



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"
วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

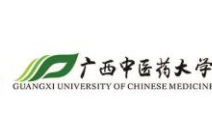
ความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
The Necessity for Exercise of Students of the Faculty of Education
Thepsatri Rajabhat University

วิชรราช ศรีไชย¹, อริญชย์ นิลสกุล²

^{1,2}สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี 2) เพื่อจัดลำดับความต้องการจำเป็นในการจัดการด้านการออกกำลังกาย ประชากรอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้มาจากการเลือกอย่างง่าย (Simple random sampling) จำนวน 200 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับเพื่อสอบถามความต้องการจำเป็นจำแนกออกเป็น 5 ด้านคือ 1) ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย 2) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 3) ด้านวัน เวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย 4) ด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย 5) ด้านบุคลากรที่ให้บริการ แบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย การเรียงลำดับความสำคัญของข้อมูล (PNI_{Modified}) และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า นักศึกษามีความต้องการจำเป็นในชนิดกีฬาเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปน้อยคือ กีฬาบาสเกตบอล (PNI_{Modified} = 0.40), กีฬายูโด (PNI_{Modified} = 0.34), และกีฬามวยไทย/มวยสากล (PNI_{Modified} = 0.32) 2) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่านักศึกษามีความต้องการจำเป็นในชนิดกีฬาเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปน้อยคือ จุดให้บริการเครื่องปฐมพยาบาล (ตู้ยา, AED) (PNI_{Modified} = 0.47), มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย (PNI_{Modified} = 0.47), และมีที่จอดรถเพียงพอและปลอดภัย (PNI_{Modified} = 0.40) 3) ด้านวัน เวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย พบว่านักศึกษามีความต้องการจำเป็นในชนิดกีฬาเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปน้อยคือ ในวันอังคาร (PNI_{Modified} = 0.45), วันพฤหัสบดี (PNI_{Modified} = 0.26), วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (PNI_{Modified} = 0.25) ตามลำดับและช่วงเวลาออกกำลังกายพบว่านักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี มีความต้องการออกกำลังกายในเวลา 19.00 – 21.00 น. (PNI_{Modified} = 0.74), เวลา 11.00 – 13.00 น. (PNI_{Modified} = 0.52) และเวลา 7.00 – 9.00 น. (PNI_{Modified} = 0.26) 4) ด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่านักศึกษามีความต้องการจำเป็นในชนิดกีฬาเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปน้อยคือ จัดการแข่งขันกีฬา



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14

"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"

วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

ที่นักศึกษาคณะครุศาสตร์สนใจ (PNI_{Modified} = 0.37), มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่นักศึกษาคณะครุศาสตร์ที่ม่ออกกำลังกาย (PNI_{Modified} = 0.37) และมีระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน (PNI_{Modified} = 0.37) 5) ด้านบุคลากรที่ให้บริการพบว่านักศึกษามีความต้องการจำเป็นในชนิดกีฬาเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปน้อย คือ การดูแลรักษาความสะอาดของพื้นที่สนามและอุปกรณ์กีฬา (PNI_{Modified} = 0.61), มีบุคลากรด้านการปฐมพยาบาล การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (PNI_{Modified} = 0.36) และมีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละชนิด (PNI_{Modified} = 0.34)

คำสำคัญ: ความต้องการจำเป็น, การออกกำลังกาย, การจัดการ, นักศึกษา

Abstract

This research aims to 1) Study on the needs of exercise for students in Faculty of Education Thepsatri Rajabhat University 2) prioritize the need for fitness management. The sample group in this research was 200 students in Faculty of Education. Thepsatri Rajabhat University obtained by simple random sampling. Data were collected by using a 5-level estimation scale questionnaire to inquire about needs, classified into 5 areas as follows 1) activities in exercise 2) location, equipment and facilities 3) day, time and duration of exercise 4) method of organizing exercise activities and 5) Service personnel. The questionnaire had a confidence value of 0.97. Data were analyzed by percentage, mean, prioritization (PNI_{Modified}), and content analysis. The results showed that. 1) In terms of physical activity, it was found that The students' needs and needs in sports are ranked in order from highest to lowest. Basketball (PNI_{Modified} = 0.40), Judo (PNI_{Modified} = 0.34), and Muay Thai/Thai Boxing (PNI_{Modified} = 0.32). 2) In terms of location, equipment and facilities, it was found that students had needs in sports in order of priority from most to least. First Aid Service Points (Medicine Cabinets, AEDs) (PNI_{Modified} = 0.47), Changing Rooms (PNI_{Modified} = 0.47), and Adequate and Secure Parking (PNI_{Modified} = 0.40) 3) Day, time and duration of exercise It was found that students' needs in sports were ranked in descending order on Tuesday (PNI_{Modified} = 0.45), Thursday (PNI_{Modified} = 0.26), Monday, Wednesday, and Friday (PNI_{Modified} = 0.25) respectively and the exercise period found that the students of the Faculty



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"
วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

of Education Thepsatri Rajabhat University has a need to exercise during 19.00 – 21.00 (PNI Modified = 0.74), 11.00 – 13.00 (PNI Modified = 0.52), and from 7.00 – 9.00 (PNI Modified = 0.26). 4) Regarding the method of organizing exercise activities, it was found that the students had the need for the type of sports in order of priority from most to least. Organize sports competitions that students of the Faculty of Education are interested in (PNI Modified = 0.37), have banners to educate students of the Faculty of Education who come to exercise (PNI Modified = 0.37), and have clear rules for the use of exercise facilities (PNI Modified = 0.37) 5) In terms of service personnel, it was found that students had needs in sports in order of priority from least to greatest. Maintaining cleanliness of the field and sports equipment (PNI Modified = 0.61), having first aid personnel for injuries from exercise and sports (PNI Modified = 0.36), and having staff providing advice on exercise. with knowledge and expertise in each type of activity (PNI Modified = 0.34)

Keywords: necessity, exercise, management, student

บทนำ

ในสถานการณ์ปัจจุบัน ได้เกิดวิกฤตการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid – 19 ทำให้การดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน มีความยากลำบากยิ่งขึ้น ส่งผลโดยตรงต่อความเครียดทางสังคม รวมถึงสภาพเศรษฐกิจที่มีผลกระทบต่อชีวิต การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในช่วงที่เกิดโรคระบาดที่แผ่กว้างออกไปนั้น ปัญหาดังกล่าวก็ยังส่งผลกระทบต่อชีวิตด้านสุขภาพและสภาพจิตใจเป็นอย่างมาก ปัญหาดังกล่าวก็ยังส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพร่างกายลดน้อยลง ทำให้ผู้คนที่ต้องอยู่กับแบบตัวใครตัวมัน เพื่อป้องกันและระวังตัวในการใช้ชีวิตมากขึ้น ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้นจนเป็นปัญหาระดับชาติที่ต้องรีบหาทางแก้ไขโดยเร็ว

โดยธรรมชาติมนุษย์มีความต้องการการเคลื่อนไหว ตามหลักสรีรวิทยาของร่างกายของมนุษย์หรือสัตว์ต่างก็ออกกำลังกายตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ความจำเป็นในการออกกำลังกายนั้น ถ้าเป็นนวัยเด็กก็เพื่อช่วยในเรื่องของความเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของร่างกายเป็นประจำทุกวันยังไม่ค่อยเป็นปัญหามากนัก เพราะกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันต้องใช้กำลังจากร่างกายกระทำโดยตรงแทบทั้งสิ้น ดังนั้นคนในสมัยนั้นจึงได้รับการออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว แต่ในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้า



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14

"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"

วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาก โดยมีเครื่องจักร เครื่องทุนแรง และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทำให้การใช้กำลัง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวลดน้อยลง เป็นเหตุทำให้สมรรถภาพร่างกายเสื่อมโทรมลง “อันเป็นเหตุให้ร่างกายเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคและปัญหาด้านสุขภาพต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น” วัฒนา วณิชชานนท์ (2557) ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช พระราชทาน ความว่า

"การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรง เป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดีและสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรง จะอำนวยผล ให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์ สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่"

จากเหตุผลที่กล่าวมานั้น การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก การสร้างเสริมสุขภาพให้มนุษย์มีความแข็งแรงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมเกม กีฬา หรือกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหว และส่งผลไปถึงการส่งเสริม นิสิต นักศึกษาให้ความสำคัญการออกกำลังกายมากขึ้น ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ที่จะรับผิดชอบในการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะดังกล่าวให้ครบทุกด้าน โดยใช้วิธีการที่เหมาะสมกับบริบทของ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นต้น

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาในด้านต่าง ๆ ของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการจัดเสริม รวมทั้งการแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนาให้การบริการ ทางด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและประชาชน เพื่อให้เกิดผลดี มีประสิทธิภาพรวมทั้งสอดคล้อง ได้สัดส่วนและเพียงพอแก่ความต้องการมากยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
2. เพื่อจัดลำดับความต้องการจำเป็นในการจัดการด้านการออกกำลังกาย

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ทุกชั้นปี ที่ทำการศึกษาอยู่ใน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ในปีการศึกษา 2564 จำนวนทั้งสิ้น 835 คน โดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างถึงใน ธีรวุฒิ เอกะกุล, 2543) ในการประมาณค่าสัดส่วนของประชากร



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14

"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"

วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

2. กลุ่มตัวอย่าง

ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้มาจากการเลือกอย่างง่าย (Simple random sampling) จำนวน 200 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องความต้องการจำเป็นกำหนดกรอบความคิดเพื่อสร้างแบบสอบถาม

1.2 สร้างข้อคำถามในแต่ละขั้นตอนตามโครงสร้างเนื้อหาของแบบสอบถามโดย

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานะของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วน (Rating scale) ประเมินค่า 5 ระดับ เกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง และสิ่งที่จะควรจะเป็น ข้อคำถามใช้กับแบบสอบถาม เป็นข้อคำถามเดียวกัน มีรายละเอียด ดังนี้ เนื้อหาจำนวน 5 ด้าน 1. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย 2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 3. ด้านวัน เวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย (วัน) 4. ด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย 5. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

1.3 นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง

1.4 นำเสนอแบบสอบถามที่ได้แก้ไขปรับปรุงแล้ว เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาจำนวน 3 ท่าน โดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีประสบการณ์เกี่ยวกับด้านการสอนในระดับอุดมศึกษา ตรวจสอบความถูกต้องชัดเจนในเรื่องการใช้ภาษาตลอดจนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยการใช้วิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (IOC) ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้ +1 หมายถึง ถ้าแน่ใจว่าคำถามสอดคล้องกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ให้ 0 หมายถึง ถ้าไม่แน่ใจว่าคำถามสอดคล้องกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ให้ -1 หมายถึง ถ้าแน่ใจว่าคำถามไม่สอดคล้องกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

โดยเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิต่อแบบสอบถาม พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"
วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

โดยการใช้แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับเพื่อสอบถามความต้องการจำเป็นจำแนกออกเป็น 5 ด้าน คือ

- 1) ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย
- 2) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 3) ด้านวัน เวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย
- 4) ด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
- 5) ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาวิเคราะห์ ข้อมูลตามลำดับ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปดังนี้

3.1 วิเคราะห์แบบสอบถามในตอนต้นที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

3.2 วิเคราะห์แบบสอบถามในตอนต้นที่ 2 เกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง และสิ่งที่ควรจะเป็น การดำเนินงาน 5 ด้าน

3.3 การเปรียบเทียบสภาพที่เป็นจริง และสิ่งที่ควรจะเป็น ในการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยใช้วิธี Priority needs index (PNI) ซึ่งเป็นสูตรที่ปรับปรุงจากสูตร PNI ดั้งเดิมโดย นางลักษณ์ วิรัชชัย และสุวิมล ว่องวานิช เป็นวิธีการ หาค่าผลต่างของ (I – D) แล้วหารด้วยค่า D เพื่อควบคุมขนาดความต้องการจำเป็นให้อยู่ในพิสัยที่ไม่มีช่วงกว้างมากเกินไป และให้ความหมายเชิงเปรียบเทียบ เมื่อใช้ระดับของสภาพที่เป็นอยู่ เป็นฐานในการคำนวณค่าอัตราการพัฒนาเข้าสู่สภาพที่คาดหวังของกลุ่ม (สุวิมล ว่องวานิช, 2548)
$$PNI \text{ Modified} = (I - D) / D$$

PNI Modified หมายถึง ดัชนีการจัดเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น I หมายถึง ค่าเฉลี่ย (Mean) ของความคาดหวัง D หมายถึง ค่าเฉลี่ย (Mean) ของสภาพที่เป็นจริง



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"
 วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพทั่วไป	ร้อยละ
1. เพศสภาพ	
1.1 ชาย	35.50
1.2 หญิง	64.50
1.3 ไม่ต้องการระบุ	00.00
2. สาขาวิชา	
2.1 การศึกษาปฐมวัย	24.70
2.2 การประถมศึกษา	21.83
2.3 จิตวิทยาและการแนะแนว	24.40
2.4 พลศึกษา	30.07
3. ชั้นปี	
3.1 ชั้นปีที่ 1	21.35
3.2 ชั้นปีที่ 2	22.05
3.3 ชั้นปีที่ 3	19.38
3.4 ชั้นปีที่ 4	21.72
3.5 ชั้นปีที่ 5	15.50
4. ความถี่ของการออกกำลังกาย	
4.1 ไม่เคยออกกำลังกาย	21.38
4.2 1-2 ครั้ง/สัปดาห์	22.08
4.3 3-4 ครั้ง/สัปดาห์	19.34
4.4 ทุกวัน	20.63
4.5 แล้วแต่ความสะดวก/ความพอใจ	16.57

จากตารางที่ 1 พบว่า มีนักศึกษาตอบแบบสอบถามประกอบไปด้วย เพศชายร้อยละ 35.50 และเพศหญิงร้อยละ 64.50 ผู้ตอบแบบสอบถามประกอบไปด้วยนักศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 24.70, สาขาวิชาการประถมศึกษา ร้อยละ 21.83, สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ร้อยละ 24.40 และสาขาวิชาพลศึกษา



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14

"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"

วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

ร้อยละ 30.07 กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 21.35, ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 22.05, ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 19.38, ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 21.72 และชั้นปีที่ 5 ร้อยละ 15.50 โดยมีความถี่ในการออกกำลังกาย โดยไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 21.38 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 22.08, 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 19.34, ออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 20.63 และออกกำลังกายความความสะดวก/ความพอใจ ร้อยละ 16.57 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 สรุปผลการประเมินความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

หัวข้อ	รายละเอียด	สภาพจริงที่ เป็นอยู่		สิ่งที่ควรจะเป็น		PNI	ลำดับ
		✓	แปลผล	✓	แปลผล		
ด้านที่ 1 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย							
1.1	ฟุตบอล	2.45	น้อย	3.10	ปานกลาง	0.27	
1.2	ฟุตซอล	2.31	น้อย	2.95	ปานกลาง	0.28	
1.3	เทเบิลเทนนิส	2.11	ปานกลาง	2.72	ปานกลาง	0.30	
1.4	แบดมินตัน	2.86	ปานกลาง	3.37	มาก	0.18	
1.5	บาสเกตบอล	2.25	น้อย	3.14	มาก	0.40	1
1.6	วอลเลย์บอล	2.68	ปานกลาง	3.15	ปานกลาง	0.18	
1.7	เซปักตะกร้อ	2.14	น้อย	2.73	ปานกลาง	0.28	
1.8	เทนนิส	2.03	น้อย	2.14	น้อย	0.19	
1.9	มวยไทย/มวยสากล	2.03	น้อย	2.67	ปานกลาง	0.32	3
1.10	ยูโด	1.81	น้อย	2.43	น้อย	0.34	2
1.11	เปตอง	2.24	น้อย	2.76	ปานกลาง	0.23	
1.12	แอโรบิก	2.52	ปานกลาง	3.05	ปานกลาง	0.21	
1.13	เดิน-วิ่ง ภายในมหาวิทยาลัย	3.06	ปานกลาง	3.50	มาก	0.14	
1.14	ฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนัก (Fitness Center)	2.59	ปานกลาง	3.14	ปานกลาง	0.21	
1.15	เอ็กซ์ตรีม	2.12	น้อย	2.66	ปานกลาง	0.25	
ด้านที่ 2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก							
2.1	มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	2.83	ปานกลาง	3.67	มาก	0.30	
2.2	มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม/อาคารเอนกประสงค์	2.78	ปานกลาง	3.75	มาก	0.35	



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"

วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

หัวข้อ	รายละเอียด	สภาพจริงที่ เป็นอยู่		สิ่งที่ควรจะเป็น		PNI	ลำดับ
		✓	แปลผล	✓	แปลผล		
2.3	มีระบบไฟฟ้าส่องสว่างเพียงพอต่อการออกกำลังกาย	2.88	ปานกลาง	3.78	มาก	0.31	
2.4	มีห้องน้ำเพียงพอต่อการใช้บริการ	2.99	ปานกลาง	3.61	มาก	0.21	
2.5	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	2.50	ปานกลาง	3.68	มาก	0.47	2
2.6	มีน้ำดื่มสำหรับผู้ใช้บริการ	2.74	ปานกลาง	3.76	มาก	0.37	
2.7	พื้นที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัยต่อการใช้บริการ	2.99	ปานกลาง	3.88	มาก	0.30	
2.8	มีที่จอดรถเพียงพอและปลอดภัย	2.75	ปานกลาง	3.85	มาก	0.40	3
2.9	มีอุปกรณ์กีฬาให้ยืมใช้งานที่มีคุณภาพและเพียงพอ	2.84	ปานกลาง	3.82	มาก	0.35	
2.10	มีจุดให้บริการเครื่องปฐมพยาบาล (ตู้ยา, AED)	2.61	ปานกลาง	3.83	มาก	0.47	1
2.11	มีบริการขายอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับ ผู้ใช้บริการออกกำลังกาย	2.85	ปานกลาง	3.79	มาก	0.33	
ด้านที่ 3 ด้านวัน เวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย (วัน)							
3.1	วันจันทร์	2.46	น้อย	3.07	มาก	0.25	3
3.2	วันอังคาร	2.16	น้อย	3.13	ปานกลาง	0.45	1
3.3	วันพุธ	2.66	น้อย	3.32	ปานกลาง	0.25	3
3.4	วันพฤหัสบดี	2.52	ปานกลาง	3.17	ปานกลาง	0.26	2
3.5	วันศุกร์	2.58	ปานกลาง	3.22	ปานกลาง	0.25	3
3.6	วันเสาร์	2.58	ปานกลาง	3.21	ปานกลาง	0.24	
3.7	วันอาทิตย์	2.50	ปานกลาง	3.07	ปานกลาง	0.23	
3.8	07.00 น. – 09.00 น.	2.23	น้อย	2.80	ปานกลาง	0.26	3
3.9	09.00 น. – 11.00 น.	1.96	น้อย	2.40	น้อย	0.22	
3.10	11.00 น. – 13.00 น.	1.86	น้อย	2.82	ปานกลาง	0.52	2
3.11	13.00 น. – 15.00 น.	2.02	น้อย	2.46	น้อย	0.22	
3.12	15.00 น. – 17.00 น.	2.64	ปานกลาง	3.11	ปานกลาง	0.18	
3.13	17.00 น. – 19.00 น.	2.80	ปานกลาง	3.47	ปานกลาง	0.24	
3.14	19.00 น. – 21.00 น.	2.14	น้อย	2.73	ปานกลาง	0.74	1



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14

"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"

วันที่ 18 สิงหาคม 2564

หัวข้อ	รายละเอียด	สภาพจริงที่ เป็นอยู่		สิ่งที่ควรจะเป็น		PNI	ลำดับ
		✓	แปลผล	✓	แปลผล		
ด้านที่ 4 ด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย							
4.1	มีการฝึกและการออกกำลังกายให้กับนักศึกษา คณะครุศาสตร์เป็นประจำ	2.61	ปานกลาง	3.29	ปานกลาง	0.26	
4.2	จัดการแข่งขันกีฬาที่นักศึกษาคณะครุศาสตร์สนใจ	2.69	ปานกลาง	3.69	มาก	0.37	1
4.3	มีระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	2.69	ปานกลาง	3.65	มาก	0.36	3
4.4	มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่นักศึกษา คณะครุศาสตร์ที่มาออกกำลังกาย	2.70	ปานกลาง	3.71	มาก	0.37	2
4.5	มีความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ให้บริการ	2.85	ปานกลาง	3.66	มาก	0.28	
4.6	มีบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับ นักศึกษาคณะครุศาสตร์	2.85	ปานกลาง	3.61	มาก	0.27	
4.7	มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์	2.82	ปานกลาง	3.66	มาก	0.30	
4.8	การออกกำลังกายควรเป็นส่วนหนึ่งในการเก็บ คะแนนด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา คณะครุศาสตร์	2.76	ปานกลาง	3.45	ปานกลาง	0.25	
ด้านที่ 5 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ							
5.1	มีบุคลากรและหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	2.80	ปานกลาง	3.62	มาก	0.29	
5.2	มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละชนิด	2.77	ปานกลาง	3.71	มาก	0.34	3
5.3	บุคลากรมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีและมีความรับผิดชอบสูง	3.01	ปานกลาง	3.79	มาก	0.26	
5.4	มีบุคลากรเพียงพอและดูแลผู้ใช้บริการทั่วถึง	2.86	ปานกลาง	3.75	มาก	0.31	
5.5	มีบุคลากรให้บริการเบิก-คืน อุปกรณ์กีฬาที่ใช้ใน การออกกำลังกาย	2.89	ปานกลาง	3.71	มาก	0.28	
5.6	มีการดูแลด้านความปลอดภัยและทรัพย์สินของ ผู้มาใช้บริการ	2.90	ปานกลาง	3.79	มาก	0.31	



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14

"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"

วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

หัวข้อ	รายละเอียด	สภาพจริงที่		สิ่งที่ควรจะเป็น		PNI	ลำดับ
		เป็นอยู่					
		~	แปลผล	~	แปลผล		
5.7	มีการดูแลรักษาความสะอาดของพื้นที่สนามและอุปกรณ์กีฬา	2.38	น้อย	3.84	มาก	0.61	1
5.8	มีบุคลากรด้านการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	2.81	ปานกลาง	3.81	มาก	0.36	2

จากตารางที่ 2 มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี มีความต้องการจำเป็นในชนิดกีฬาบาสเกตบอล (PNI_{Modified} = 0.40), กีฬาโยโด (PNI_{Modified} = 0.34) และกีฬามวยไทย/มวยสากล (PNI_{Modified} = 0.32) ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ทางสถิติดังกล่าวมีผลสรุปว่ากีฬาทั้ง 3 ชนิดกีฬาประกอบไปด้วย กีฬาบาสเกตบอล กีฬามวยไทย/มวยสากล และกีฬาโยโด นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี มีแนวโน้มและสนใจที่จะเลือกชนิดกีฬา ดังกล่าวเพื่อออกกำลังกายและเป็นชนิดกีฬาที่ควรจัดให้มีสถานที่อำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกายภายในพื้นที่คณะครุศาสตร์ ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรจัดเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้ออกกำลังกาย นอกจากต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านสถานที่และบริบทของพื้นที่แล้วนั้น ยังต้องคำนึงถึงความสนใจอย่างแท้จริงที่เกิดขึ้นจากนักศึกษาเป็นสำคัญ เพื่อส่งเสริมและสร้างนิสัยให้นักศึกษามีความรักในการเล่นกีฬาและให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่านักศึกษา มีความต้องการจำเป็นจุดให้บริการเครื่องปฐมพยาบาล (ตุ๋ยา, AED) (PNI_{Modified} = 0.47), มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย (PNI_{Modified} = 0.47), และมีที่จอดรถเพียงพอและปลอดภัย (PNI_{Modified} = 0.40) ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ทางสถิติดังกล่าวพบว่า ความปลอดภัยในการออกกำลังกายด้านชีวิตและทรัพย์สิน มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสนใจต่อนักศึกษาต่อการออกกำลังกาย การมีเครื่องมือในการปฐมพยาบาล จึงช่วยสร้างความมั่นใจในนักศึกษาที่มาออกกำลังกายว่าจะมีอุปกรณ์ที่ช่วยแก้ไขสถานการณ์ฉุกเฉิน ในขณะที่ออกกำลังกายได้สำหรับทุกเพศทุกวัย ซึ่งสอดคล้องกับ สมคิด สนวนศรี (2556, น. 50) กล่าวว่า



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14

"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"

วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

การออกกำลังกายจะไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้ ถ้าขาดสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่เพียงพอ จึงควรจัดให้สอดคล้องกับความต้องการของทุกเพศทุกวัยที่มาใช้บริการ

2. ด้านวัน เวลา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย พบว่านักศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายเป็นประจำในวันอังคาร (PNI Modified = 0.45), วันพฤหัสบดี (PNI Modified = 0.26), วันจันทร์, วันพุธ, และวันศุกร์ (PNI Modified = 0.25) ตามลำดับ

ช่วงเวลาเวลาออกกำลังกายพบว่านักศึกษามีความต้องการออกกำลังกายในเวลา 19.00 – 21.00 น. (PNI Modified = 0.74), เวลา 11.00 – 13.00 น. (PNI Modified = 0.52) และเวลา 7.00 – 9.00 น. (PNI Modified = 0.26) ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านวันและเวลาในการออกกำลังกายสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่นักศึกษา ต้องการออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยนั้นเป็นช่วงวันราชการเป็นสำคัญ และมีแนวโน้มที่ทุกช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียน นักศึกษามีแนวโน้มต้องการออกกำลังกายตามชนิดกีฬาต่าง ๆ ที่นักศึกษาสนใจหรือใช้สถานที่เพื่อฝึกซ้อมกีฬาภายในมหาวิทยาลัย

3. ด้านวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่าความต้องการจำเป็นในการ จัดการแข่งขันกีฬานักศึกษา คณะครุศาสตร์สนใจ (PNI Modified = 0.37), มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่นักศึกษาที่มาออกกำลังกาย (PNI Modified = 0.37) และมีระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน (PNI Modified = 0.37) ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี มีระเบียบการใช้งานสถานที่ รวมทั้งป้ายประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันต่อการใช้สถานที่และอุปกรณ์ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความสับสนระหว่างการใช้บริการ อีกทั้งยังเป็นการให้บริการด้านความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้องผ่านการประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2545, น. 1) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและพอเหมาะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยป้องกันความเสี่ยงและได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ในปัจจุบันแม้มีผู้เข้าร่วมออกกำลังกายมากขึ้น แต่ก็มีจำนวนไม่น้อยที่เลิกออกกำลังกายหลังจากที่เข้าร่วมได้ไม่นาน ดังนั้น ความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนการออกกำลังกายที่ถูกต้องจึงมีความจำเป็นที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมมากขึ้นและคงการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายให้นานจนเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิต

4. ด้านบุคลากรที่ให้บริการพบว่านักศึกษามีความต้องการจำเป็นในการ ดูแลรักษาความสะอาดของพื้นที่สนามและอุปกรณ์กีฬา (PNI Modified = 0.61), มีบุคลากรด้านการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา (PNI Modified = 0.36) และมีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละชนิด (PNI Modified = 0.34) ตามลำดับ



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14

"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"

วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านบุคลากรที่ให้บริการพบว่า นักศึกษาต้องการให้มีบุคลากรเพื่อเป็นผู้กำกับดูแลสถานที่ใช้บริการในการออกกำลังกาย ทั้งในด้านการให้ความรู้ การดูแลสถานที่ หรือแม้กระทั่งการให้การปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธีในเบื้องต้นหากเกิดอุบัติเหตุ หรือการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เนื่องจากความปลอดภัยยังคงเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ทุกคน และเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับผู้ใช้บริการว่า การมาใช้บริการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา จะมีความปลอดภัยเมื่อมาใช้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับ ประวิทย์ สุทธิบุญ (2550, น. 123) ได้กล่าวว่า บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรเป็นบุคคลที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ตลอดจนมีความรู้ ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา เพื่อให้สามารถจัดการและบริหารด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

1. มหาวิทยาลัย ควรจัดสถานที่สำหรับให้นักศึกษาได้เล่นกีฬาเพื่อเป็นการออกกำลังกาย จัดหาอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอกับจำนวนและความต้องการของนักศึกษาตลอดจนมีการตรวจและซ่อมแซม สถานที่และอุปกรณ์กีฬาที่ชำรุดทรุดโทรมให้มีสภาพที่สามารถใช้งานได้อยู่เสมอ
2. ควรมีการเผยแพร่ข้อมูลของการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ กิจกรรมที่น่าสนใจ ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับข้อมูลของศูนย์ออกกำลังกาย รวมไปถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา บุคลากรมหาวิทยาลัยเป็นประจำทุกเดือน รวมถึงมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการประเมิน และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เอกสารอ้างอิง

- ธนพร พุนปริญญา. (2553). การประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการดำเนินงานแนะแนว ของครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดสกลนคร. *วารสารวัดผลการศึกษา*, 16(1), 171-177.
- ธนพร พุนปริญญา. (2553). การประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการดำเนินงานแนะแนว ของครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดสกลนคร. *วารสารวัดผลการศึกษา*, 16(1), 171-177.
- ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). *ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. อุบลราชธานี: สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- ประวิทย์ สุทธิบุญ. (2550). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14

"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2021"

วันพุธที่ 18 สิงหาคม 2564

- มาลี ศรีสมpong. (2553). *สภาพจริงและความต้องการบริการแนะแนวของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง*. ทูลสนับสนุนงานวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมคิด สนวนศรี. (2556). *ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี*. (รายงานการวิจัย). คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2545). *แอโรบิกแดนซ์ คู่มือสำหรับครูฝึก*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2548). *การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรสา คชสีห์. (2550). *ความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.