



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6  
The 6<sup>th</sup> STOU National Research Conference

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

Need for Exercise of the First Year Physical Education Students of the Faculty of Education  
at Thepsatri Rajabhat University

พงศธร ไพจิตร (Pongsathom Phajit)<sup>1</sup>

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี 5 ด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการส่งแบบสอบถามไปยังนักศึกษาทั้งหมด 122 คน รับแบบสอบถามกลับคืน 122 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความต้องการในการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักศึกษามีความต้องการมากที่สุดคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ด้านวิชาการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับ ปานกลาง และด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ในช่วงเวลา 17.00 – 19.00 น. ตามลำดับ

คำสำคัญ: ความต้องการในการออกกำลังกาย นักศึกษา

<sup>1</sup> อาจารย์ ประจำสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี stevythorn@hotmail.com



## การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

### The 6<sup>th</sup> STOU National Research Conference

---

#### Abstract

This research aims to describe the needs for exercise of physical education major first-year students within the faculty of education at Thepsatri Rajabhat University. The study measured students' needs for exercise in five aspects: academic needs, timing needs, staff support needs, exercise activity needs and space, facility and equipment needs using a questionnaire created by the researcher. The questionnaire was evaluated achieving the reliability score of 0.97. One hundred twenty two questionnaires were sent to 122 students and all questionnaires were returned. Mean values ( $\mu$ ) and standard deviation ( $\sigma$ ) were used as descriptive statistics to explore the results. The results showed that the majority of students overall indicated high needs for exercise. Specifically, higher ratings were found in places, facility and equipment needs, followed by academic needs as equally as staff support needs, and then exercise activity needs. The 17.00 to 19.00 time slot was highly sought regarding the timing needs.



**Keywords:** Need for exercise, Students



## การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

### The 6<sup>th</sup> STOU National Research Conference

#### บทนำ

การพัฒนาประเทศไทยตามเจตนารมณ์ของแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ.2552-2559) มุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นคนดี เก่ง และมีความสุข คนดี คือ คนที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออกคนเก่ง คือ คนที่มีสมรรถภาพสูงในการดำเนินชีวิต มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี มีความสามารถด้านใดด้านหนึ่ง หรือรอบด้าน หรือความสามารถพิเศษ เฉพาะทาง และคนมีความสุข คือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ เป็นคนร่าเริงแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักต่อทุกสรรพสิ่ง มีอิสรภาพปลอดพ้นจากการตกเป็นทาสของอบายมุข ได้ทำในสิ่ง ที่ตนสนใจตามความต้องการ สามารถเรียนรู้ความจริง บรรลุความดีความงาม มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย และสามารถดำรงชีวิตอย่างพอเพียงร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีดุลยภาพ

รัฐบาลจึงให้ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทรัพยากรบุคคลภายในประเทศชาติ ซึ่งกิจกรรมหนึ่งที่สังคมโลกให้ความสำคัญยิ่งและเชื่อว่าสามารถมีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนได้ครบทั้งสี่ด้าน (ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา) คือ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะทำให้ประชาชนสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังที่ วิจิตร ศรีสอาน (2551 หน้า 5) กล่าวว่า นิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่เป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติบ้านเมืองในอนาคตต่อไป เพื่อให้หันมาออกกำลังกายและใส่ใจเรื่องสุขภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ นักศึกษาถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติ มีส่วนสำคัญในการพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมของประเทศ จึงสมควรที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างยิ่ง การที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงจะทำให้สามารถที่จะทำหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากข้อมูลการประชุมเครือข่ายมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม พ.ศ. 2554 ณ อาคารมหาจุฬาลงกรณ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพให้กับนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา โดยบุคลากรจากหน่วยงานต่างๆ ได้มีโอกาสพบปะเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงาน และแสดงความคิดเห็นของตนเพื่อนำไป พัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัย ซึ่งได้แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพให้กับนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาได้ดังนี้ คือ การพัฒนาศักยภาพในการกำหนดนโยบายและแผน การพัฒนาศักยภาพในการดำเนินงานตามแผนงานที่กำหนดไว้ การพัฒนาโครงสร้างการบริหารจัดการด้านการสร้างเสริมสุขภาพจนสามารถเป็นศูนย์กลางในการบริหารจัดการด้านการสร้างเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัย การเพิ่มศักยภาพในการจัดการองค์ความรู้ที่ได้จากการดำเนินงาน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งภายในมหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเครือข่าย การเพิ่มศักยภาพในการติดตามประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งในระดับนโยบายและการปฏิบัติ การเพิ่มศักยภาพในการจัดการกระบวนการเสริมสร้างให้ตระหนักถึงความสำคัญและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และการสนับสนุนให้บุคลากรมีศักยภาพในการจัดทำแผนการสร้างเสริมสุขภาพในปีต่อไป ได้ ส่วนปัญหาและอุปสรรคในการจัดโครงการ/กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของสถาบันอุดมศึกษาที่ร่วมแลกเปลี่ยนกัน คือ การขาดแนวทางและวิธีการที่จะส่งเสริมให้การจัดกิจกรรม/โครงการการสร้างเสริมสุขภาพ ประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ ตลอดจนขาดความยั่งยืนในการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ (ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2557, หน้า 2 - 3)



## การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

### The 6<sup>th</sup> STOU National Research Conference

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น โดยมีวัตถุประสงค์และภาระหน้าที่เป็นเป็นสถานศึกษาที่มุ่งสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการบนพื้นฐานของภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และภูมิปัญญาสากล เพื่อสร้างองค์ความรู้ สร้างบัณฑิตที่มีความรู้คู่ความดี อีกทั้งยังเป็นมหาวิทยาลัยสุภาพะ จึงต้องส่งเสริมทางด้านสุขภาพและการออกกำลังกายให้ครบทุกด้าน ซึ่งนักศึกษาในมหาวิทยาลัยยังไม่เคยมีการสำรวจความต้องการในการออกกำลังกาย เพื่อวางแผนรองรับความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี เพื่อพัฒนานักศึกษาในทุกๆด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะส่งเสริมให้นักศึกษาซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศในอนาคตและเป็นแนวทางให้แก่ผู้บริหารในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายให้แก่ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีและประเทศชาติต่อไป

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี 5 ด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

#### ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จำนวนทั้งหมด 122 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น หากคุณภาพของเครื่องมือโดยหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) ของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีของ Cronbach ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.97 จากนั้นนำไปศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

3. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6  
The 6<sup>th</sup> STOU National Research Conference

- 1) ดำเนินการแจกแบบสอบถามจำนวน 122 ชุด ให้แก่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
- 2) เมื่อได้รับแบบสอบถามคืน ทำการตรวจสอบแบบสอบถาม
- 3) นำแบบสอบถามมาลงรหัสให้คะแนนตามน้ำหนักคะแนนของแต่ละข้อและบันทึกข้อมูล
- 4) นำผลการคำนวณมาวิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายของการวิจัย

### ผลการวิจัย

#### ตอนที่ 1

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 78.69
2. เหตุผลที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย พบว่า เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 83.60 รองลงมาคือ เพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน คิดเป็นร้อยละ 74.59 เพื่อต้องการความสนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 72.13 เพื่อต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 59.02 เพื่อต้องการพัฒนาความสามารถด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 52.46 และเพื่อต้องการลดน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 36.88 ตามลำดับ
3. นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 52.46 รองลงมาคือ ออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 27.87 ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 18.03 และไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 1.64 ตามลำดับ
4. ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง พบว่า ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 31-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 52.47 รองลงมาคือ ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายไม่เกิน 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 25.41 และใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 22.13

#### ตอนที่ 2

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ในภาพรวมแต่ละด้าน

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	ระดับความต้องการ		
	$\mu$	$\sigma$	แปลผล
1. ด้านวิชาการ	3.89	0.73	มาก
2. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	3.20	0.81	ปานกลาง
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.83	0.76	มาก
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.38	0.84	ปานกลาง
5. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.90	0.76	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.53</b>	<b>0.84</b>	<b>มาก</b>



## การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

### The 6<sup>th</sup> STOU National Research Conference

จากตารางที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี พบว่า มีความต้องการในการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 รองลงมาคือ ด้านวิชาการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 และด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 อยู่ในระดับปานกลาง

ซึ่งผลการวิจัยในแต่ละประเด็นสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษามีความต้องการในการออกกำลังกายด้านวิชาการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ต้องการให้เผยแพร่ความรู้แก่นักศึกษาเห็นคุณค่าการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 รองลงมาคือ ต้องการให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 และ ต้องการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ต้องการเอกสารการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56

2. นักศึกษามีความต้องการในการออกกำลังกายด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ดังนี้

2.1 จำแนกตามวันที่ต้องการในการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า วันที่มีความต้องการในการออกกำลังกายที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ วันเสาร์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 รองลงมาคือ วันอาทิตย์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 และวันที่มีความต้องการในการออกกำลังกายที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ วันอังคาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27

2.2 จำแนกช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (วันปกติ) ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (วันปกติ) ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ช่วงเวลา 17.00-19.00 น. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 รองลงมาคือ ช่วงเวลา 11.00-13.00 น. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (วันปกติ) ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ช่วงเวลา 13.00-15.00 น. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67

2.3 จำแนกช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (วันหยุดราชการ) ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.98 และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (วันหยุดราชการ) ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ช่วงเวลา 17.00-19.00 น. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 รองลงมาคือ ช่วงเวลา 15.00-17.00 น. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (วันหยุดราชการ) ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ช่วงเวลา 11.00-13.00 น. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.64

3. นักศึกษามีความต้องการในการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ บุคลากรให้บริการด้านการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 รองลงมาคือ บุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานที่ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51

4. นักศึกษามีความต้องการในการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ เดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ



## การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6 The 6<sup>th</sup> STOU National Research Conference

มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 รองลงมาคือ ศิลปะการป้องกันตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ กอล์ฟ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74

5. นักศึกษามีความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม (Indoor) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 รองลงมาคือ ห้องน้ำและห้องสุขาที่เพียงพอต่อจำนวนผู้ใช้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ สถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง (Outdoor) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63

### อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ผู้วิจัยมีข้อค้นพบและมีประเด็นที่น่าสนใจดังนี้

1. ด้านวิชาการ ในการออกกำลังกายของนักศึกษามีความต้องการในระดับมาก โดยมีความต้องการได้รับการเผยแพร่ความรู้ให้นักศึกษาเห็นคุณค่าการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ต้องการให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย และต้องการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพราะว่าการได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายนั้นจะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกหลักการและมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับ พัลลภ คำลือ (2543) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ พบว่า ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ข้อมูลในเรื่องการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับสูง

2. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย นักศึกษามีความต้องการในระดับปานกลาง โดยในวันเสาร์และอาทิตย์นักศึกษามีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ทั้งนี้คงเป็นเพราะเป็นวันหยุด นักศึกษาใช้เวลาว่างจากการเรียนให้เกิดประโยชน์ และในวันพุทธนักศึกษามีความต้องการออกกำลังกายกันมาก เพราะในวันพุทธช่วงบ่ายเป็นชั่วโมงกิจกรรมของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี และช่วงเวลาที่นักศึกษาก่อกำลังกาย เวลา 17.00-19.00 น. เป็นเวลาที่นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายทั้งในวันปกติและวันหยุดราชการมากที่สุด ซึ่งอาจจะเป็นเพราะช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงที่นักศึกษาสะดวก เลิกเรียนแล้วและไม่ติดภารกิจต่างๆ

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักศึกษามีความต้องการในระดับมาก ซึ่งมีความต้องการมากที่สุดคือ บุคลากรให้บริการด้านการเปิก-จ่ายและยืมอุปกรณ์กีฬา ซึ่งทางมหาวิทยาลัยควรมีหน่วยงานสำหรับให้บริการทางด้านนี้โดยตรง ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย และนักศึกษามีความต้องการบุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งจากผลการวิจัยสอดคล้องกับ ปรานม รอดทัศนาศ (2541) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนามและอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน ควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546) พบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย และมี



## การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6 The 6<sup>th</sup> STOU National Research Conference

ความต้องการในด้านการจัดการ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก มีผู้ดูแลรักษาความสะอาดและรักษาความปลอดภัย

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษามีความต้องการในระดับปานกลาง โดยมีความต้องการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ ศิลปะการป้องกันตัว และแบดมินตัน อยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่ากิจกรรมที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายนั้นง่ายต่อการออกกำลังกายและเหมาะสมกับวัยของนักศึกษา ซึ่งส่วนใหญ่ นักศึกษาต้องการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ ส่วนศิลปะการป้องกันตัวนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า เป็นกิจกรรมที่กำลังได้รับความนิยมในสังคมไทย เช่น เทควันโด จึงเป็นสาเหตุให้นักศึกษามีความต้องการในกิจกรรมนี้อยู่ในระดับมาก ซึ่งมหาวิทยาลัยควรส่งเสริมให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายตามกิจกรรมที่นักศึกษาสินใจ ซึ่งสอดคล้องกับสมาคมสุขภาพพลศึกษานันทนาการและการเต้นรำ (AAHPERD) หน่วยงานสาธารณสุข องค์การทางการแพทย์และการศึกษา ตลอดจนนักวิจัย ได้เสนอแนะว่า เด็กและวัยรุ่นควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 60 นาที และควรเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ให้ความแข็งแรงในระดับปานกลาง (USDHHS, 2008; Strong et al., 2005)

5. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษามีความต้องการในระดับมาก โดยมีความต้องการสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม (Indoor) และห้องน้ำและห้องสุขาที่เพียงพอต่อจำนวนผู้ใช้บริการ สาเหตุที่นักศึกษามีความต้องการเช่นนี้เพราะว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีมีสนามกีฬาในร่มเพียงแห่งเดียวคือ โรงยิมเนเซียม จึงไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษาที่มีจำนวนมาก ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของมานพ สมานีย์ (2548) พบว่ามีความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์อยู่ในระดับมาก

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

#### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1. การที่มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีจะเป็นมหาวิทยาลัยแห่งสุขภาพะได้นั้น ต้องมีการส่งเสริมให้นักศึกษาทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อให้ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายและได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดอบรม เผยแพร่และให้ความรู้ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และให้ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ การปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

2. นักศึกษาส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในวันเสาร์และวันอาทิตย์มากที่สุด และช่วงเวลาในการออกกำลังกายคือ 17.00 - 19.00 น. ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรจัดบริการสถานที่ออกกำลังกายและจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในช่วงวันและเวลาดังกล่าว สำหรับให้นักศึกษาเข้าใช้บริการออกกำลังกายมากขึ้น

3. มหาวิทยาลัยควรมีบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และตรงกับประเภทของกิจกรรมรวมทั้งควรจัดอบรมให้บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการให้บริการด้านการออกกำลังกายให้มีความรู้ความเข้าใจ เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4. ควรเพิ่มสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายและปรับปรุงสนามกีฬาภายในมหาวิทยาลัยให้มีความทันสมัยมากขึ้น และควรจัดสภาพแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยและควรมีห้องน้ำและสุขาที่เพียงพอต่อ





การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6  
The 6<sup>th</sup> STOU National Research Conference

จำนวนผู้มาใช้บริการและบริการน้ำดื่มสำหรับผู้มาใช้บริการออกกำลังกาย รวมทั้งควรมีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่มเพิ่มขึ้น

**ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี เพื่อจะได้ทราบข้อมูลเบื้องต้นและเปรียบเทียบความต้องการกับนักศึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมการออกกำลังกายตามความต้องการของบุคลากรและนักศึกษา

2. ควรศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี เพื่อจะทำให้ทราบความคิดเห็นและพฤติกรรมการใช้บริการของนักศึกษาและบุคลากร ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนและพัฒนา การบริหารจัดการให้มีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการต่อไป

**เอกสารอ้างอิง**

- ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2558). การศึกษาการจัดการกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 17(3), 89-99.
- ปรานม รอดทัศน. (2541). *ความต้องการบริการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต*. มหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี:
- พัลลภ คำลือ. (2543). *ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยภาคพายัพ*. (วิทยานิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- มานพ สมานีย์. (2548). *การศึกษาการให้บริการเพื่อออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยขอนแก่น*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- วิจิตร ศรีสอาน. (2551). *วลัยลักษณ์เกมส์ กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35*. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, นครศรีธรรมราช.
- สุเทพ เขียวคราม. (2546). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคโนโลยีกรุงเทพฯ*. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J.R., Danails, S.R., Dishman. R.K., & Gutin, B. (2005). Evidence-based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- United States department of Health and Human Services. (2008). Physical activity guidelines for America. Retrieved July 31, 2015, from [www.health.gov/paguidelines](http://www.health.gov/paguidelines).