



การศึกษาปัจจัยของการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ธิตพงษ์ สุขดี¹

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ¹

Email: thitipong@swu.ac.th¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาปัจจัยของการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2558 ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ด้านความรู้ในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 0.63, S.D. = 0.22) ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.12, S.D. = 0.52) ด้านแรงจูงใจในการออกกำลังกายในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.98, S.D. = 0.61) ด้านสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.04, S.D. = 0.52) ด้านอุปสรรคต่อการออกกำลังกายในระดับน้อย ($\bar{X}$ = 1.82, S.D. = 0.30) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.11, S.D. = 0.52)

คำสำคัญ : การศึกษาปัจจัย, การออกกำลังกาย



The Study Factor of Exercise of Students in Srinakharinwirot University

Thitipong Sukdee¹

Physical Education, Srinakharinwirot University¹

Email: thitipong@swu.ac.th¹

ABSTRACT

Purpose to study of exercise of students in Srinakharinwirot University. The subjects of 300 were stratified random sampling from students at Srinakharinwirot University in academic years 2015. The instruments were related questionnaire. The data were analyzed in terms of mean and standard deviation.

The results were as follows: knowledge of exercise a moderate level ($\bar{X}$ =0.63, S.D.= 0.22), attitude of exercise was at a high level ($\bar{X}$ =4.12, S.D.= 0.52), motivation of exercise was at a high level ($\bar{X}$ =3.98, S.D.= 0.61), facilities of exercise was at a high level ($\bar{X}$ = 4.04, S.D.= 0.52), impediment of exercise was at a low level ($\bar{X}$ =1.82, S.D.= 0.30), interpersonal relationship of exercise was at a high level ($\bar{X}$ =4.11, S.D.= 0.52).

Keywords: the study factor, exercise



บทนำ

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ มีผลทำให้เกิดความสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คือ มีสมรรถภาพทางร่างกาย ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว อีกทั้งยังมีส่วนทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง คลายความเครียด เพลิดเพลินร่างกายได้ผ่อนคลายความเมื่อยล้าจากการทำงาน มีอารมณ์แจ่มใส แต่อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายนั้น ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องจึงจะได้ประโยชน์สูงสุด^{1,2} โดยการที่จะช่วยให้ประชาชนบุคคลทั่วไปมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน รวมทั้งสังคมทั่วไปจะต้องปลูกฝังความคิด ความรู้สึก ความรัก ความชอบ เพื่อให้เกิดประโยชน์ มีความคิดที่ดีต่อการออกกำลังกายและชอบเล่นกีฬาเพราะการกีฬาและการออกกำลังกายจะช่วยให้เด็กและเยาวชนที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตพร้อมที่จะเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศต่อไป หน่วยงานต่าง ๆ ควรช่วยส่งเสริมเพื่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาลำดับอายุประเภทของการออกกำลังกายเพื่อจะพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายให้เป็นที่ยอมรับมีความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนของชาติได้ออกกำลังกาย ควรจะกระทำอย่างต่อเนื่อง และเป็นระบบ สถานศึกษา มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะอิทธิพลของกระบวนการศึกษาในระบบ สามารถ

ส่งเสริมนิสัยในการออกกำลังกายให้มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีได้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีความสำคัญในการพัฒนากีฬาของชาติ มุ่งเน้นการพัฒนา “คน” มีการจัดตั้งศูนย์กีฬาขึ้นเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของนิสิตและตอบสนองนโยบายของชาติรวมทั้งยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และคณะพลศึกษาจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความรู้ เจตคติและทักษะการปฏิบัติการออกกำลังกายให้แก่ นิสิต โดยมุ่งหวังให้นิสิตได้นำความรู้ความเข้าใจและเห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมาใช้ในชีวิตประจำวัน และยังมีเปิดการเรียนการสอนในหมวดศึกษาทั่วไป จัดการเรียนรู้อยู่ในวิชา SWU 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักการและแนวคิดของสุขภาวะแบบองค์รวม การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวเข้ากับวิถีชีวิต โดยเน้นการสร้างเสริมศักยภาพส่วนบุคคลของนิสิต ให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของตนเอง ตลอดจนเลือกใช้วิถีชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสมกับบริบททางสังคม โดยจะมีเนื้อหาหลักทางพลศึกษา คือ ความรู้เบื้องต้นในการออกกำลังกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและในวัยต่าง ๆ รวมถึงการประยุกต์การออกกำลังกายนั้น ซึ่งการจัดการเรียนการสอนพลศึกษานั้นจะต้องให้ความสำคัญกับการสร้างความรู้ เจตคติที่ดีเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นด้วย แต่การจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันนั้นบางกลุ่มมีจำนวน



ผู้เรียนที่มากถึง 150 คน จึงทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกยังไม่เหมาะสม และไม่เพียงพอ นิสิตไม่สนใจเรียน เรียนแล้วไม่เกิดการพัฒนาการตามหลักการและปรัชญาการพลศึกษา ส่งผลต่อทัศนคติของผู้เรียน

จากเหตุผลที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า การจัดการเรียนการสอน และการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจะสามารถมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ในการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายที่จะนำไปสู่การปฏิบัติการออกกำลังกาย เพื่อจะนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคตตามเจตนารมณ์ของอุดมคติของการพลศึกษา ตลอดจนเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยของการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2558 ที่เรียนวิชา SWU 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ จำนวน 1,659 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2558 ที่เรียนวิชา SWU 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ จำนวน 300 คน โดยขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์ตัวแปรของ Hair . ; et al.³ ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

- 1) ความรู้ในการออกกำลังกาย
- 2) เจตคติต่อการออกกำลังกาย
- 3) แรงจูงใจในการออกกำลังกาย
- 4) สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
- 5) อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
- 6) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1. แบบสอบถามการศึกษาปัจจัยของการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้
ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการศึกษาปัจจัยของการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 66 ข้อ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ

1. ความรู้ในการออกกำลังกาย ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน



2. เจตคติในการออกกำลังกายซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ใช้ระดับการวัดข้อมูลเป็นการเรียงลำดับ (Ordinal Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ

3. แรงจูงใจในการออกกำลังกายซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ใช้ระดับการวัดข้อมูลเป็นการเรียงลำดับ (Ordinal Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ

4. สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ใช้ระดับการวัดข้อมูลเป็นการเรียงลำดับ (Ordinal Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ

5. อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ใช้ระดับการวัดข้อมูลเป็นการเรียงลำดับ (Ordinal Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ

6. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ใช้ระดับการวัดข้อมูลเป็นการเรียงลำดับ (Ordinal Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

2. เลือกแบบสอบถามที่มีคุณภาพและ ผู้วิจัยได้เลือกให้เหมาะสม กับลักษณะการออกกำลังกายของนิสิตให้สอดคล้องกับทฤษฎี

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบและหาความ

เที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้บุคคลประเมินค่าเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม เลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป มาใช้เป็นแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 27% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำเพื่อคัดเลือกรายข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกมากกว่า 0.2 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือจากคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ขอใช้สถานที่สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ตลอดจนนัดหมายวันและเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. เตรียมตัวผู้ช่วยผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการอธิบายและสาธิตวิธีการต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เข้าใจไปในแนวทางเดียวกัน

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้เมื่อสุ่มกลุ่มตัวอย่างได้แล้ว ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการทำวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยให้ทราบ



4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองพร้อมผู้ช่วย

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้แล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลเพื่อนำมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัย

ปัจจัยของการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาปัจจัยของการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n= 300)

ปัจจัย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ความรู้ในการออกกำลังกาย (Knowledge)	0.63	0.22	ปานกลาง
2. เจตคติต่อการออกกำลังกาย (Attitude)	4.12	0.52	มาก
3. แรงจูงใจในการออกกำลังกาย (Motivation)	3.98	0.61	มาก
4. สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย (Facilities)	4.04	0.52	มาก
5. อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย (Impediment)	1.82	0.30	น้อย
6. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย (Relations)	4.11	0.52	มาก

จากตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ด้านความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 0.63$, S.D.= 0.22) ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.12$, S.D.= 0.52) ด้านแรงจูงใจในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.98$, S.D.= 0.61) ด้านสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.04$, S.D.= 0.52) ด้านอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.82$, S.D.= 0.30) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.11$, S.D.= 0.52)

อภิปรายผล

การศึกษาปัจจัยของการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง



เพราะการจัดการเรียนการสอนการให้ความรู้ในการออกกำลังกายและพลศึกษายังไม่บรรลุวัตถุประสงค์ซึ่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดให้อยู่ในวิชาเลือกในหมวดศึกษาทั่วไป ทำให้นิสิตไม่ได้เรียนทุกคน และการจัดการเรียนการสอนนั้น พบปัญหามากมาย ไม่ว่าจะเป็นจำนวนผู้เรียนที่มากเกินไป บางกลุ่มผู้เรียนมีมากกว่า 150 คน ซึ่งทำให้นิสิตไม่ได้รับความรู้อย่างเต็มที่ อาจารย์ผู้สอนดูแลนิสิตไม่ทั่วถึงเมื่อผู้เรียนไม่เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกาย จึงไม่เห็นความสำคัญ ส่งผลให้การปฏิบัติการออกกำลังกายของนิสิต ถึงแม้ว่านิสิตมีแรงจูงใจ อยากออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก มีเจตคติต่อการออกกำลังกายในระดับมาก มีสถานที่อุปกรณ์ที่เหมาะสมแต่เมื่อไม่มีความรู้ความเข้าใจปฏิบัติการออกกำลังกายไม่ถูกต้องตามหลักการ ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนเองตั้งไว้ สอดคล้องกับ Harju. ; et al.⁴ พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ของการบรรลุเป้าหมายในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายเพศหญิงด้านความรู้ทักษะความสามารถ และด้านลักษณะทางร่างกาย, การปฏิบัติตัวของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย, การออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายและลักษณะเฉพาะของผู้ออกกำลังกาย สอดคล้อง วรศักดิ์ เพียรชอบ⁵ ได้กล่าวไว้ว่า พลศึกษาหมายถึงการศึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาการทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาอารมณ์และสังคม สามารถมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของชิน ศิริรักษ์⁶ ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายในระดับมาก นิสิตได้รับประสบการณ์และประโยชน์ที่ได้รับการออกกำลังกาย การรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายแข็งแรงบุคลิกภาพดีขึ้น ทำให้ออกกำลังกายเป็นประจำ สม่่าเสมอ ได้รับประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายก็จะเกิดทัศนคติที่ดีมากขึ้น สอดคล้องกับการการเกิดเจตคติว่าเกิดจากการเรียนรู้และโดยมากก็เป็นการเรียนรู้ทางสังคมที่ลักษณะ สรวิวัฒน์⁷ ได้อธิบายว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดทัศนคติมีหลายประการ เช่น ประสบการณ์เฉพาะเมื่อคนเราได้รับประสบการณ์ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอาจจะมีลักษณะในรูปแบบที่ผู้ได้รับรู้สึกว่าได้รางวัลหรือถูกลงโทษ ประสบการณ์ที่ผู้รู้สึกเกิดความพึงพอใจย่อมจะทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น แต่ถ้าเป็นประสบการณ์ที่ไม่เป็นที่พึงพอใจก็ย่อมจะเกิดเจตคติที่ไม่ดี สอดคล้องกับศรีณย์ รื่นณรงค์⁸ ได้กล่าวไว้ว่า นักเรียนที่ได้รับลักษณะทางกายภาพในการเรียนวิชาพลศึกษาดี จะอยู่ในสภาพแวดล้อมในการเรียนวิชาพลศึกษาที่ดี เช่น สนามกีฬาที่ใช้มีความปลอดภัย มีอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความเหมาะสมกับการเรียนการสอน สนามกีฬามีคุณภาพได้มาตรฐาน โดยเฉพาะกิจกรรมกีฬาบางชนิดต้องการพื้นที่สำหรับการฝึกทักษะทางด้านกีฬา จึงต้องมีพื้นที่พอเพียงต่อความต้องการของนักเรียน สถานที่เรียนสะอาด มีแหล่งความรู้เพียงพอกับความ ต้องการ มีขนาดของห้องเรียนที่เหมาะสม ตลอดจนสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนมีความหลากหลาย และเหมาะสมต่อการเรียน โดยในด้านสถานที่และ



เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายนิสิตมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากเพราะนิสิตอยู่ในสภาพแวดล้อมในการออกกำลังกายที่ดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายที่ทันสมัยและเพียงพอต่อนิสิต เช่น มีสนามกีฬาที่มีความปลอดภัย สนามกีฬามีคุณภาพได้มาตรฐาน มีบริเวณกว้างขวาง สะอาดมีอากาศถ่ายเท มีการรักษาความปลอดภัยที่ดี มีอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับที่วาสนา คุณาภิลิธิ⁹ กล่าวว่าไว้ว่าการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานศึกษาและการเรียนการสอนหรือการใช้หลักสูตรพลศึกษาจะเกิดความสัมพันธ์ผลตามจุดมุ่งหมายได้มากน้อยเพียงใดนั้นจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยเรื่องอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้มีประสิทธิภาพสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรมากยิ่งขึ้น การจัดวัสดุอุปกรณ์มีความจำเป็นต่อการสอนอย่างมาก จะต้องมีการวางแผนด้วยบุคคลที่มีความรู้ จึงจะทำให้การใช้วัสดุและอุปกรณ์ดำเนินไปด้วยความปลอดภัยมีประสิทธิภาพ และประหยัดวัสดุ อุปกรณ์เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบต่างๆ หลายประการ เช่น บุคลากร การจำหน่าย การเลือกซื้อ การจัดเก็บการดูแลรักษา สถานที่เก็บและอื่นๆ สอดคล้องกับสุธี คำคง¹⁰ ที่พบว่า การมีสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม และสอดคล้องกับทัศนัท กาบแก้ว¹¹ ที่พบว่า สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด และเป็นความสัมพันธ์ในเชิงบวก และ

Jones & Nies¹² พบว่าปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย ด้านแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้เรียนที่มีแรงจูงใจในการเรียนวิชาพลศึกษามาก จะเป็นแรงผลักดันที่ทำให้นักเรียนมีความสนใจ และเกิดพฤติกรรมต่อการออกกำลังกายขึ้น ดังที่ ชูชีพ อ่อนโคกสูง¹³ ให้ความหมายของแรงจูงใจว่าเป็นพลังที่กระตุ้นให้ทำพฤติกรรมไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ สอดคล้องกับ Hilderbran¹⁴ ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจระหว่างและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนด้านอุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย เพราะนิสิตมีความพร้อมในการออกกำลังกายทั้งทางร่างกาย และจิตใจ และมีเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสม สอดคล้องกับที่มนัสวี เจริญเกษมวิทย์¹⁵ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เพราะอาจารย์พลศึกษาให้



ความสนใจในสิ่งที่ทุกคนในห้องเรียน และเป็นผู้มีสุขภาพที่ดี มีบุคลิกภาพที่ดี และได้รับการชักชวนจากเพื่อนที่มาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับวิชามกุลเพิ่มทวีรัชต์¹⁶ ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดราชโอรส เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร พบว่า การที่ครูมีความเมตตา กรุณา เห็นใจนักเรียน สนใจนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ มีความยุติธรรม ตลอดจนมีความสัมพันธ์อันดีกับนักเรียน ทำให้นักเรียนรักที่จะเรียนและส่งผลให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนซึ่งสอดคล้องกับเสริมศรี ชื่นแขวง¹⁷ ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อเจตคติต่อรูปแบบการเรียนรู้วิชาดนตรีของนักเรียนโรงเรียนดนตรีสยามกลการนุชญา สาขาสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร พบว่าสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติต่อรูปแบบการเรียนรู้วิชาดนตรีของนักเรียนโรงเรียนดนตรีสยามกลการนุชญา สาขาสีลม กรุงเทพมหานคร เพราะการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียนกับเพื่อนทำให้เกิดความสบายใจ อ่อนใจ มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ห่วงใยและไว้วางใจกัน เมื่อมีปัญหาทั้ง ในด้านการเรียนและด้านส่วนตัวก็สามารถปรึกษาเพื่อนได้ และสอดคล้องกับ Chen & Shen¹⁸ พบว่าความคิดเห็นของนักเรียนครูพลศึกษาจะมีผลต่อผู้เรียนได้โดยตรงคือ ถ้าผู้สอนมีทักษะในการเรียนการสอนมากที่สุดจะดึงดูดความสนใจของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าปัจจัยของการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประกอบด้วย เจตคติต่อการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นด้านความรู้ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้ผู้ที่เกี่ยวข้องควรพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนหมวดศึกษาทั่วไป รายวิชาพลศึกษาให้มีรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความรู้ในการออกกำลังกายให้กับนิสิต และพัฒนาปัจจัยด้านอื่นๆให้อยู่ในระดับมากที่สุด เพื่อให้เกิดการพัฒนาให้นิสิตรักการออกกำลังกายส่งผลให้สุขภาพดีอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

1. วัฒนา สุทธิพันธุ์. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2548.
2. สรียา สิทธิพิทักษ์. ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2551.



3. Hair, Jr., J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. Multivariate Data Analysis (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall. 2006.
4. Harju BL, Twiddy SE, Cope JG, Eppler ME, McCammon M. Relations of women exercisers' mastery and performance goals to traits, fitness, and preferred styles of instructors. Psychology Department, East Carolina University, Greenville, NC 27858, USA. (online). Available <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>. Retrieved November 12, 2014.
5. วรศักดิ์ เพียรชอบ. รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2548.
6. ชื่น ศิริรักษ์. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. ปรินิพนธ์นิพนธ์สุขศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2547.
7. ลักขณา สิริวัฒน์. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์. 2549.
8. ศรีณย์ รื่นณรงค์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2553.
9. วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดีด. 2539.
10. สุธี คำคง. ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2552. จาก <http://203.157.230.14/Hed/pso6.html>. 2544.
11. ทศนันท์ กาบแก้ว. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล. ปรินิพนธ์นิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2549.
12. Jones, M.; & Nies, M.A. "The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. Public Health Nursing. 1996;13(2): 151 – 158.
13. ชูชีพ อ่อนโคกสูง. จิตวิทยาศัพท. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2550.
14. Hilderbran, K. M. Relationship between Motivation factors and Exercise Participation of College Student. Dissertation Abstracts International. 1996;26(10): 1080-A.



15. มนัสวี เจริญเกษมวิทย์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. 2546.
16. วิรัชาม์ กุลเพิ่มทวีรัชต์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดราชโอรส เขตจอมทองกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร. 2547.
17. เสริมศรี ชื่นเชวง. ปัจจัยที่ส่งผลต่อเจตคติต่อรูปแบบการเรียนรู้วิชาดนตรีของนักเรียนโรงเรียนดนตรีสยามกลการนุสาสาขาสีลมเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร. 2551.
18. Chen, A., & Shen, B. A web of achieving in physical education: Goals, interest, Outside - school activity and learning. Learning and Individual Differences, 2004;14 (3), 169 -182.