรงค์ และคุณแม่อุบลรัตน์ ชื่อนขุนทด และน้องชายทุกคน ที่ได้เป็นกำลังใจและสนับสนุนในด้านการเรียนและงานวิจัยมาโดยตลอด

ทัศนีย์ ชื่อนขุนทด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	๓
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการศึกษา.....	6
ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย.....	6
คำจำกัดความ.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
2. วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	64
กลุ่มตัวอย่างประชากร.....	64
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	64
วิธีดำเนินการวิจัย.....	66
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	111

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
รายการอ้างอิง.....	117
ภาคผนวก.....	123
ภาคผนวก ก.....	124
ภาคผนวก ข.....	139
ภาคผนวก ค.....	144
ประวัติผู้เขียน.....	148



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง.....	69
2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ระหว่างการทดลอง.....	70
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง.....	71
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง การทดสอบแรงบีบมือ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และ หลังการทดลอง.....	72
5	ค่าเฉลี่ย ความแตกต่างของการทดสอบแรงบีบมือเป็นรายคู่.....	73
6	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง การทดสอบยืนกระโดดไกล ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และ หลังการทดลอง.....	74
7	ค่าเฉลี่ย ความแตกต่างของการทดสอบยืนกระโดดไกลเป็นรายคู่.....	75
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง การทดสอบวิ่งเก็บของก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และ หลังการทดลอง.....	76
9	ค่าเฉลี่ย ความแตกต่างของการทดสอบวิ่งเก็บของเป็นรายคู่.....	77
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง การทดสอบวิ่ง 50 เมตรก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และ หลังการทดลอง.....	78
11	ค่าเฉลี่ย ความแตกต่างของการทดสอบวิ่ง 50 เมตรเป็นรายคู่.....	79

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง การทดสอบ ลูก – นิ่ง 30 วินาที ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง.....	80
13 ค่าเฉลี่ย ความแตกต่างของการทดสอบวิ่ง 50 เมตรเป็นรายคู่.....	81
14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง การทดสอบ ความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง.....	82
15 ค่าเฉลี่ย ความแตกต่างของการทดสอบความอ่อนตัวเป็นรายคู่.....	83
16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำของกลุ่มควบคุม การทดสอบ ความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง.....	84
17 ค่าเฉลี่ย ความแตกต่างของการทดสอบยืนกระโดดไกลเป็นรายคู่.....	85
18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำของกลุ่มควบคุม การทดสอบ วิ่งเก็บของ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง.....	86
19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำของกลุ่มควบคุม การทดสอบ ความจุปอดก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง.....	87
20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำของกลุ่มควบคุม การทดสอบ วิ่ง 50 เมตร ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง.....	88
21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำของกลุ่มควบคุม การทดสอบ ลูก – นิ่ง 30 วินาที ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง.....	89
22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำของกลุ่มควบคุม การทดสอบ ความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง.....	90

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนอัคมโนทัศน์ในแต่ละข้อ ก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง.....	91
24 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนอัคมโนทัศน์ในแต่ละข้อ หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม.....	95
25 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนอัคมโนทัศน์ในแต่ละข้อ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง.....	99
26 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนอัคมโนทัศน์ในแต่ละข้อ ก่อนการทดลองหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม.....	103
27 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนอัคมโนทัศน์ของกลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง.....	107
28 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนอัคมโนทัศน์ของกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	108
29 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนอัคมโนทัศน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง.....	109
30 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลด้วยค่า "ที" (t-test) ของคะแนนอัคมโนทัศน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบ หลังการทดลอง.....	110