

613.71

8432ส

ธ.3

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ

ของ

ชัยวัฒน์ ใจกระ้าง

126 MA 2548

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2548

126 MA 2548

ชัยวัฒน์ ใจกระจ่าง. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา*

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547. ปรินูณานิพนธ์

กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี,

รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 350 คน เป็น นักศึกษาชาย 100 คน และนักศึกษาหญิง 250 คน ได้มาโดยสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ใน การเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และ หาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคลากร โดยรวมมีความ เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.80 และ 65.83 ตามลำดับ ส่วนในด้านการจัดการและดำเนินการโดยรวม ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 61.71

2. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคลากร โดยรวมมีความ เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 60.64 และ 57.93 ตามลำดับ ส่วนในด้านการจัดการและดำเนินการโดยรวม ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65.54 ตามลำดับ

3. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547

3.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการ ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.33

3.2 ด้านการจัดการและการดำเนินการ โดยรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.29

3.3 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.00

4. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547

4.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการ
ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.76

4.2 ด้านการจัดการและการดำเนินการ โดยรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 32.63

4.3 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.67

5. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและวัน เวลาที่ต้องการ โดยรวมมีความ
ต้องการการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอลในวันจันทร์ ช่วงเวลา 17.00 - 19.00 น. มากที่สุด คิดเป็น
ร้อยละ 22.39, 22.22 และ 62.24 ตามลำดับ และนักศึกษาหญิงต้องการโดยรวมมีความต้องการ
การออกกำลังกายด้วยการเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ ในวันจันทร์ ช่วงเวลา 17.00 - 19.00 น. มากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 25.13, 20.00 และ 46.97 ตามลำดับ

**THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF STUDENTS IN TRANG CAMPUS
OF PRINCE OF SONGKLA UNIVERSITY IN ACADEMIC YEAR 2004**

**AN ABSTRACT
BY
CHAIWAT JAIKRAJANG**

**Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2005**

Chaiwat Jaikrajang. (2005). *The State and Needs for Exercise of Students in Trang Campus of Prince of Songkla University in Academic Year 2004*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. prof. Thongchai Charoensupmanee, Asst. Prof. Phanit Billamas.

This study aimed to examine state and needs for exercise of students in Trang campus of Prince of Songkla University in academic year 2004. The subjects comprised 350 were 100 male and 250 female students. through stratified random sampling. Instrument for collecting data included questionnaire containing statement on 3 as management, place, equipment and accommodation, and service personnel. Then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that :

1. State for exercise of male students in Trang campus of Prince of Songkla University in academic year 2004, in aspect of place, equipment and accommodation and service personnel were at an appropriate (level 57.80 and 65.83 percent respectively) and in aspects of management was at an unappropriate (61.71 percent).

2. State for exercise of female students in Trang campus of Prince of Songkla University in academic year 2004, in aspect of place, equipment and accommodation and service personnel were at an appropriate level (60.64 and 57.93 percent respectively) and in aspects of management was at an unappropriate (65.54 percent).

3. Needs for exercise of male students in Trang campus of Prince of Songkla University in academic year 2004, were as follows :

- 3.1 Needs for exercise of students on place, equipment and accommodation was at the most level (32.33 percent).

- 3.2 Needs for exercise of students on management was at the most level. (37.29 percent).

- 3.3 Needs for exercise of students on service personnel was at the most level (34.00 percent).

4. Needs for exercise of female students in Trang campus of Prince of Songkla University in academic year 2004, were as follows :

- 4.1 Needs for exercise of students on place, equipment and accommodation was at the less level (28.76 percent).

4.2 Needs for exercise of students on management was at the most level
(32.63 percent).

4.3 Needs for exercise of students on service personnel was at the less level
(27.67 percent)

5. Male students in Trang of campus of Prince of Songkla University in academic year 2004, wanted to exercise as to football on Monday around 5.00 - 7.00 p.m. (22.39, 22.22 and 62.24 percent respectively), and female students in Trang of campus of Prince of Songkla University in academic year 2004, wanted to exercise as to volleyball on Monday around 5.00 - 7.00 p.m. (25.13, 20.00 and 46.97 percent respectively).

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
ชัยวัฒน์ ใจกระจำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

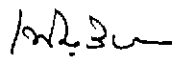
สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547

ของ
นายชัยวัฒน์ ใจกระจ่าง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เบญจสิริ จิระเดชากุล)

วันที่....19... เดือน พฤษภาคม 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



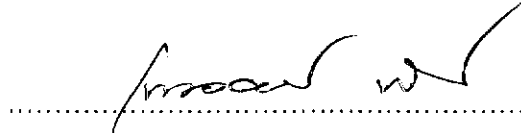
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับคำแนะนำและให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี และรองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในส่วนต่าง ๆ ของงานวิจัยด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี จนทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามจุดมุ่งหมาย

คุณประโยชน์ที่พึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบอบให้แก่บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้ที่มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนการวางรากฐานการศึกษาและอาชีพให้แก่ผู้วิจัย

ชัยวัฒน์ ใจกระจำง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	5
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	6
หลักการออกกำลังกาย.....	7
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	9
สภาพทั่วไปของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง.....	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	13
งานวิจัยในประเทศ.....	15
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	24
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	24
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	25
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	42
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	42
กลุ่มตัวอย่าง.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
สรุปผลการวิจัย.....	44
อภิปรายผล.....	46
ข้อเสนอแนะ.....	50
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	50
บรรณานุกรม.....	51
ภาคผนวก.....	56
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	68

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	24
2	ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 350).....	28
3	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 100).....	30
4	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย ด้านการจัดการและดำเนินการ (N = 100).....	32
5	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย ด้านบุคลากร (N = 100).....	33
6	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสถานที่ และอุปกรณ์ (N = 250).....	34
7	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง ด้านการจัดการและดำเนินการ (N = 250).....	36
8	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง ด้านบุคลากร (N = 250).....	37
9	ค่าความถี่และร้อยละสภาพความต้องการของนักศึกษาชาย ด้านกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา (N = 100).....	38
10	ค่าความถี่และร้อยละสภาพความต้องการของนักศึกษาชาย ด้านวัน และเวลา ที่ต้องการ (N = 100).....	39
11	ค่าความถี่และร้อยละสภาพความต้องการของนักศึกษาหญิง ด้านกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา (N = 250).....	40
12	ค่าความถี่และร้อยละสภาพความต้องการของนักศึกษาหญิง ด้านวัน และเวลา ที่ต้องการ (N = 250).....	41

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันประเทศไทยได้รับผลกระทบจากปัญหาของสังคมโลกและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสารสนเทศและเทคโนโลยี ส่งผลให้การดำรงชีวิตและสุขภาพของประชาชนยุ่งยากและซับซ้อนขึ้น การต่อสู้ดิ้นรนแข่งขันกันทั้งในสังคมและเศรษฐกิจทำให้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม เช่น โรคความเครียดและโรคจากการขาดการออกกำลังกายมากขึ้นกว่าในอดีตและมีแนวโน้มว่าจะรุนแรงมากยิ่งขึ้น หากประชาชนในประเทศและเยาวชนยังไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกัน ส่งเสริม พัฒนาและการบริหารจัดการชีวิตเพื่อดำรงสุขภาพที่ดีอันเป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตที่สมดุล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นองค์ประกอบของการมีสภาวะทางสุขภาพที่สมบูรณ์

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2530 : 31) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้แก่ร่างกายเสมอ ในวัยเด็กการออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมักมีร่างกายที่เล็กแคระและซี่โครง ส่วนในวัยหนุ่มสาว การออกกำลังกายช่วยทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายไม่ว่าจะเป็นระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ สำหรับวัยกลางคนและวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการและโรคที่เกิดขึ้นในวัยนี้ได้หลายอย่าง เช่น อาการท้องผูกเป็นประจำหรืออาการปวดเมื่อย ตลอดจนอาการวิงเวียนหน้ามืด เพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ

จากคำกล่าวข้างต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ยังสอดคล้องกับคำกล่าวของการกีฬาแห่งประเทศไทย (2536 : 23) ที่ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้อง สนุกสนานและรักการออกกำลังกาย ตลอดจนเล่นกีฬาด้วยตนเองเป็นประจำ ผลสุดท้ายที่เกิดขึ้นคือ การมีสุขภาพดีและการมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้ นายแพทย์วัชรชัย กฤษณาประกรกิจ แห่งกรมสุขภาพจิต ยังกล่าวถึงคุณค่าของการออกกำลังกายไว้ว่า “การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ครึ่งละ 30 นาที ช่วยกำจัดพลังงานเกินและมีประโยชน์ต่อปอดและหัวใจ การฝึกโยคะ มวยไทยเก็ก ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดความตึงเครียดในกล้ามเนื้อได้ดี” ปัจจุบันประชาชนโดยเฉพาะประเทศไทยให้ความสนใจและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมาก ดังจะเห็นได้จากสถิติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเมื่อปี พ.ศ. 2545 รัฐบาลส่งเสริมและสนับสนุนระดมพลคนเสื้อเหลืองเดินแอโรบิกหมู่กลางสนามหลวง ทำลายสถิติโลก 46,000 คน และปี พ.ศ. 2546 รัฐบาลสร้างสถิติใหม่ทำลายสถิติปี พ.ศ. 2545 ด้วยการ

เดินแอโรบิกหมู่พร้อมกัน 71,000 คน ที่ท้องสนามหลวง และประเทศไทยสร้างสถิติใหม่เดินแอโรบิกหมู่พร้อมกันทั่วประเทศ 8,570,000 คน (หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ “สำนักข่าวหัวเขียว” : 25 พฤศจิกายน 2546) สรุปได้ว่าปี พ.ศ. 2545 คนไทยทั้งประเทศออกกำลังกาย 11 ล้านคน มาปี พ.ศ. 2546 เพิ่มขึ้นถึง 25 ล้านคน ซึ่งปี พ.ศ. 2547 รัฐบาลตั้งเป้าหมายไว้ให้คนไทยลุกขึ้นออกกำลังกาย 33 ล้านคน ซึ่งนายกรัฐมนตรี พันตำรวจโท ดร. ทักษิณ ชินวัตร ยังได้กล่าวเชิญชวนไว้ว่า “สุขภาพดีซื้อไม่ได้ ต้องลงทุนออกกำลังกายเอง ขอเรียกร้องให้พี่น้องคนไทยลุกขึ้นออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเอง” จะเห็นได้ว่ารัฐบาลไทยมีความจริงใจและมีความห่วงใยสุขภาพคุณภาพชีวิตของคนไทยเป็นอย่างมาก

นักศึกษาในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง โดยส่วนใหญ่แล้วในช่วงเวลาหลังจากเลิกเรียน หรือช่วงประมาณหลัง 16.30 น. จะมีการมาออกกำลังกายกันเป็นจำนวนมาก แต่ส่วนใหญ่แล้วจะหนักไปทางนักศึกษาชายมากกว่า ซึ่งสถานที่ออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนั้นก็คือสถานที่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย แต่เนื่องจากว่ามหาวิทยาลัยอยู่ในช่วงเพิ่งเปิดดำเนินการจึงมีสถานที่ในการออกกำลังกายน้อยมาก สถานที่ออกกำลังกายก็มีขนาดไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา ซึ่งกีฬาที่นักศึกษาเล่นกันเป็นจำนวนมากนั้นก็คือ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ตระกร้อและเปตอง ยิ่งในช่วงที่มีการแข่งขันกีฬาสานามจะไม่เพียงพอต่อการฝึกซ้อม จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาไม่มีแรงจูงใจในการที่จะตั้งใจในการฝึกซ้อม อีกทั้งบุคลากรที่ให้คำแนะนำก็มีจำนวนน้อย รวมทั้งในสถานที่ออกกำลังกายจะเป็นการรวมกีฬาหลาย ๆ อย่างไว้ในสนามเดียวกันจึงเป็นการยากที่นักศึกษาจะเล่นกีฬาหลาย ๆ อย่างพร้อม ๆ กัน นักศึกษาบางส่วนจึงออกมาเล่นนอกสนามบ้าง และที่สำคัญนักศึกษาชายเล่นกีฬากันอยู่แล้วนักศึกษาหญิงบางคนเห็นว่ามีนักศึกษาชายเล่นอยู่ในสถานที่ออกกำลังกายเป็นจำนวนมากก็ทำให้ไม่กล้าเข้าไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย นักศึกษาบางส่วนตัดปัญหาเรื่องการใช้สถานที่ออกกำลังกายไม่พอด้วยการวิ่งและเดินเล่นกันบ้าง แต่มหาวิทยาลัยก็ไม่ได้มีงบประมาณได้รับดำเนินการจัดการสร้างสถานที่ออกกำลังกายเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา ซึ่งถือว่าเป็นการสนับสนุนให้เด็กออกกำลังกาย ในบางช่วงมีการออกกฎว่า ในช่วงเวลา 17.00–18.00 น. ให้นักศึกษาออกกำลังกายซึ่งก็หาบุคลากรหรือให้นักศึกษาที่มีความชำนาญมาเป็นแกนนำในการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการเดินแอโรบิก การวิ่ง และการเล่นกีฬาต่าง ๆ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเกิดแรงคลใจและมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 เพื่อเป็นข้อมูลและเป็นแนวทางในการเสนอแนะเพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของนักศึกษาในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก การจัดการทางกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬา วันและเวลาในการออกกำลังกาย ซึ่งสภาพและความต้องการที่กล่าวมานี้เป็นสิ่งสำคัญมากในการเตรียมความพร้อมเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพียงพอ เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรังต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับนำไปปรับปรุงแก้ไขในการจัดและดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของนักศึกษา และทำให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 1,500 คน เป็นชาย 385 คน และหญิง 1,115 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 350 คน เป็นชาย 100 คน และหญิง 250 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

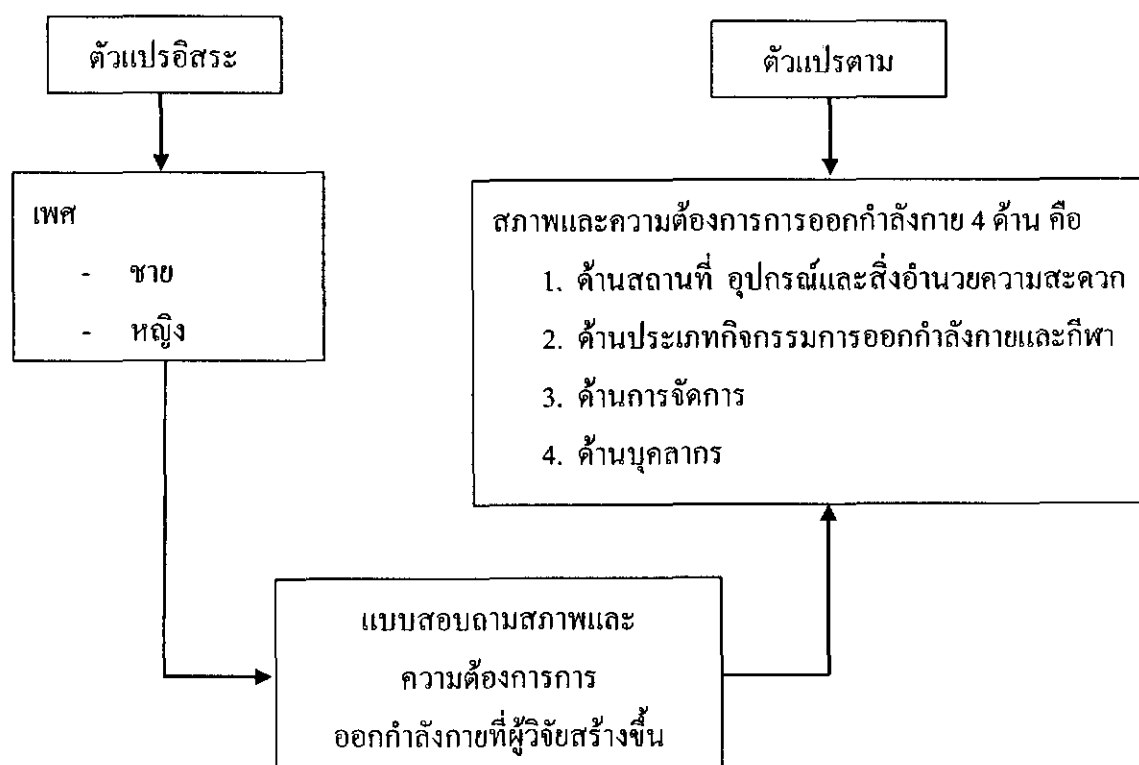
ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ จำแนกเป็น เพศชาย และเพศหญิง

ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่จริงในการออกกำลังกาย
ด้านต่าง ๆ นั้นมีความเหมาะสมระดับใด
2. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกละเฉพาะตัวของบุคคลที่มีต่อ
องค์ประกอบในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประเภทของ
กิจกรรมการออกกำลังกายและการจัดการด้านบุคลากร
3. การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกาย
มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหารร่างกาย การเดิน การวิ่ง การกระโดด
4. นักศึกษา หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง
ปีการศึกษา 2547
5. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง หมายถึง สถาบันการศึกษาที่มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์ได้ขยายการศึกษามายังจังหวัดตรัง ซึ่งมหาวิทยาลัยได้รับการสนับสนุนอย่างดีจาก
ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ซึ่งปัจจุบันนี้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ได้ตั้งอยู่ที่ ตำบล
ควนปริง อำเภอเมือง จังหวัดตรัง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางสนับสนุนการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. สภาพทั่วไปของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

กฤษฎณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological needs)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social needs)

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540 : 280 ; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่ทารกถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอมิจะขาดไม่ได้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการขั้นต่อไปก็จะไม่เกิด

2. ความต้องการความมั่นคงความปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการเรื่องความปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การขาดแคลนทรัพย์สิน การสูญเสียตำแหน่ง การถูกบังคับขู่เข็ญจากผู้อื่น มนุษย์จึงต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มและสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่รู้สึกว่าคุณค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองมีความสามารถมีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่า มีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนอง จะรู้สึกว่าคุณค่ามีปมด้อย ล้มเหลว มองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ถ้อยต่อชีวิตเป็นโรคประสาทโรคจิตและอาจฆ่าตัวตาย

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาศักยภาพของตน (Self-Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริงเพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self – fulfillment) มีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัว เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตนเองเป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตนเองเพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้มากมาย ดังตัวอย่างที่จะยกต่อไปนี้

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายคือการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนมีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อุดหนุน แข็งแรง ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

จรวยพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและใช้แรงงานที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือเพื่อความสนุกสนาน พึงพอใจนอกจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพ หรือดำรงชีวิตตามปกติ

กรมพลศึกษา (2534 : 30) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงงานกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะหรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

เอก ธนะสิริ (2543 : 149) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายจะมีความรู้สึกละเลยหรือบางคนก็มีความรู้สึกลดลงเลย ๆ ครั้นพอมายออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้า ๆ เป็นประจำหลาย ๆ เดือนความรู้สึกละเลยก็กลับฟื้นคืนตัวขึ้นมาอีก ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

จักรี เสริมทรัพย์ (2541 : 12) ได้สรุปให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันหรือทำงานปกติ ซึ่งมีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่น เหนื่อยมากขึ้น หายใจเร็วและแรง กล้ามเนื้อได้ออกกำลังกายมากกว่าปกติ โดยทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 15 - 30 นาที แต่จะต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติไม่ปรากฏอาการต่าง ๆ ที่ทำให้เป็นอันตราย

สาขันธ์ สุขยิ่ง (2543 : 14) ได้สรุปให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายคือ การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ประกอบกิจกรรมหรือเล่นกีฬาตามความต้องการของตัวเองด้วยความสมัครใจ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อารมณ์และสังคม ให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคมต่อไป

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นและความสำคัญสำหรับทุกเพศทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายจึงควรทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีผู้วางหลักเกณฑ์การออกกำลังกายไว้มากมาย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

อนันต์ อัฒชู (2520 : 46) ให้หลักเกณฑ์อย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่า ควรเป็นกิจกรรมที่ให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วนและควรเป็นกิจกรรมที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายมีความเหนื่อยพอสมควร ให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร

สุชาติ โสมประยูร (2520 : 43) ได้เสนอความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรทำให้ออกแรงเหนื่อยพอแรง
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรงและทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว

ได้หลายลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบาๆก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงแล้วค่อย ๆ

เล่นหนักขึ้นตามความต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคน อาจแตกต่างกันแล้วแต่เพศและวัย
6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ ภายหลังการออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้งค่อยอาบน้ำและทำกิจกรรมอื่น ๆ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อปฏิบัติในการออกกำลังกาย คือ

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือเป็นโรคหัวใจควรให้แพทย์ให้คำแนะนำในเรื่องกิจกรรม

ออกกำลังกายและอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย

2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เสมอ
3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางร่างกายหรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลอย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น
4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

หลายอย่างในโอกาสเดียวกัน

จรวพร ธรณินทร์ (2530 : 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกาย ไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ
 2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้า
- ส้นหนา ดีเทนนีสรองเท้าต้องมีน้ำหนักรเบาจะช่วยให้การเคลื่อนไหวคล่องตัว
3. ฝึกหรือทำกิจกรรมนั้นต้องมีน้ำหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือด

ศวรรยา เดชอุดม (2530 : 80-82) กล่าวถึงหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร
3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

จากแนวคิดในเรื่องหลักเกณฑ์ของการออกกำลังกายดังกล่าว พอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายได้ให้ประโยชน์และผลดี ต้องคำนึงถึงสภาพของผู้ออกกำลังกายเป็นหลักและเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง ทั้งเพศและวัย การทำกิจกรรมนั้นควรจะเริ่มจากท่าง่าย ๆ และปริมาณน้อย ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนขึ้น จนถึงระดับความสามารถที่ทำได้โดยไม่ให้นึกเกินไปและควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 15 - 20 นาที และสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้สรุปของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ปัสสาวะไหลสะดวกขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อและเส้นเลือดได้รับการฝึกฝน คล่องแคล่ว แข็งแรงและเติบโต

สมองสดชื่นแจ่มใส

4. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคได้มากขึ้น
5. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
6. การย่อยอาหารได้ดีขึ้น ท้องไม่ค่อผูก

สุพิตร สมาชิกโต (2525 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไวและรู้สึกเหน็ดเหนื่อยขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ที่มีต่อร่างกายในด้านของสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ

2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้นและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้

4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมไทรอยด์จะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยในระบบย่อยอาหารดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้มีเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างภูมิต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้ยิ่งสูงขึ้น

ตำรา กิจกฤษ (2527 : 20-24) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมีพลังดีขึ้น

2. การออกกำลังกายทำให้ทรวดทรงดีขึ้น มีความว่องไวขึ้น

3. การออกกำลังกายบางแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะสามารถช่วยให้ระบบหายใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ จะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้

5. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่ไม่หลับ นอนหลับได้ดีขึ้น

6. การออกกำลังกายที่เหมาะสมที่พอดี จะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง

7. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่มีอาการทางจิตเช่น ซึมเศร้า (Depressio) มีอาการดีขึ้น

8. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น

9. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยลดความเสี่ยงของอวัยวะต่าง ๆ

ในผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

10. จากการศึกษาในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีวันลาป่วยน้อยมาก

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยอาหารและการขับถ่ายดีโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมด รูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะที่เกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกาย สามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคอ้วน โรคหลอดเลือด หัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเป็นโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงใน 5 ข้อ หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยฟื้นฟูสภาพได้

สาธิต สุขยิ่ง (2543 : 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้ด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

จากแนวความคิดดังกล่าวจึงพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้นคือ ระบบการทำงานต่าง ๆ ภายในร่างกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถเป็นเกราะป้องกันภัยจากโรคร้ายต่าง ๆ เสริมสร้างสติปัญญา สุขุม รอบคอบ อารมณ์เยือกเย็น ส่วนอีกด้านที่เกิดกับสังคมการออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คนก่อให้เกิดสังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน เป็นสังคมที่พึ่งพาเกื้อกูลกันเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม

สภาพทั่วไปของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้มีแนวคิดขยายการศึกษามายังจังหวัดตรัง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2522 ซึ่งประชาชนในพื้นที่ได้เรียกร้องโดยผ่านทางทบวงมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พิจารณาเห็นว่าสอดคล้องกับเจตนารมณ์และยังสามารถเอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศในระยะยาว ด้วย ในปี พ.ศ. 2524 มหาวิทยาลัยได้รับมอบที่ดินที่ดินจากจังหวัดตรัง ซึ่งเป็นที่ดินสาธารณประโยชน์ทุ่งสงวนเลี้ยงสัตว์ “ทุ่งกง” ตำบลควนปริง อำเภอเมือง จังหวัดตรัง เนื้อที่ประมาณ 686 ไร่เศษ

มหาวิทยาลัยได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ได้แก่เทศบาลเมืองตรัง หอการค้าจังหวัดตรังและประชาชนชาวจังหวัดตรังเป็นอย่างดี ในปีการศึกษา 2534 เริ่มรับนักศึกษาปีแรก โดยใช้อาคารเรียนของโรงเรียนเทศบาลมัชนิภูมิเป็นอาคารเรียนและที่ทำการชั่วคราว และในปีการศึกษา 2541 มีการเรียนการสอนผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ ต่อมาในปีการศึกษา 2542 ได้ย้ายที่ทำการมายังโครงการจัดตั้งมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ตำบลควนปริง อำเภอเมือง จังหวัดตรัง

ในปี 2546 ได้รับการจัดตั้งคณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ ขึ้นเป็นคณะแรกในวิทยาเขตตรัง

สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของนักศึกษา ยังมีไม่มากพอสำหรับความต้องการของนักศึกษามากนัก เนื่องจากว่าในทุกทุกปีการศึกษาจะต้องมีการรับนักศึกษาเพิ่มมากขึ้นทุกปี จึงทำให้สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายยังไม่เพียงพอสำหรับนักศึกษา ซึ่งเห็นได้จากในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรังนั้น จะมีเพียงแค่สนามฟุตบอล โรงยิมและสนามเปตองเพียงเท่านั้น

ทางด้านอาคารสถานที่ที่ใช้ในการเรียนการสอนนั้นจะมีเพียง 1 อาคาร นอกจากนั้นก็จะเป็นอาคารสำนักงาน 3 อาคาร ซึ่งแบ่งเป็น อาคารห้องสมุด อาคารห้องพักอาจารย์และอาคารเจ้าหน้าที่พนักงาน อาคารหอพักนักศึกษา 2 อาคาร อาคารหอพักอาจารย์ 3 อาคาร และโรงอาหาร 1 อาคาร สถานที่ที่ใช้ในการเก็บอุปกรณ์กีฬานั้นยังมีพื้นที่ไม่เพียงพอในการเก็บรักษา ในการจัดดำเนินการการเบกยืมอุปกรณ์กีฬาจะให้นักศึกษาที่มาเบกยืมอุปกรณ์กีฬาแสดงบัตรนักศึกษาและลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็นหลักฐานในการเบกยืม อีกทั้งได้เก็บบัตรนักศึกษาของนักศึกษาที่มาเบกยืมอุปกรณ์กีฬาไว้ซึ่งเมื่อนักศึกษานำอุปกรณ์กีฬามาคืนทางมหาวิทยาลัยก็จะคืนบัตรนักศึกษาให้แก่นักศึกษา

ด้านบุคลากรแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ทางด้านอาจารย์ผู้สอน จำนวน 35 คน และทางด้านบุคลากรสนับสนุนวิชาการ จำนวน 32 คน ซึ่งทางด้านการเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้น จะมีการเรียนการสอนในวัน จันทร์ - วันพฤหัสบดี โดยในแต่ละวันนั้นจะเริ่มสอนตั้งแต่เวลา 15.00 – 18.00 น.

(นิรันดร์ สุมาลี. 2547 : 5-29)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341-A) ทำการศึกษาสำรวจ ความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความกระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

แฟลค และ คิลคอยน์ (Flack and Kilcoyne. 1984 : 239–242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน” (A Health Promotion Program For School Personal) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองและเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงานโครงการ จำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรมและโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่เข้าร่วมรับการฝึกอบรมมีความรู้ ทักษะและการปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรมและบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้ โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591–4) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น ๆ โดยใช้นักศึกษาระดับเอกปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เอกพลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่องดิน ฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมที่ควรเพิ่ม คือ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic) นอกจากนั้น เพศ ก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

เฟรดเดอริก (Frederick. 1991 : Abstract) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วมระดับของการเข้าร่วมและสภาพจิตใจที่แสดงออกในขอบเขตของกิจกรรมทางกาย ลักษณะสภาพจิตใจที่แสดงออก กลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่มคือ กลุ่มผู้ใหญ่ 370 คน กลุ่มนักเรียน 150 คน ผลการศึกษาพบว่า เหตุจูงใจในการเข้าร่วมเป็นปัจจัย 3 ส่วนย่อย คือ แรงจูงใจภายในความสามารถและความสัมพันธ์ของ

ร่างกาย โดยแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย แรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์กับร่างกาย เพศชายมีมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 :2735-A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัยปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผนการศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและดำเนินการ

ทีเจิร์ดสมา (Tjeerdsma. 1994 : 72) ได้สำรวจแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนเกรด 6 จำนวน 49 คน ที่เข้าร่วมการเรียนวอลเลย์บอล 14 คาบ ในโรงเรียนขนาดกลาง การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถามและระหว่างเรียนได้มีการถ่ายทำวิดีโอเพื่อตรวจสอบว่า นักเรียนแต่ละคนได้ทำตามที่กำหนดไว้หรือไม่ ผลการสำรวจพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมวอลเลย์บอลมีความสัมพันธ์ทางการบวกกับการรับรู้ความสามารถทางทักษะกลไก การรับรู้ความสามารถทางกลไกมีความสัมพันธ์ทางการบวกกับความสามารถทางกีฬา วอลเลย์บอล ขณะที่ความสามารถและในการรับรู้ทั้งหมดมีความสัมพันธ์ทางการบวกกับแรงจูงใจภายในอย่างมีนัยสำคัญ

บารเรโฮล (Barenholtz.1995 : 121-A) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่และโปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของหนุ่มสาว ซึ่งเป็นผลสำรวจจากการกินอาหารของนักเรียนเกรด 8 จาก (Fard Middle School) ในโรงเรียนซานดิเอโก ซิตี้ (San Dieco City School) การทดลองเบื้องต้นประกอบด้วยคำถามต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดรูปร่าง การเลือกรับประทานอาหารและการรับประทานอาหารอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถามเพื่อสอบถามการออกกำลังกาย จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้มาจากรั้วโรงเรียนผู้ที่ร่วมทำกิจกรรมได้ทดสอบส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายเป็นการกระทำซ้ำ ๆ กันหลังจาก 6 สัปดาห์ ในการทำ (Treatment) ในระหว่างช่วงพักพลศึกษาเป็นกลุ่มที่ทำการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทดลองเทียบ แต่ละกลุ่มได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่องตลอดจนถึงการติดตามอย่างมีนัยสำคัญ

อีวานส์ (Evans.1995 : 199-A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุและโปรแกรมอาหาร ใช้ผู้สูงอายุจำนวน 80 คน (อายุระหว่าง 60 – 90 ปี) ผู้เข้ารับการทดสอบต้องให้ความสนใจ เนื่องจากการทดสอบเบื้องต้นได้มาจากการทดลองของกลุ่มที่แบ่งเป็นส่วน ๆ ที่เท่า ๆ กัน 3 กลุ่ม ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกับการเดินแอโรบิกทุกสัปดาห์ทั้งหมดรวม

9 สัปดาห์ และมีการเก็บข้อมูลและนำข้อมูลมาประเมินผลในการวิเคราะห์ของ (Covariances Ancova) ในระดับ 0.05 ของลักษณะสำคัญ ในการประเมินผลจะอาศัยข้อมูลนำเปรียบเทียบกับคะแนนต่ำสุดที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่ถูกควบคุมและกลุ่มที่มีประสบการณ์ การทดสอบเบื้องต้นและการทดสอบการเก็บข้อมูล ใช้ผลลัพธ์ของคะแนนการทดสอบเบื้องต้นเหมือนกับ (Convariate) สรีรวิทยา 4 ส่วน ได้แก่ การบีบตัวของความดันโลหิต การบีบมือและอีก 2 แบบของ (AAHPERD) การพลิกแพลงและความอดทนเก็บลักษณะที่สำคัญที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างเหมาะสมที่เกิดจากประสบการณ์จนกระทั่งครบ 9 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า สิ่งสำคัญของส่วนต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงท่าทางต้องอาศัยการออกกำลังกายพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย งานอดิเรกของแต่ละบุคคล โภชนาการและสุขภาพอากาศที่หายใจ มี 2 อย่างที่มีความแตกต่าง คือ โภชนาการกับการออกกำลังกายเกี่ยวกับร่างกาย จิตวิทยาพื้นฐานและกล้ามเนื้อ และ 4 ส่วนของร่างกาย คือ ลักษณะเฉพาะตัว ความพร้อมของร่างกาย สังคมส่วนตัว ความชอบความเลื่อมใส

งานวิจัยในประเทศ

จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : ง-ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรในมหาวิทยาลัย จำนวน 12 แห่ง โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัย 720 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืน 579 ชุด คิดเป็นร้อยละ 80.42 ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิสและเทเบิลเทนนิส
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น – ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสมที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉลี่ยมหาวิทยาลัยจัดให้ 1 – 2 ครั้งต่อปี ซึ่งสอดคล้องกับปริมาณความต้องการของบุคลากรที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดให้

การเปรียบเทียบความต้องการการบริหารการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรชายและหญิงปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2529 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ โดยผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายโดยมีความต้องการในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 – 18.00 น.

2. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยมีความต้องการในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม และกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีฝุ่นละอองหรือควัน

3. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน การวิ่งเพื่อสุขภาพ และการกระโดดเชือก

4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการในการออกกำลังกาย ในความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดและหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยมีความต้องการในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด

ทองสุข สัมปหังสิต (2530 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร” โดยใช้ประชากร 913 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย และจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงฝึกพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย

2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจในกิจกรรมว่ายน้ำมากที่สุด

3. นิสิตหญิงเข้าร่วมการออกกำลังกายกีฬาน้องใหม่มากที่สุด

4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว ด้านอุปกรณ์นิสิตเห็นว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ ส่วนปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกายและมีภาระด้านการเรียนมาก

5. ความต้องการการบริหารการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการด้านดังกล่าวมาก

6. ความต้องการการบริหารการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มาก

7. ความต้องการการบริหารการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกับคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่าคณะวิทยาศาสตร์ ส่วนคณะอื่น ๆ มีความต้องการใกล้เคียงกัน

8. ความต้องการการบริหารการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคน พบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกับคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำ บริการด้านต่าง ๆ มากกว่าคณะอื่น ๆ นอกนั้นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานครฯ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพฯ และเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชากรกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร ฯ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 21 – 30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษามีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ฯ กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อุรุขยา (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 373 ชุด ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการในการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการในการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร กับต่างจังหวัด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการในการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นรูปแบบของการจัดกิจกรรมเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มคหกรรม แตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05

แสงเพชร ภูเขาเรืองรอง (2534 : 84-89) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน หญิงโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้วิจัย 1,000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ความต้องการรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

3. ครูมีความต้องการออกกำลังกายเป็นรายข้อในแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้

3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย

3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถ ให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดเข้าใจง่าย

3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอน และ ต้องการออกกำลังกาย ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.

3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถร่วมเข้าเล่นด้วยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบดมินตัน กายบริหาร วาโยน้ำ ฯ

3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบ เพื่อจะได้ประเมินผลตนเองให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปเกี่ยวกับกีฬาการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนจัดบริการในด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูชายและครูหญิงแตกต่างกันที่ระดับ.05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรสแล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

กรกานต์ ป้อมบุญมี (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลานาน 12 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า

1. สมรรถภาพแต่ละองค์ประกอบของผู้สูงอายุ ได้แก่ คัดนี้มีมวลของร่างกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันได้ผิวหนัง 4 ตำแหน่ง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกำลังการบีบข้อมือ ความอดทนในการออกกำลังกาย ความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังและความจุปอด มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะพักและเปอร์เซ็นต์ของอัตราชีพจรเพิ่มขึ้นภายหลังการก้าวขึ้นลงม้านั่งเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย ไม่มีนัยสำคัญ

2. สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉลองชัย ม่านโคกสูง (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา ซึ่งเป็นนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 766 คน ที่กำลังศึกษาและทำงานสังกัดทุกคณะในมหาวิทยาลัยขอนแก่น ในปีการศึกษา 2534 - 2539 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษากับบุคลากร ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ระหว่างบุคลากรชายกับบุคลากรหญิง ระหว่างช่วงอายุของนักศึกษาชาย ระหว่างช่วงอายุของนักศึกษาหญิง และระหว่างช่วงอายุของบุคลากรชาย ความต้องการการรับบริการโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สายัณห์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการในบริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย ต้องการมากที่สุดคือช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น.
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการมากในด้านของการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจ การสอนและแนะนำแนวทางในการฝึกมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลาและมนุษยสัมพันธ์เสียสละเวลาแก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการและมีการสาธิตกิจกรรมให้แก่ผู้มาใช้บริการดู

4. ความต้องการด้านการจัดการ พบว่า ต้องการการจัดการในระดับปานกลาง เช่น ต้องการให้เจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำแนวทางให้เพียงพอ ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม และการเรียกเก็บค่าบริการในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

พินิจ วัชวุฒิ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ และเพื่อเปรียบเทียบกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 453 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์สังกัดกรมสามัญ สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมคุณค่าทางนันทนาการและการพักผ่อนหย่อนใจ ต้องการการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์สังกัดกรมสามัญ สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ไม่สามารถออกกำลังกายได้คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่มีความต้องการ ไม่วิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอ หรือสถานที่ที่จะออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกายได้ เพราะไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก

3. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญ สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาออลเลย์บอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเกมนเพื่อความสนุกสนาน มีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกายและมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์สังกัดกรมสามัญ สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอก

โรงเรียน ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยกลุ่มที่แตกต่างกันคือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนมีความต้องการสูงว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

สมโภชน์ ไวณอมสัตรู (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านต่างๆ เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 978 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัศึกษามีความต้องการด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดการและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ นักเรียนมากที่สุด
2. ด้านวิชาการ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์การออกกำลังกายต่าง ๆ ที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขาสำหรับชาย – หญิง แยกกันอย่างถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะในสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด
4. ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการมากที่จะออกกำลังกายทุกวัน โดยเฉพาะในวันศุกร์ รองลงมาคือ วันเสาร์และอาทิตย์ โดยวันจันทร์ – ศุกร์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00 – 12.00 น.

ผลการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา พบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการ วันและเวลาไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่มีผู้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มต่าง ๆ นับได้ว่าเป็นข้อมูลพื้นฐานที่น่าสนใจ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 ซึ่งผู้วิจัยจะทำการศึกษาและนำผลมาใช้เป็นแนวทางในการจัดการสภาพและความต้องการการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง เพื่อเป็นการพัฒนานักศึกษาในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ให้มีสุขภาพดี มีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี และพร้อมที่จะปฏิบัติงานเพื่อให้งานที่ทำนั้นออกมาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการพัฒนาระดับพื้นฐานของประเทศชาติได้อย่างยั่งยืนและมั่นคงตลอดไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 จำนวนทั้งสิ้น 1,500 คน เป็นชาย 385 คน หญิง 1,115 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของ เกรจซี่ และ มอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970 : 607-610.) ที่ประชากร 1,500 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 308 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 350 คน เป็นชาย 100 คน หญิง 250 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังตาราง 1

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง	จำนวนประชากร			จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ชั้นปีที่						
ปีที่ 1	165	391	556	35	75	110
ปีที่ 2	131	447	578	28	84	112
ปีที่ 3	50	177	227	20	50	70
ปีที่ 4	39	100	139	17	41	58
รวมทั้งสิ้น	385	1,115	1,500	100	250	350

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 2 ตอน

1. แบบสอบถามมี 3 ด้านคือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ บุคลากร การจัดการและการดำเนินการ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

2. ด้านความต้องการการออกกำลังกาย มี 2 ด้าน คือ ประเภทกิจกรรม การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและวันเวลาที่ต้องการการออกกำลังกายแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด (Open ended)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษางานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสารและสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาสภาพโดยทั่วไปเพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่าง ๆ สำหรับการออกกำลังกาย

3. รวบรวมข้อเท็จจริงและปัญหาต่าง ๆ มาสร้างแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง

5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบพิจารณาเนื้อหาเพื่อหาความเที่ยงตรง (Content Validity) ของแบบสอบถาม

6. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทพิจารณาตรวจสอบอีกครั้งก่อนที่จะนำไปเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงรองอธิการบดี เขตการศึกษาตรง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและหนังสือถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจแบบสอบถาม

2. ผู้วิจัยดำเนินการส่งแบบสอบถามและรับคืนด้วยตนเอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน ความถี่
%	แทน ร้อยละ
เหมาะสม	แทน มี, เพียงพอ, เหมาะสม, สะอาด
ไม่เหมาะสม	แทน ไม่มี, ไม่เพียงพอ, ไม่เหมาะสม, ไม่สะอาด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) คือ มี/ไม่มี, เพียงพอ/ไม่เพียงพอ, เหมาะสม/ไม่เหมาะสม, สะอาด/ไม่สะอาด โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาและด้านวันเวลา ส่วนความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากร
3. ด้านการจัดการและการดำเนินการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด (Open ended)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 350)

รายการ	f	%
1. เพศ		
ชาย	100	28.57
หญิง	250	71.43
2. สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย		
สนามกีฬามหาวิทยาลัยที่ศึกษา	250	71.43
บริเวณที่พักอาศัย	75	21.43
สนามกีฬาใกล้บ้าน	25	7.14
3. ปัจจุบันท่านออกกำลังกาย สัปดาห์ละกี่วัน		
1 – 2 วัน	45	12.86
3 – 4 วัน	75	21.43
5 - 6 วัน	198	56.57
7 วัน	32	9.14
4. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละกี่นาที		
มากกว่า 60 นาที	46	13.14
60 นาที	116	33.14
45 นาที	132	37.72
30 นาที	56	16.00
อื่นๆ	0	0.00
5. ความมุ่งหมายในการออกกำลังกายของท่านคือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง	156	44.57
เพื่อความสนุกสนาน	143	40.86
เพื่อผ่อนคลายความเครียด	128	36.57
เพื่อการเข้าสังคม	36	10.29
เพื่อลดน้ำหนักร่างกาย	115	32.86
เพื่อการแข่งขันกีฬา	63	18.00
อื่นๆ	0	0.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 เป็นหญิง จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 71.43 สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะใช้สนามกีฬาของมหาวิทยาลัยที่ศึกษาอยู่ จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 71.43 ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 4-5 วัน จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 56.57 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 45 นาที จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 37.72 ส่วนใหญ่มีความมุ่งมั่นในการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 44.57 เพื่อความสนุกสนาน จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 40.86 เพื่อผ่อนคลายความเครียด จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 36.57 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 หาค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547

ตาราง 3 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ (N = 100)

รายการ	สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ในการออกกำลังกายในร่ม	f	78	22	19	0	0	38	43
	%	78.00	22.00	19.00	0.00	0.00	38.00	43.00
2. มีสถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	80	20	11	2	0	37	50
	%	80.00	20.00	11.00	2.00	0.00	37.00	50.00
3. มีสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่ง โดยเฉพาะ	f	53	47	34	32	18	16	0
	%	53.00	47.00	34.00	32.00	18.00	16.00	0.00
4. มีสถานที่ในการออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	f	69	31	40	31	29	0	0
	%	69.00	31.00	40.00	31.00	29.00	0.00	0.00
5. มีน้ำดื่มที่สะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย	f	25	75	67	29	4	0	0
	%	25.00	75.00	67.00	29.00	4.00	0.00	0.00
6. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำมีความสะอาด	f	54	46	19	43	21	17	0
	%	54.00	46.00	19.00	43.00	21.00	17.00	0.00
7. มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์สำหรับผู้ใช้ออกกำลังกายเพียงพอ	f	56	44	39	20	3	13	25
	%	56.00	44.00	39.00	20.00	3.00	13.00	25.00
8. อุปกรณ์สนามมีความมั่นคงแข็งแรง	f	26	74	37	31	25	7	0
	%	26.00	74.00	37.00	31.00	25.00	7.00	0.00
9. มีอุปกรณ์กีฬาให้เบิกยืมอย่างเพียงพอ	f	75	25	25	27	11	27	10
	%	75.00	25.00	25.00	27.00	11.00	27.00	10.00
รวม	f	578	422	291	215	111	155	128
	%	57.80	42.00	32.33	23.89	12.33	17.22	14.22

จากตาราง 3 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 57.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 5 มีน้ำดื่มที่สะอาดในสถานที่ออกกำลังกายไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 75.00 และมีความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.33

ตาราง 4 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย
ด้านการจัดการและดำเนินการ (N = 100)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ			
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	43	57	36	40	13	11	0
	%	43.00	57.00	36.00	40.00	13.00	11.00	0.00
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	26	74	9	32	51	8	0
	%	26.00	74.00	9.00	32.00	51.00	8.00	0.00
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	44	56	59	30	11	0	0
	%	44.00	56.00	59.00	30.00	11.00	0.00	0.00
4. การกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิดบริการการใช้สถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับความต้องการของบุคคล	f	36	64	47	21	17	15	0
	%	36.00	64.00	47.00	21.00	17.00	15.00	0.00
5. มีการจัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	13	87	32	29	9	25	5
	%	13.00	87.00	32.00	29.00	9.00	25.00	5.00
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	f	20	80	31	27	19	20	3
	%	20.00	80.00	31.00	27.00	19.00	20.00	3.00
7. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ใช้ออกกำลังกาย	f	86	14	47	30	10	13	0
	%	86.00	14.00	47.00	30.00	10.00	13.00	0.00
รวม	f	268	432	261	209	130	92	8
	%	38.29	61.71	37.29	29.86	18.57	13.14	1.14

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย ด้านการจัดการและดำเนินการ โดยรวมไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 61.71 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 7 มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ใช้ออกกำลังกายเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 86.00 และมีความต้องการด้านการจัดการและดำเนินการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.29

ตาราง 5 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย
ด้านบุคลิกภาพ (N = 100)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ			
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลิกกรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	f	89	11	9	45	26	20	0
	%	89.00	11.00	9.00	45.00	26.00	20.00	0.00
2. บุคลิกกรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ความสามารถตรงกับกิจกรรมนั้น	f	90	10	50	27	19	4	0
	%	90.00	10.00	50.00	27.00	19.00	4.00	0.00
3. บุคลิกกรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพที่ดีสุขภาพเรียบร้อยและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	95	5	27	41	22	10	0
	%	95.00	5.00	27.00	41.00	22.00	10.00	0.00
4. มีบุคลิกกรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	13	87	38	29	25	8	0
	%	13.00	87.00	38.00	29.00	25.00	8.00	0.00
5. มีบุคลิกกรในการเบิก-จ่าย ในการขี้นอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอ	f	62	38	21	32	26	21	0
	%	62.00	38.00	21.00	32.00	26.00	21.00	0.00
6. มีบุคลิกกรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	46	54	21	30	25	24	0
	%	46.00	54.00	21.00	30.00	25.00	24.00	0.00
รวม	f	395	205	166	204	143	87	0
	%	65.83	34.17	27.67	34.00	23.83	14.50	0.00

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65.83 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 4 มีบุคลิกกรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกายไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 87.00 และมีความต้องการด้านบุคลิกกร โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.00

ตาราง 6 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสถานที่ และอุปกรณ์ (N = 250)

รายการ	สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ในการออกกำลังกาย ในร่ม	f	178	72	0	59	51	103	37
	%	71.20	28.80	0.00	23.60	20.40	41.20	14.80
2. มีสถานที่ในการออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	187	63	20	58	49	72	51
	%	74.80	25.20	8.00	23.20	19.60	28.80	20.40
3. มีสถานที่ในการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับกิจกรรมประเภทใด ประเภทหนึ่ง โดยเฉพาะ	f	145	105	18	39	51	142	0
	%	58.00	42.00	7.20	15.60	20.40	56.80	0.00
4. มีสถานที่ในการออกกำลังกายที่ใช้ ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้หลายประเภท	f	165	85	45	36	75	84	10
	%	66.00	34.00	18.00	14.40	30.00	33.60	4.00
5. มีน้ำดื่มที่สะอาดในสถานที่ ออกกำลังกาย	f	97	153	137	31	69	13	0
	%	38.80	61.20	54.80	12.40	27.60	5.20	0.00
6. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำมีความ สะอาด	f	142	108	44	37	79	70	20
	%	56.80	43.20	17.60	14.80	31.60	28.00	8.00
7. มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บอุปกรณ์สำหรับผู้ ออกกำลังกายเพียงพอ	f	150	100	39	50	51	60	50
	%	60.00	40.00	15.60	20.00	20.40	24.00	20.00
8. อุปกรณ์สนามมีความมั่นคง แข็งแรง	f	101	149	148	52	44	6	0
	%	40.40	59.60	59.20	20.80	17.60	2.40	0.00
9. มีอุปกรณ์กีฬาให้เบิกยืมอย่าง เพียงพอ	f	162	88	25	39	72	97	17
	%	64.80	35.20	10.00	15.60	28.80	38.80	6.80
รวม	f	1,516	984	476	401	541	647	185
	%	60.64	39.36	21.16	17.82	24.04	28.76	8.22

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 60.64 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 5 มีน้ำดื่มที่สะอาดในสถานที่ออกกำลังกายไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 61.20 และมีความต้องการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.76

ตาราง 7 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง
ด้านการจัดการและดำเนินการ (N = 250)

รายการ	สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	96	154	91	39	85	35	0
	%	38.40	61.60	36.40	15.60	34.00	14.00	0.00
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	75	175	95	87	39	29	0
	%	30.00	70.00	38.00	34.80	15.60	11.60	0.00
3. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	45	205	15	88	141	6	0
	%	18.00	82.00	6.00	35.20	56.40	2.40	0.00
4. การกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิดบริการการใช้สถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับความต้องการของบุคคล	f	50	200	93	71	51	30	5
	%	20.00	80.00	37.20	28.40	20.40	12.00	2.00
5. มีการจัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	86	164	125	50	47	17	11
	%	34.40	65.60	50.00	20.00	18.80	6.80	4.40
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	f	76	174	103	59	63	14	11
	%	30.40	69.60	41.20	23.60	25.20	5.60	4.40
7. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ออกกำลังกาย	f	175	75	49	120	64	17	0
	%	70.00	30.00	19.60	48.00	25.60	6.80	0.00
รวม	f	603	1,147	571	514	490	148	27
	%	34.46	65.54	32.63	29.37	28.00	8.46	1.54

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง ด้านการจัดการและดำเนินการ โดยรวมไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65.54 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 7 มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ออกกำลังกายมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.00 และมีความต้องการด้านการจัดการและดำเนินการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.63

ตาราง 8 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง
ด้านบุคลิก (N = 250)

รายการ	สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. มีบุคลิกให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	f 198 % 79.20	52 20.80	20 8.00	23 9.20	87 34.80	90 36.00	30 12.00	
2. บุคลิกผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมีความรู้ความสามารถตรงกับกิจกรรมนั้น	f 199 % 79.60	51 20.40	32 12.80	30 12.00	71 28.40	85 34.00	32 12.80	
3. บุคลิกผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพที่ดีสุขภาพเรียบร้อยและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f 200 % 80.00	50 20.00	14 5.60	27 10.80	61 24.40	95 38.00	53 21.20	
4. มีบุคลิกดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f 32 % 12.80	218 87.20	86 34.40	54 21.60	68 27.20	42 16.80	0 0.00	
5. มีบุคลิกในการเบิก-จ่าย ในการซื้ออุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอ	f 155 % 62.00	95 38.00	39 15.60	35 14.00	61 24.40	75 30.00	40 16.00	
6. มีบุคลิกทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย	f 85 % 34.00	165 66.00	99 39.60	73 29.20	50 20.00	28 11.20	0 0.00	
รวม	f 869 % 57.93	631 42.07	290 19.33	242 16.13	398 26.53	415 27.67	155 10.33	

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง ด้านบุคลิก โดยรวมเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 4 มีบุคลิกดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 66.00 และมีความต้องการด้านบุคลิก โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.67

ตาราง 9 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของนักศึกษาชาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬา (N = 100)

รายการ	ชาย	
	f	%
ชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย		
- การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	49	18.92
- วอลเลย์บอล	30	11.58
- การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	35	13.51
- บาสเกตบอล	36	13.90
- การเดินแอโรบิค	5	1.93
- ฟุตบอล	58	22.39
- กอล์ฟ	2	0.77
- ตะกร้อ	27	10.43
- เปตอง	9	3.43
- โยคะ	8	3.09
- อื่น ๆ	0	0.00

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพและความต้องการของนักศึกษาชาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬา ส่วนใหญ่ชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย คือ ฟุตบอล จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 22.39 รองลงมา คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 18.92 บาสเกตบอล จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 13.90

ตาราง 10 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของนักศึกษาชาย ด้านวัน และเวลาที่ต้องการ
(N = 100)

รายการ	ชาย	
	f	%
1. วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
- วันอาทิตย์	3	2.22
- วันจันทร์	30	22.22
- วันอังคาร	29	21.48
- วันพุธ	25	18.52
- วันพฤหัสบดี	25	18.52
- วันศุกร์	20	14.82
- วันเสาร์	3	2.22
2. เวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย		
- 05.00น. - 07.00น.	9	7.69
- 07.00น. - 09.00น.	19	16.24
- 17.00น. - 19.00น.	73	62.24
- 19.00น. - 21.00น.	11	9.40
- อื่น ๆ	5	4.28

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพและความต้องการของนักศึกษาชาย ด้านวันและเวลาที่ต้องการ ส่วนใหญ่ต้องการที่จะออกกำลังกาย วันจันทร์ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 22.22 รองลงมาคือ วันอังคาร จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 21.48 และโดยส่วนใหญ่แล้วเวลาที่ต้องการการออกกำลังกายคือ เวลา 17.00น. - 19.00น. จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 62.24

ตาราง 11 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของนักศึกษาหญิง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬา (N = 250)

รายการ	หญิง	
	f	%
ชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย		
- การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	139	25.13
- วอลเลย์บอล	105	18.99
- การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	41	7.41
- บาสเกตบอล	67	12.12
- การเดินแอโรบิก	62	11.21
- ฟุตบอล	15	2.71
- กอล์ฟ	26	4.70
- ตะกร้อ	19	3.44
- เปตอง	32	5.79
- โยคะ	47	8.50
- อื่น ๆ	0	0.00

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพและความต้องการของนักศึกษาหญิง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ส่วนใหญ่ชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 25.13 รองลงมาคือ วอลเลย์บอล จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 18.99 บาสเกตบอล จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 12.12

ตาราง 12 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของนักศึกษาหญิง ด้านวัน และเวลาที่ต้องการ
(N = 250)

รายการ	หญิง	
	f	%
1. วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
- วันอาทิตย์	19	6.91
- วันจันทร์	55	20.00
- วันอังคาร	54	19.64
- วันพุธ	47	17.09
- วันพฤหัสบดี	49	17.82
- วันศุกร์	31	11.27
- วันเสาร์	20	7.27
2. เวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย		
- 05.00น. - 07.00น.	87	26.36
- 07.00น. - 09.00น.	19	5.76
- 17.00น. - 19.00น.	155	46.97
- 19.00น. - 21.00น.	54	16.36
- อื่น ๆ	15	4.55

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพและความต้องการของนักศึกษาหญิง ด้านวันและเวลาที่ต้องการ ส่วนใหญ่วันที่ต้องการออกกำลังกาย คือ วันจันทร์ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 รองลงมา คือ วันอังคาร จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 19.64 ส่วนใหญ่เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย คือ เวลา 17.00 - 19.00 น. จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 46.97

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์

1. ควรจัดให้มีอุปกรณ์ทางด้านกีฬา และปรับปรุงสนามให้พร้อมต่อความต้องการของเด็กมากกว่านี้
2. การเดินทางไปที่สถานที่ออกกำลังกายมีความลำบากจึงควรปรับปรุงพัฒนาให้มีความสะดวกมากยิ่งขึ้น
3. ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้มากกว่านี้เพื่อความสะดวกต่อการใช้งาน
4. มีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้มากขึ้น เช่น ม้านั่งเพื่อที่ผู้มาออกกำลังกายจะได้พักผ่อน

ด้านการจัดการและดำเนินการ

1. ควรจัดให้มีการรณรงค์การออกกำลังกาย เช่น ร่วมกันออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง
2. ควรมีการจัดสรรให้นักศึกษาแต่ละชั้นปีมีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีภายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547
3. ควรจะมีการรณรงค์ในการสร้างวินัยในการออกกำลังกายของนักศึกษาให้มากกว่านี้

ด้านบุคลากร

1. ควรจัดบุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กับนักศึกษา
2. ควรจัดให้มีการพัฒนาทั้งทางด้านกีฬาและพัฒนาบุคลากรทางการกีฬาไปพร้อม ๆ กัน

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

1. ควรจะเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เล่นกีฬาได้หลากหลายชนิดและควรติดตั้งไฟฟ้าในสนามกีฬานั้น
2. ควรมีการจัดซื้ออุปกรณ์ทางด้านกีฬาเพิ่มขึ้นเพื่อที่จะได้เพียงพอต่อการเลือกเล่นกีฬานิตต่าง ๆ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 จำนวน 5 สาขาวิชา มี 4 ชั้นปี จำนวนทั้งสิ้น 350 คน เป็นชาย 100 เป็นหญิง 250 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้านคือ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านการจัดการและดำเนินการ
3. ด้านบุคลากร
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
5. ด้านวัน และเวลาที่ต้องการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด (Open ended)

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย แต่ละด้านมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุปเป็นรายด้าน
4. นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางและความเรียง

สรุปผลการศึกษการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 เป็นหญิง จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 71.43 สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะใช้สนามกีฬาของมหาวิทยาลัย ที่ศึกษาอยู่ จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 71.43 ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 4 - 5 วัน จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 56.57 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 45 นาที จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 37.72 ส่วนใหญ่มีความมุ่งหมายในการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 44.57 เพื่อความสนุกสนาน จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 40.86 เพื่อผ่อนคลายความเครียด จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 36.57 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.80 และ 65.83 ตามลำดับ ส่วนในด้านการจัดการและดำเนินการโดยรวม ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 61.71 ตามลำดับ

2. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต
ตรัง ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคลากร โดยรวม
มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 60.64 และ 57.93 ตามลำดับ ส่วนในด้านการจัดการและดำเนินการ
โดยรวมไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65.54 ตามลำดับ

3. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547

3.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการ
ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.33

3.2 ด้านการจัดการและการดำเนินการ โดยรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 37.29

3.3 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.00

4. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547

4.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความต้องการ
ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.76

4.2 ด้านการจัดการและการดำเนินการ โดยรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 32.63

4.3 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.67

5. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและ
วันเวลาที่ต้องการ ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอล ในวันจันทร์ ช่วงเวลา
17.00 - 19.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.39, 22.22 และ 62.24 ตามลำดับ และนักศึกษาหญิง
โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายด้วยการเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ ในวันจันทร์ ช่วงเวลา
17.00 - 19.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.13, 20.00 และ 46.97 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

1. ควรจัดให้มีอุปกรณ์ทางด้านกีฬา และปรับปรุงสนามให้พร้อมต่อความต้องการ
ของเด็กมากกว่านี้

2. การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายมีความลำบากจึงควรปรับปรุงพัฒนาให้มี
ความสะดวกมากยิ่งขึ้น

3. ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้มากกว่านี้เพื่อความสะดวกต่อการใช้งาน

4. มีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้มากขึ้น เช่น ม้านั่ง เพื่อให้ผู้มาออกกำลังกาย
จะได้พักผ่อน

ด้านการจัดการและดำเนินการ

1. ควรจัดให้มีการรณรงค์การออกกำลังกาย เช่น ร่วมกันออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547
2. ควรมีการจัดสรรให้นักศึกษาแต่ละชั้นปีมีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีภายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547
3. ควรจะมีการรณรงค์ในการสร้างวินัยในการออกกำลังกายของนักศึกษาให้มากกว่านี้

ด้านบุคลากร

1. ควรจัดบุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กับนักศึกษา
2. ควรจัดให้มีการพัฒนาทั้งทางด้านกีฬาและพัฒนาบุคลากรทางการกีฬาไปพร้อม ๆ กัน

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

1. ควรจะเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เล่นกีฬาได้หลากหลายชนิดและควรติดตั้งไฟฟ้าในสนามกีฬานั้น
2. ควรมีการจัดซื้ออุปกรณ์ทางด้านกีฬาเพิ่มขึ้นเพื่อที่จะได้เพียงพอต่อการเลือกเล่นกีฬานิตต่าง ๆ

อภิปรายผล

จากการศึกษาการวิจัยเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 สามารถอภิปรายผลประเด็นที่สำคัญได้ดังนี้

1. สภาพและความต้องการของนักศึกษาชาย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ในสภาพความเป็นจริงนั้น น้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกายนั้นไม่มีเลย นักศึกษาส่วนใหญ่จึงมีความต้องการเป็นจำนวนมาก นักศึกษาบางคนก็จะแก้ปัญหาด้วยการนำน้ำมาไว้ดื่มเอง หรือรวมเงินกันซื้อน้ำมาไว้สำหรับดื่มหลังจากการเล่นกีฬา บางคนก็จะไปดื่มน้ำที่หอพักนักศึกษาเนื่องจากว่าหอพักนักศึกษากับสถานที่ออกกำลังกายนั้นอยู่ใกล้กัน ทางมหาวิทยาลัยก็ได้แก้ปัญหาเฉพาะหน้า เช่น ให้นักศึกษาซื้อขวดเติมน้ำมาใส่ไว้

สำหรับคืบ แต่ก็จะเป็นเฉพาะช่วงที่ทางมหาวิทยาลัยจัดการแข่งขันกีฬาขึ้นเท่านั้น ซึ่งทางมหาวิทยาลัยสมควรอย่างยิ่งที่จะจัดที่คืบน้ำสะอาดไว้ให้กับนักศึกษาที่มาออกกำลังกาย และมาใช้สถานที่ออกกำลังกายแห่งนี้ เนื่องจากว่าน้ำเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตของคนเรา การเล่นกีฬาถือได้ว่าเราได้สูญเสียน้ำที่หล่อเลี้ยงร่างกายไปส่วนหนึ่ง นักกีฬาส่วนใหญ่จึงต้องการน้ำเพื่อมาทดแทนน้ำที่สูญเสียไปจากการเล่นกีฬานอกจากน้ำที่สะอาดแล้วอุปกรณ์สนามที่มั่นคงแข็งแรงก็จำเป็นมากสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เนื่องจากว่าในปัจจุบันนี้อุปกรณ์สนามก็เก่ามาก ซึ่งอาจทำให้นักกีฬาไม่ได้รับความปลอดภัยในการฝึกซ้อม ทางมหาวิทยาลัยจึงพยายามจัดหาอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่ทันสมัยและได้มาตรฐานมาไว้ให้นักศึกษาได้ใช้ แต่เนื่องจากว่าแต่ละปีการศึกษาทางมหาวิทยาลัยจะรับนักศึกษาเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จึงอาจทำให้ไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษาที่จะใช้ ซึ่งทางมหาวิทยาลัยได้พยายามปรับปรุงในเรื่องนี้อยู่ ทางด้านการจัดการและการดำเนินการทางนักศึกษาต้องการให้ทางมหาวิทยาลัยกำหนดกฎระเบียบ กติกาและระยะเวลาในการเปิด-ปิดสถานที่ในการออกกำลังกายให้ชัดเจน เพื่อที่จะได้ไม่เป็นการสับสนในการที่จะใช้สนามของนักศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลรักษาความปลอดภัยให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย นักศึกษาส่วนใหญ่ก็จะแก้ปัญหาด้วยการไม่นำของมีค่าติดตัวมาด้วย จึงลดปัญหาไปได้บ้างเนื่องจากว่ายังไม่มีสิ่งของที่มีมูลค่ามาก ๆ สูญหาย ทางมหาวิทยาลัยจึงยังไม่ได้มีการแก้ไขในเรื่องนี้เท่าที่ควร เพียงแค่ให้ยามรักษาความปลอดภัยเข้ามาดูบ้างในบางวันเท่านั้น ด้านบุคลากรนั้นเรียกได้เลยว่าไม่มีคนดูแลความสะอาดในสถานที่ในการออกกำลังกายเลย เนื่องจากว่าสถานที่ในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรังนั้น มีแค่โรงยิมเล็ก ๆ สนามฟุตบอล สนามเปตอง เท่านั้น แต่ในสถานที่ออกกำลังกายหรือโรงยิมนั้นก็สกปรกมาก เพราะนักศึกษามาใช้กันมากไม่ว่าจะใช้เรียนหรือใช้ฝึกซ้อมกีฬา นักศึกษาที่มาใช้สนามจึงแก้ปัญหาด้วยการทำความสะอาดกันเอง ซึ่งทางมหาวิทยาลัยควรที่จะจัดให้มีแม่บ้านมาดูแลความสะอาดบ้าง เพราะช่วงหน้าฝนจะมีน้ำฝนในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมาก ถ้านักศึกษามาใช้ต้องช่วยกันทำให้สถานที่ในการออกกำลังกายแห้งก่อนจึงจะสามารถเล่นกีฬาได้ เพราะตอนที่สถานที่ในการออกกำลังกายเปียกนั้นจะลื่นมาก ๆ ทางมหาวิทยาลัยจึงพยายามช่วยด้วยการหาผ้ามาถูรอบ ๆ สถานที่ในการออกกำลังกายเพื่อกันไม่ให้ฝนสาดเข้ามา และทางมหาวิทยาลัยก็กำลังพยายามปรับปรุงสถานที่ในการออกกำลังกายให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา นักศึกษาจะเล่นฟุตบอลกันเป็นส่วนมากเนื่องจากว่ามีสนามให้เล่นฟุตบอลโดยเฉพาะและสามารถเล่นได้หลายคนทำให้เกิดความผูกพันกันมากยิ่งขึ้นในนักศึกษาชายที่เลือกเล่นกีฬานี้เห็นได้จากการจัดการแข่งขันฟุตบอลระหว่างชั้นปีขึ้น โดยที่นักศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสนใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างมาก และในการจัดการงานกีฬารุ่นในครั้งใดจะต้องมีการนำฟุตบอลมาลงแข่งขันด้วยทุกครั้ง เป็นการฝึกให้นักศึกษามีน้ำใจเป็นนักกีฬามากยิ่งขึ้น โดยส่วนใหญ่ นักศึกษาจะออกกำลังกายเวลา 17.00 - 19.00 น. เนื่องจากว่าเป็นเวลาเลิกเรียนของนักศึกษาเกือบทุกชั้นปี ทำให้นักศึกษามา

รวมตัวกันได้เป็นจำนวนมาก ถ้านักศึกษาปีใดเลิกเรียนช้ากว่าก็จะตามมาสมทบหลังจากเลิกเรียนแล้ว และส่วนใหญ่แล้วนักศึกษาจะออกกำลังกายวันจันทร์ – วันอังคารกันเป็นส่วนมากนั้นเป็นเพราะว่า นักศึกษาส่วนใหญ่จะมีบ้านอยู่ใกล้กับมหาวิทยาลัย จึงกลับบ้านวันเสาร์-อาทิตย์ และจะกลับมาที่พัก อาศัยในวันอาทิตย์ บางคนก็ยังไม่กลับจากบ้าน นักศึกษาส่วนใหญ่จึงไม่เล่นกีฬาในวันเสาร์-อาทิตย์ เพราะสมาชิกในการเล่นไม่ครบทีม จึงเป็นอันรู้กันว่า เสาร์- อาทิตย์ จะไม่เล่นกีฬา อีกอย่างก็คือ เพื่อ เป็นการพักผ่อนจากการที่เดินทาง ส่วนวันอื่นนักศึกษาก็จะมาเล่นกีฬากันบ้าง บางคนจะมาเล่นกีฬา ทุกวันบางคนก็เล่นวันเว้นวัน แต่ส่วนใหญ่แล้วจะนิยมเล่นวันจันทร์ เพราะเพื่อน ๆ ที่เล่นด้วยกันจะ กลับมาครบแล้ว และยังต้องการพักผ่อนและผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเล่าเรียน

2. สภาพและความต้องการของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต ตรีัง ปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีความต้องการเหมือนกับ นักศึกษาชายนั้น คือ ต้องการให้มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกกำลังกาย นักศึกษาหญิงจะเหนื่อยง่ายและ อยากพักผ่อนมากกว่านักศึกษาชาย ส่วนใหญ่จึงนำน้ำมาไว้สำหรับดื่มเองเพื่อที่จะได้ไม่ต้องเดินไปดื่มน้ำที่หอพักนักศึกษา อีกทั้งอุปกรณ์สนามที่มั่นคงแข็งแรงก็เป็นที่ต้องการเช่นกัน นักศึกษาหญิงส่วน หนึ่งจะเล่นวอลเลย์บอล และบาสเกตบอล ซึ่งถ้ากีฬาทั้งสองชนิดนี้ไม่มีความแข็งแรงแล้วก็อาจทำให้ เกิดอันตรายแก่นักกีฬาได้ ทางมหาวิทยาลัยได้จัดสร้างสถานที่ออกกกำลังกายขึ้นมาอีกเพื่อให้เพียงพอต่อ ความต้องการของนักศึกษา สถานที่ออกกกำลังกายอีกแห่งนี้มีความทันสมัยและอุปกรณ์ในการออกกกำลังกายครบครันเหมาะสำหรับทุก ๆ คน ดังที่ จากการศึกษารื่องความต้องการตรงกับงานวิจัย ของ โฮล์มบรูค (1993. : 2735-A) ว่าควรกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้องจัดเพิ่มงบประมาณเพื่อ ซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวกจัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการแต่งตั้งการวางแผน และการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อ ประสิทธิภาพการวางแผนและการดำเนินการ ทางด้านการจัดการและการดำเนินการ หนังสือ ดำรา เกี่ยวกับกีฬาในห้องสมุดของมหาวิทยาลัยถือได้ว่ามีน้อยมาก ๆ นักศึกษาที่ต้องการค้นคว้าเพิ่มเติมต้อง ยืมจากอาจารย์ผู้สอนบ้าง หรือออกไปยืมที่ห้องสมุดประชาชนบ้าง ทำให้นักศึกษารู้สึกไม่สะดวกใน การที่จะใช้หนังสือ ทางมหาวิทยาลัยเล็งเห็นความสำคัญในข้อนี้จึงได้จัดหาหนังสือมาไว้เพิ่มเติมใน ห้องสมุดเพื่อที่จะได้เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา อีกทั้งการให้คำแนะนำในการออกกกำลังกายของมหาวิทยาลัยยังมีน้อย ซึ่งนักศึกษส่วนใหญ่วิธีการออกกกำลังกายที่ถูกวิธีนั้นก็จากลงเรียน วิชาพลศึกษาซึ่งทางมหาวิทยาลัยจัดไว้ในหลักสูตรให้เป็นวิชาบังคับ 1 ตัว และจัดให้เป็นตัวเลือกเสรี ใให้กับนักศึกษาที่สนใจในกีฬาด้านอื่น ๆ นอกเหนือจากที่ลงเรียนไว้ด้วย ด้านบุคลากรที่ทำหน้าที่ปฐม พยาบาลในสถานที่ออกกออกกำลังกายนั้นไม่มีเลย ซึ่งหากนักศึกษาได้รับบาดเจ็บก็ให้นำมาปฐมพยาบาลกับ เจ้าหน้าที่ที่ทำหน้าที่ปฐมพยาบาลที่ประจำอยู่ที่หอพักนักศึกษา ซึ่งบางครั้งเจ้าหน้าที่ที่ทำหน้าที่ปฐม พยาบาลที่ประจำอยู่ที่หอพักนักศึกษาก็ไม่อยู่หรือยังไม่ถึงเวลาที่เข้าหอพักก็จะมี ทางมหาวิทยาลัยจึง

จัดให้มีการฝึกอบรมให้นักศึกษาได้รู้จักวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยเฉพาะนักกีฬาแล้วต้องอบรมให้เกิดความชำนาญเพื่อที่จะได้ช่วยเหลือตัวเอง หรือเพื่อนที่เล่นกีฬาด้วยกันเกิดอุบัติเหตุขึ้น ดังที่ วรรศักดิ์ เพียรชอบ (ชวัช วีระศิริวัฒน์. 2537 : 1 อ้างอิงจาก ; วรรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523 : 2) ได้กล่าวไว้ว่า ถ้าอวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้มีการใช้งานอย่างเพียงพอ มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมก็จะเจริญเติบโตพัฒนาขึ้น มีความแข็งแรงและจะเสื่อมช้าแต่ถ้าอวัยวะเหล่านั้นไม่ได้ใช้งานก็จะอ่อนแอ เจริญเติบโตช้า เกิดโรคได้ง่ายและเสื่อมอายุอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนที่เกี่ยวข้องกับข้อต่อ และเอ็น ทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา นักศึกษาหญิงจะนิยมที่จะเดิน – และวิ่งมากที่สุด นั้นเป็นเพราะว่านักศึกษาสามารถเดินกันไปคุยกันไปได้เป็นกลุ่มใหญ่ ปรึกษาหารือกันได้ในขณะที่กำลังเดิน หรือวิ่ง อีกทั้งในสถานที่ออกกำลังกายนั้นส่วนใหญ่นักศึกษาชายจะใช้ในการเล่นฟุตบอล 7 คน เล่นบาสเกตบอล ตะกร้อ และวอลเลย์บอล นักศึกษาหญิงบางส่วนก็จะเล่นบาสเกตบอลและวอลเลย์บอลกับนักศึกษาชาย บางส่วนก็ตัดปัญหาที่มีนักศึกษามาใช้สถานที่ออกกำลังกายกันมากด้วยการไปเดินและวิ่งแทน ซึ่งในสถานที่ของมหาวิทยาลัยนั้นมีสถานที่ที่กว้างขวางพอที่นักศึกษาจะออกมาเดินหรือวิ่งกัน อีกทั้งยังมีอาจารย์จากโรงเรียนที่อยู่ ๆ กับมหาวิทยาลัยมาขอใช้สนามในการฝึกซ้อมปั่นจักรยานอีกด้วย จึงทำให้มีนักศึกษาบางส่วนที่สนใจจึงนำจักรยานมาปั่นเล่นกันบ้างนั้นเพราะจักรยานนั้นเป็นยานพาหนะที่นักศึกษามีกันเกือบทุกคนเพื่อใช้ในการเดินทางไปอาคารเรียนอยู่แล้วนักศึกษาบางคนที่ไม่ม่จักรยานก็จะขอยืมเพื่อนคนที่มีจักรยานเพื่อนำไปปั่นเล่น บางคนก็ปั่นจักรยานไปพร้อมกับนักศึกษาคนที่วิ่ง ทำให้นักศึกษามีความรักใคร่กลมเกลียวกันมากขึ้น อีกทั้งการมีน้ำใจเป็นนักกีฬาก็มีมากยิ่งขึ้นด้วย วันและเวลาออกกำลังกายส่วนใหญ่ก็จะเหมือนกับนักศึกษาชายนั้นคือเริ่มออกกำลังกายเวลา 17.00 - 19.00 น. ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิราวัลย์ อินทามระ (2546 : 43) และทองสุข สัมปหังสิต (2530 : บทคัดย่อ) กล่าวว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างหลังจากการประกอบกิจวัตรประจำวันไปออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. และวันที่มาออกกำลังกายกันมากที่สุด ก็คือวันจันทร์ การที่จะออกมาเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพนั้น ก็จะรอให้พระอาทิตย์ใกล้จะตกดินก่อนเพราะอากาศจะไม่ร้อน และเป็นช่วงที่บรรยากาศจะดีมาก ๆ และนักศึกษาส่วนใหญ่ก็จะเลิกเรียนในเวลาี่ด้วยจึงเริ่มออกกำลังกายกันช่วงนี้จะเป็นส่วนใหญ่ เช่นวันศุกร์นักศึกษาหญิงก็จะเดินทางบ้านเช่นกัน ส่วนใหญ่จึงนิยมที่จะออกกำลังกายในวันจันทร์กันมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิราวัลย์ อินทามระ (2546 : 47-58) กล่าวว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ มีความต้องการออกกำลังกายในวันอังคารอยู่ ในระดับมาก เพราะต้องการพักผ่อน และผ่อนคลายความตึงเครียดจากการศึกษาเล่าเรียน

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยไปปรับปรุงส่งเสริมและพัฒนาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ให้เพียงพอและเหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง อย่างต่อเนื่อง
2. ควรมีการศึกษาด้านสถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ด้านการจัดการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในสถานที่อื่น ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาประเทศต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรกานต์ ป้อมบุญมี. (2538). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์. เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2530). คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- _____. (2536). คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- _____. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- จรวพร ธรณินทร์. (2530). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2533, พฤษภาคม). กีฬาสำหรับทุกคน. ไกล่หม้อ. 12(5) : 40 - 42.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. (2529). อนามัยส่วนบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย
กรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ. (2526). ความต้องการและการจัดการด้านออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ฉลองชัย ม่านโคกสูง. (2538). ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. (2533). ความต้องการในการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เฉก ณะสิริ. (2543). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : บริษัท แปลนพับลิชชิง จำกัด.

- ดำรง กิจกุล. (2527). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วพิมพ์.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2530). การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2537). กีฬาวงศาตร์. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮ้าส์.
- นิรันดร์ สุมาลี. (2547). คู่มือการศึกษาระดับปริญญาตรี 2547 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- พินิจ วัชบุณ. (2540). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดอุดรดิคต์. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พุลสวัสดิ์ บุญรัตน์. (2529). ความต้องการการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ศวรรษา เฉษอุดม. (2530). การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม. การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา ระหว่างวันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2530. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริวัลย์ อินทามระ (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา.) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). การออกกำลังกายและพักผ่อน. วารสารสุขศึกษาสำหรับประชาชน. 5(7) : 9.
- สมโภชน์ ไวถนอมสัตว์. (2540). การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายันต์ กุฎาคาร. (2538). ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการศูนย์กีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สาขันธ์ สุขขิง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่
โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520, มกราคม-ตุลาคม). การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 2 (6) : 143.
- สุพิตร สมาหิโต. (2525, ธันวาคม). เค้นอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ
สันทนาการ. 3 (3) : 173.
- _____. (2535, มกราคม). จิตวิทยาการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ.
18 (1-2) : 37.
- แสงเพชร ภูหาเรืองรอง. (2534). ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อนันต์ อัครชู. (2520, มกราคม-ตุลาคม). การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 5 (4) : 46.
- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ
สันทนาการ. 10(2) : 190.
- Bonnie, L. Tjeerdsma. (1994). An Exploration of the Causal Relationships Among Achievement
Motivation Variables in Physical Education. *Dissertation. Ph.D. (Physical Education)*.
Graduate School, University of South Carolina. Photocopies.
- Burdler, G. Evens. (1995, August). The Development, Implementation, and Evaluation of a Lifestyle
Education and Exercise Program for Senior Adult Learners at Three Kansas Congregate
Meal Sites. *Dissertation Abstracts International*. 50(12) : 199-A.
- Christina, M. Frederick. (1991). An Investigation of the Relationships Among Participation Motives
Level of Participation and Psychological Outcomes in the Domain of Physical Activity,
Dissertation. Ph.D. (Physical Education). Graduate School, University of Rochester.
Photocopies.
- Devorah, E. Barenholtz. (1995, November). The Effects of an Exercise Program on The Eating
Behaviors. *Dissertation Abstracts International*. 31(5) : 121-A.
- Elizabeth, D. Ann. (1977, April). A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interest of Senior
Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37(10) : 6341-A.

- Janes, E. Holbrook. (1993, February). Current Problems and Trends in Facility Planning For Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and University. *Dissertation Abstracts International*. 53(15) : 2735-A.
- Robert, V. Krejcie and Darly, W. Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30(3) : 607-610.
- Stanley, B. Butler. (1989, December). Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors. *Dissertation Abstracts International*. 50(13) : 1591-A.
- Vima, T. Flack. and Martha, E. Kilcoyne. (1984, August). A Health Promotion Program for School Personnel. *The Journal of School Health*. 54 (5) : 2539-242.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นลักษณะแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านสภาพการออกกำลังกายเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) คือ มี/ไม่มี, เพียงพอ/ไม่เพียงพอ, เหมาะสม/ไม่เหมาะสม, สะอาด/ไม่สะอาด แบบสอบถามด้านความต้องการการออกกำลังกายเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านการจัดการและดำเนินการ
3. ด้านบุคลากร
4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
5. ด้านวันและเวลาที่ต้องการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะแบบปลายเปิด (Open ended) ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้ จะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุง ส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษา จึงขอความกรุณาแสดงความคิดเห็นที่ตรงกับสภาพและความต้องการของท่าน ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

ชัยวัฒน์ ใจกระจ่าง
ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

☐ สนามกีฬามหาวิทยาลัยที่ศึกษา

☐ บริเวณที่พักอาศัย

☐ สนามกีฬาใกล้บ้าน

3. ปัจจุบันท่านออกกำลังกาย สัปดาห์ละกี่วัน

☐ 1-2 วัน

☐ 3-4 วัน

☐ 5-6 วัน

☐ 7 วัน

4. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละกี่นาที

☐ มากกว่า 60 นาที

☐ 45-60 นาที

☐ 30-45 นาที

☐ 15-30 นาที

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

5. ความมุ่งหมายในการออกกำลังกายของท่านคือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง

☐ เพื่อความสนุกสนาน

☐ เพื่อผ่อนคลายความเครียด

☐ เพื่อการเข้าสังคม

☐ เพื่อลดน้ำหนักร่างกาย

☐ เพื่อการแข่งขันกีฬา

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

คำชี้แจง คำถามจะแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สภาพความเป็นจริงและความต้องการโปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงและความต้องการของท่าน

ข้อ ที่	สภาพและความต้องการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	☐ มี ☐ ไม่มี	✓				

คำอธิบาย จากตัวอย่าง หมายความว่า สภาพที่เกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายนั้นไม่ได้มาตรฐานสำหรับความต้องการนั้นต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานมากที่สุด

2.1 สภาพและความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ข้อ ที่	สภาพและความต้องการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
			มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1.	มีสถานที่ในการออกกำลังกายในร่ม	☐ มี ☐ ไม่มี					
2.	มีสถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	☐ มี ☐ ไม่มี					
3.	มีสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ	☐ มี ☐ ไม่มี					
4.	มีสถานที่ในการออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	☐ มี ☐ ไม่มี					
5.	มีน้ำดื่มที่สะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
6.	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำมีความสะอาด	☐ สะอาด ☐ ไม่สะอาด					
7.	มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์สำหรับผู้ที่ยื่นออกกำลังกายเพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
8.	อุปกรณ์สนามมีความมั่นคงแข็งแรง	☐ มี ☐ ไม่มี					
9.	มีอุปกรณ์กีฬาให้เบิกยืมอย่างเพียงพอ	☐ มี ☐ ไม่มี					

2.2 สภาพและความต้องการด้านการจัดการและดำเนินการ

ข้อ ที่	สภาพและความต้องการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีหนังสือ คำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
2.	มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
3.	มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	☐ มี ☐ ไม่มี					
4.	การกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด บริการการใช้สถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับความต้องการของบุคคล	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
5.	มีการจัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
6.	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
7.	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

2.3 สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

ข้อ ที่	สภาพและความต้องการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
			มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1.	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
2.	บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรมีความรู้ความสามารถตรงกับกิจกรรมนั้น	☐ มี ☐ ไม่มี					
3.	บุคลากรผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพที่ดีสุภาพเรียบร้อยและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	☐ มี ☐ ไม่มี					
4.	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกายเพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
5.	มีบุคลากรในการเบิก-จ่ายในการขี้นอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
6.	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

2.4 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

ชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ
- ☐ วอลเลย์บอล
- ☐ การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ
- ☐ บาสเกตบอล
- ☐ การเดินแอโรบิก
- ☐ ฟุตบอล
- ☐ กอล์ฟ
- ☐ ตะกร้อ
- ☐ เปตอง
- ☐ โยคะ
- ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

2.5 ความต้องการด้านวัน เวลา

2.5.1 วันที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ วันอาทิตย์
- ☐ วันจันทร์
- ☐ วันอังคาร
- ☐ วันพุธ
- ☐ วันพฤหัสบดี
- ☐ วันศุกร์
- ☐ วันเสาร์

2.5.2 เวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 05.00น. - 07.00น.
- ☐ 07.00น. - 09.00น.
- ☐ 17.00น. - 19.00น.
- ☐ 19.00น. - 21.00น.
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 3 **ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ**

3.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์

3.2 สภาพและความต้องการด้านการจัดการและดำเนินการ

3.3 สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

3.4 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

3.5 สภาพและความต้องการด้านอื่น ๆ

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์

ตำแหน่ง

รองศาสตราจารย์ ระดับ 9

สถานที่ทำงาน

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์

ตำแหน่ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา

สถานที่ทำงาน

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จันทน์ สุภัทรวิวัฒน์

ตำแหน่ง

รองอธิการบดีเขตการศึกษาตรง ปฏิบัติการแทนอธิการบดี
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สถานที่ทำงาน

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรง จังหวัดสงขลา

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายชัยวัฒน์ ใจกระจ่าง
วัน เดือน ปีเกิด	26 กรกฎาคม 2518
สถานที่เกิด	จังหวัดตรัง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	66 หมู่ 3 ตำบลหนองบัว อำเภอรัษฎา จังหวัดตรัง 92000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์พลศึกษา
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ตำบลควนปริง อำเภอเมือง จังหวัดตรัง 92000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2531	ชั้นประถมศึกษา จากโรงเรียนบ้านหนองบัว อำเภอรัษฎา จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2537	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนบ้านหนองบัว อำเภอรัษฎา จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2540	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนหาดสำราญวิทยาคม กิ่งอำเภอหาดสำราญ จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2544	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) วิทยาศาสตร์การกีฬา (การฝึกและการจัดการกีฬา) จากสถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช สมทบวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) พลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ