

พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

ชัยฤทธิ์ บัวเพชร รายาศิต เต่งกุศลย์มาน และก้องเกียรติ เขยชม
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้จุดประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการการออกกำลังกายของนักเรียน และนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster random sampling) จำนวนทั้งสิ้น 362 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบบประสมประสาน ประกอบด้วย แบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Check lists) แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert's rating scale) และแบบสอบถามแบบปลายเปิด (open ended question) ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับ วัตถุประสงค์ของการวิจัย (IOC) ในภาพรวมทั้งฉบับ เท่ากับ 0.73 และมีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.84 สถิติสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การหาความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนและนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลือกออกกำลังกายในวันอาทิตย์ เวลา 16.00 -18.00 น. ออกกำลังกายคนเดียว จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกาย คือ เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง สถานที่ที่นักศึกษาออกกำลังกาย คือสวนสาธารณะเพราะใกล้บ้าน ในแต่ละครั้ง นักศึกษาได้อบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที และคลายอุ่น (cool down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ 5-10 นาที มีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด (cardiovascular efficiency) ด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาที สร้างเสริมความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ (strength exercise) โดยใช้อุปกรณ์ฝึกด้วยน้ำหนักเป็นบางครั้ง 1-2 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง 20-30 นาที ขณะเดียวกันก็ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของ กล้ามเนื้อ (flexibility exercise) อย่างสม่ำเสมอ 1-2 วันต่อสัปดาห์ โดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย น้อยกว่า 20 นาที 2) นักเรียนและนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร มีอุปสรรคในการออกกำลังกายที่สำคัญ 4 ประการ คือ สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีการกีดขวาง ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย และสภาพของร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย พฤติกรรม อุปสรรค นักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

EXERCISE BEHAVIORS AND BARRIERS OF STUDENTS IN SAMUTSAKORN TECHNICAL COLLEGE

Chairit Buaphet, Raja Syed Tengku Sulaiman and Kongkiat Choeychom

Faculty of Education, Thailand National Sports University Krabi campus

Abstract

The purpose of this research was to study the behaviors in and the barriers to exercise in Samutsakorn Technical College students. The samples of this study consisted of 362 students who were acquired by cluster random sampling. The instrument used to collect the data are questionnaires consisting of checklist, 5-point Likert-type scale, and open ended questions. For this research, a total IOC index of content validity was ranged at 0.73. While a whole reliability of the questionnaire determined by cronbachs alpha coefficient was 0.84. The statistics for the data analysis were frequency and percentage. Based on the analysis of the gathered data, the two findings were: 1) Samutsakorn Technical College students usually exercised alone on Sunday, 16.00 hrs. to 18.00 hrs. The main purpose of exercising was to maintain their health. The public parks were the place for exercise of the students. This was because it was close to their residence. Before exercise most of students did warm up for 5-10 minutes and cool down by stretching exercise 5-10 minutes per each time. Cardiovascular efficiency development with walking exercise was taken 30 minutes per each time. Strength exercise with weight training equipment was sometimes practiced 1-2 days a week. Flexibility exercise was regularly practiced 1-2 days a week, and duration of the exercise was less than 20 minutes and 2) there were four important barriers to exercise in Samutsakorn Technical College students, namely weather condition, lack of knowledge and understanding about exercise, no time to exercise because of a busy schedule and physical condition.

Keywords: Exercise, Behavior, Barrier, Student, Samutsakorn Technical College

บทนำ

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 (2560-2564) ได้กำหนดให้มียุทธศาสตร์การออกกำลังกายโดยการส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย ตลอดจนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ยุทธศาสตร์ดังกล่าวถือว่ามีความสำคัญสำหรับ ประชาชนทั่วไป ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะทำให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรง ลดค่าใช้จ่ายในการรักษา พยาบาล ลดปัญหาสังคม สามารถใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาเสพติดและอบายมุข โดยมีการสร้างโอกาสการเข้าถึงกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและมีการจัดเตรียมโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ประชาชน ทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง รวมไปถึงการส่งเสริมให้ประชาชนมีจิตสาธารณะ และพัฒนาระบบอาสาสมัครการกีฬา (Ministry of Tourism and Sports, 2016, p. 28)

นอกจากนี้กรมพลศึกษายังได้ให้ความสำคัญของการส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ รวมถึงการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มได้มีโอกาสเข้าถึงการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬาอย่างทั่วถึงเพื่อส่งเสริมสุขภาพสมรรถภาพ จริยธรรม ความสามัคคี ความมีวินัยของคนในชาติ ส่งเสริมสนับสนุน พัฒนานักกีฬาทุกกลุ่มทุกระดับให้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขัน พัฒนาความสามารถโดยมุ่งเน้นความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาทั้งระดับชาติและนานาชาติโดยพัฒนาระบบกลไกให้บุคลากรทางการกีฬาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพียงพอต่อความต้องการในการพัฒนา กีฬาทุกระดับรวมถึงการสร้างและพัฒนาสถานกีฬาอุปกรณ์กีฬา สิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับการฝึกซ้อม การแข่งขันกีฬาทุกระดับตลอดจนการสร้างระบบกลไกการพัฒนาเครือข่ายองค์กรกีฬาในแต่ละระดับให้เชื่อมโยง มีการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาระบบการจัดและส่งนักกีฬาแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศทั้งระดับชาติและนานาชาติ (Division of Physical Education, 2009)

ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน ทั้งนี้ก็เพราะว่าการออกกำลังกายทุกวัน เป็นประจำสม่ำเสมอ จะส่งเสริมให้สุขภาพโดยรวมของคนดีขึ้น ดังที่เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 2010) ได้อธิบายว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ มีประโยชน์และก่อให้เกิดคุณค่าต่อร่างกายนานัปการช่วยสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ในส่วนของผู้มีปัญหาสุขภาพและผู้ป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายช่วยป้องกันบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการเจ็บป่วยให้ทุเลาบรรเทาลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้โรคอ้วน โรคเบาหวานโรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคกระดูกพรุน โรคสมองเสื่อม โรคปวดเข่า และปวดหลัง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยรักษารูปร่างทรงตัว และสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดีให้มีความเหมาะสม สง่างามตามวัยช่วยควบคุมและลดไขมันที่เป็นน้ำหนักส่วนเกิน ของร่างกาย ช่วยพัฒนาปรับปรุงคุณภาพชีวิต และส่งผลให้การดำเนินชีวิตมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

ด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จึงได้รับบรรจุไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติทุกระยะ ทั้งในฐานะกีฬาเพื่อสุขภาพและกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนทุกกลุ่มให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติและทักษะในการออกกำลังกาย ที่สำคัญคือ ให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้อย่างเหมาะสมตลอดจนสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ความมีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬาควบคู่กันไปด้วย สิ่งต่างๆ เหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนที่มีทักษะและความสามารถทางการกีฬา ได้มีโอกาสพัฒนาฝีมือไปสู่

ความเป็นเลิศทางกีฬา ตามความถนัด และศักยภาพที่มีอยู่อย่างต่อเนื่อง (Ministry of Tourism and Sports, 2016, p. 28)

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายและกีฬามีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของคนในชาติทุกเพศทุกวัยดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ก็ยังมีบางสถานศึกษาที่มีข้อจำกัดเกี่ยวกับการบริหารหลักสูตรซึ่งไม่สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกำหนดรายวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาพของนักเรียนโดยผ่านกระบวนการเรียนการสอนจะถูกมองข้ามไป ตัวอย่าง เช่น หลักสูตรการศึกษาของวิทยาลัยเทคนิคซึ่งเป็นสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ได้กำหนดให้นักศึกษาทั้งหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เรียนวิชาพลศึกษาเพียง 1 ภาคเรียน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ หลักสูตรเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนวิชาพลศึกษาเพียงวิชาเดียวตลอดหลักสูตร (หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2556) ซึ่งถือว่าน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับหลักสูตรการศึกษาของสถานศึกษาอื่นๆ

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในสถาบันการศึกษาดังกล่าว จึงเล็งเห็นข้อจำกัดของหลักสูตร แต่ก็ไม่สามารถแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาหลักสูตรให้เหมาะสมภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว ทั้งนี้ก็เพราะการพัฒนาหลักสูตรจะต้องอาศัยระยะเวลาและกระบวนการหลายอย่าง ขณะเดียวกันเรื่องของส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาก็ไม่สามารถรู้ได้ ด้วยเหตุนี้จึงมีแนวคิดที่จะจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อเสริมหลักสูตรให้มีความเข้มข้น สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และเพื่อให้การจัดกิจกรรมดังกล่าวสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาอย่างแท้จริง จึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาในวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ทั้งนี้เพื่อเป็นการนำร่องในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานศึกษา ตลอดจนเป็นข้อมูลในปรับปรุงหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของวิทยาลัยเทคนิคในโอกาสต่อไป สมดังเจตนารมณ์ของกระทรวงศึกษาธิการที่มุ่งพัฒนาคนเพราะคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศ ที่สำคัญคือคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาในทุกด้าน (Health Systems Research Institute, 2009, pp. 166-168)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร
2. เพื่อศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

วิธีดำเนินงานวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ ได้แก่ นักเรียน นักศึกษา ระดับชั้น ปวช. และ ปวส. วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2559 จำนวนทั้งหมด 3,445 คน (Registrar office Technical College of Samut Sakhon, 2016)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster random sampling) โดยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของยามาเน (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% กล่าวคือประชากร 3,500 คน ต้องใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 359 คน สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 362 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร โดยแบ่งเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 รายละเอียดสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับชั้น สาขาวิชา โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิด (Close End) มีคำตอบหลายตัวเลือก (Multiple Choice) และเลือกตอบเพียงข้อเดียว มีคำถามจำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครเป็นแบบสำรวจรายการ (checklist) มีคำถามจำนวน 28 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าตามวิธีการของ (Likert's rating scale) 5 ระดับมีคำถามจำนวน 15 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านสภาพแวดล้อมและครอบครัว ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการศึกษาเล่าเรียนและกลุ่มเพื่อน และด้านสภาพร่างกายและจิตใจ มีเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย ดังนี้

5 หมายถึง ระดับการปฏิบัติมากที่สุด

4 หมายถึง ระดับการปฏิบัติมาก

3 หมายถึง ระดับการปฏิบัติปานกลาง

2 หมายถึง ระดับการปฏิบัติน้อย

1 หมายถึง ระดับการปฏิบัติน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปลายเปิด (open ended) มีคำถามจำนวน 1 ข้อ

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาและหาคุณภาพของแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. จัดทำแบบสอบถามฉบับร่างแล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไข

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านตรวจสอบความถูกต้องและประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแต่ละข้อคำถาม โดยการวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item-objective congruence: ioc) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	R	แทน	ผลรวมความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

การแปลผล IOC จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0.00 ถึง 1.00

- ถ้า IOC มากกว่า 0.5 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ สามารถนำไปใช้ได้

- ถ้า IOC น้อยกว่า 0.5 แสดงว่าไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ควรตัดข้อคำถามนั้นทิ้งไปหรือปรับปรุงใหม่

จากตัวอย่างค่า IOC เท่ากับ 0.8 แสดงว่า ข้อคำถามข้อที่ 1 สอดคล้องกับจุดประสงค์และนำไปใช้ได้

โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิใช้เกณฑ์ต่อไปนี้พิจารณาให้ค่าน้ำหนักข้อคำถามแต่ละข้อว่าตรงกับประเด็นพิจารณาหรือไม่ (Puangrat Thaweerat, 1997, p. 117) กล่าวคือ

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อนั้นวัดได้ตรงประเด็น
 0 หมายถึง ไม่แน่ใจ/ตัดสินใจไม่ได้ว่าข้อนั้นตรงตามประเด็นหรือไม่
 -1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อนั้นไม่ตรงตามประเด็น

หลังจากนั้นนำมาหาค่าเฉลี่ย ปรากฏว่า ข้อคำถามในแบบสอบถามดังกล่าวมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 ทุกรายการ อย่างไรก็ตามเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณในภาพรวม ปรากฏว่าแบบสอบถามดังกล่าว มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ เท่ากับ 0.73

4. ทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเป็นฉบับสมบูรณ์

5. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (try-out) กับกลุ่มทดลองที่ไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลมาหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ปรากฏว่ามีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .84

6. นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับการเก็บแบบสอบถามผู้วิจัยได้แจกและเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยได้ดำเนินการตามลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

1. ทำการการชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการตอบแบบสอบถามกับผู้ตอบแบบสอบถามก่อนที่จะมีการลงมือทำ
2. เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนมา ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องในการตอบแบบสอบถาม และในกรณีที่พบว่ามีคำตอบไม่ครบถ้วน จะได้ให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้ตอบใหม่ให้สมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้น ดังนี้

1. หลังจากที่ได้รับแบบสอบถามแล้ว ได้นำข้อมูลทั้งหมดมาจัดระเบียบและลงรหัส
2. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อคำนวณค่าทางสถิติ โดยใช้ความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) แล้วจึงนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 80.90 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 19.10 โดยเป็นนักเรียน ระดับชั้นปวช. ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 23.50 ระดับชั้นปวช. ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 23.20 และนักศึกษา ระดับชั้นปวส. ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 22.10 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในสาขาวิชาเครื่องกล คิดเป็นร้อยละ 13.80 สาขาวิชาโลหะการ และพณิชยการ คิดเป็นร้อยละ 13.50 และสาขาเครื่องมือกล คิดเป็นร้อยละ 13.30

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร พบว่า

2.1 นักเรียน นักศึกษา ส่วนใหญ่ใน 1 สัปดาห์ ปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ (เฉลี่ย 1-2 วัน/สัปดาห์) เลือกออกกำลังกายในวันอาทิตย์ ช่วงเวลาเย็น (16.00-18.00 น) ส่วนใหญ่จะไปออกกำลังกายคนเดียว

จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายคือ เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง สถานที่ ๆ นักเรียน นักศึกษามักจะไปใช้บริการออกกำลังกาย คือ สวนสาธารณะ เหตุผลหลักในการเลือกสถานที่ออกกำลังกาย คือ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน ก่อนออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักเรียนนักศึกษาได้มีการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) วิธีการในการอบอุ่นร่างกายคือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที ภายหลังการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักเรียน นักศึกษายังได้คลายอุ่นโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ครั้งละ 5-10 นาที

2.2 นักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด (cardiovascular efficiency) อย่างสม่ำเสมอ (เฉลี่ย 1-2 วัน/สัปดาห์) ใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้ง 30 นาที ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนนักศึกษาเลือกปฏิบัติ ได้แก่ การเดิน

2.3 นักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) เป็นบางครั้ง (เฉลี่ย 1-2 วัน/สัปดาห์) ใช้เวลาในการออกกำลังกาย แต่ละครั้ง 20-30 นาที โดยการใช้อุปกรณ์ฝึกด้วยน้ำหนัก

2.4 นักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายประเภทเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) สม่ำเสมอ (1-2 วัน/สัปดาห์) ในช่วงอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย โดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 20 นาที

3. อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

3.1 อุปสรรคในการออกกำลังกาย ด้านสภาพแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง มี 5 ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยคือ 1) สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย 2) ขาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย 3) ความไม่ปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย 4) ขาดการสนับสนุนของครอบครัว 5) ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย

3.2 อุปสรรคในการออกกำลังกาย ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ 1) ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2) คิดว่าออกกำลังกายแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ 3) มีความเข้าใจไม่จำเป็นต้องการออกกำลังกาย

3.3 อุปสรรคในการออกกำลังกาย ด้านการศึกษาเล่าเรียนและกลุ่มเพื่อน ระดับปานกลาง 3 ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ 1) มีภารกิจมากไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย 2) ไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย 3) เรียนมาทั้งวันและรู้สึกเหนื่อย

3.4 อุปสรรคในการออกกำลังกาย ด้านสภาพร่างกายและจิตใจ ระดับปานกลาง 3 ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ 1) สภาพของร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย 2) รูปร่างไม่ดี 3) ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 1 ความถี่ และค่าร้อยละของอุปสรรคในการออกกำลังกาย ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านสภาพแวดล้อม และครอบครัว ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการศึกษาเล่าเรียนและกลุ่มเพื่อน และด้านสภาพร่างกายและจิตใจ (n=362)

ที่	ด้าน	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.	สภาพแวดล้อมและครอบครัว	50 (13.80%)	91 (25.10%)	156 (43.1%)	44 (12.2%)	21 (5.8%)
2.	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	54 (14.90%)	85 (23.50%)	159 (43.90%)	48 (13.30%)	16 (4.40%)
3.	การศึกษาเล่าเรียนและกลุ่มเพื่อน	43 (11.90%)	78 (21.50%)	143 (39.50%)	61 (16.90%)	37 (10.20%)
4.	สภาพร่างกายและจิตใจ	69 (19.10%)	106 (29.30%)	131 (36.20%)	45 (12.40%)	11 (3.00%)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

ส่วนใหญ่ใน 1 สัปดาห์ ปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ (เฉลี่ย 1-2 วัน/สัปดาห์) ซึ่งเป็นไปตามหลักการของการออกกำลังกายที่กรมพลศึกษา (Division of Physical Education, 1991, p. 30) อธิบายว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเน้นที่การแข่งขัน วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ได้มีการส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษาออกกำลังกายโดยการจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีให้นักเรียน นักศึกษา จัดสถานที่ให้นักเรียน นักศึกษาได้ออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพ มีความพร้อมต่อการเรียนการสอนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ หลากหลายประเภท เช่น สนามฟุตบอล สนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล สนามตะกร้อ สนามเปตอง อีกทั้งยังจัดให้มีอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนในการออกกำลังกายให้นักเรียน นักศึกษาได้อย่างเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (2560-2564) อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่านักเรียนจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ทางสถานศึกษาจะต้องให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทั้งด้านความถี่ ความหนัก ระยะเวลา และวิธีการออกกำลังกาย เช่น ต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ เป็นต้น

เมื่อพิจารณารายละเอียดของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายในวันอาทิตย์ ช่วงเวลาที่นักเรียน นักศึกษาเลือกออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา (16.00 – 18.00 น) และออกกำลังกายคนเดียว จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สถานที่ที่นักเรียน นักศึกษา มักจะไปใช้บริการออกกำลังกาย คือ สวนสาธารณะ โดยเหตุผลหลักในการเลือกสถานที่ดังกล่าว คือ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านพักหรือที่พัก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าปัจจุบันสุขภาพเป็นเรื่องที่ ทุกคนรับรู้ และต้องการที่จะพัฒนาให้ถึงระดับที่ตนเองจะทำได้ และถ้าเป็นไปได้จะใช้สถานที่ที่อยู่ใกล้ที่พักมากที่สุดเพราะไม่เสียเวลาในการเดินทาง และมีเวลาในการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกุลธิดา เหมเพชรคมกริช เชาวพานิช พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และ วาสิฏฐี เทียมเท่าเกิด (Kulthida Maouphet, Komkrit Chaupanit,

Ponpen Lapho, & Wasitthi Thiamthaokert, 2012) ที่พบว่า จุดประสงค์หลักในการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คนส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. บริเวณใกล้ ๆ บ้าน และสถานที่จะต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกและมีแสงสว่างเพียงพอ

นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่ได้มีการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที ภายหลังการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง นักศึกษาโดยส่วนใหญ่ได้มีการคลายอุ่น (cool down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ครั้งละ 5-10 นาที ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียน นักศึกษาส่วนหนึ่งได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้รายวิชากิจกรรมการเคลื่อนไหวและกิจกรรมเข้าจังหวะ ซึ่งเป็นวิชาที่กำหนดให้เรียนตามหลักสูตรการเรียนการสอนของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ซึ่งสอดคล้องกับกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2012) และอุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (Udomsil Srisangnam, 2002) ที่ได้แนะนำว่าโรงเรียนควรจะทำให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องประกอบไปด้วยการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งและคลายอุ่น (cool down) ภายหลังการออกกำลังกายเสร็จสิ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการนำไปปฏิบัติจริงเมื่ออยู่กับครอบครัว เพราะนักเรียน นักศึกษาสามารถแนะนำและทำตนเองเป็นต้นแบบการออกกำลังกายที่ดีให้แก่ครอบครัวได้และเป็นตัวอย่างและสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง

จากการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่านักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด (cardiovascular efficiency) อย่างสม่ำเสมอ (1-2 วัน/สัปดาห์) โดยใช้เวลาออกกำลังกายประเภท เดิน แต่ละครั้ง 30-50 นาที ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียน นักศึกษาเลือกปฏิบัติ ได้แก่ การเดิน การวิ่งจ็อกกิ้ง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า การออกกำลังกายประเภท เดิน เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และสะดวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมาย อีกทั้งวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร ได้เปิดสนามกีฬาเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักเรียน นักศึกษาเพื่อออกกำลังกายทั้งการเดินและการวิ่ง ตั้งแต่เวลา 06.00-20.00 น. ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (Chanlak Yiammirt, 2013) ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ออกกำลังกายโดยการวิ่งเป็นส่วนใหญ่ อาจจะเริ่มต้นด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ และเมื่อรู้สึกเมื่อยก็หยุด เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อ และพยายามเพิ่มความหนักของงานอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทั้งนี้เพื่อสร้างเสริมประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตให้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้นักเรียน นักศึกษายังมีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) เป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียน นักศึกษาเลือกปฏิบัติ ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนัก นักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แต่ละครั้ง 20-30 นาที ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพด้านอื่น ๆ อันได้แก่ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของร่างกาย ส่วนประกอบของร่างกาย และประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมให้บุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งหมายถึงรวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนด้วย ให้สำเร็จตามประสงค์ (Raja Syed Tengku Sulaiman, 2014, p. 104)

2. อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

จากการศึกษาพบว่านักเรียนนักศึกษาที่มีอุปสรรคในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งทางด้านสภาพแวดล้อม ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านภารกิจในการศึกษาเล่าเรียน และด้านสภาพร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร มีการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่ นักเรียน นักศึกษาโดยการจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี รวมถึงจัดสถานที่ให้นักเรียน นักศึกษาได้ออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพให้แข็งแรง มีความพร้อมต่อการเรียนการสอนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ หลากหลายประเภท เช่น สนามฟุตบอล สนามวอลเลย์บอล สนามบาสเก็ตบอล สนามเปตอง อีกทั้งยังมีอุปกรณ์ต่างๆ ในการออกกำลังกายไว้อย่างเพียงพอในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม เนื่องจากวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครต้องรับภาระเกี่ยวกับจำนวนผู้เรียน ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นทุกปี จึงส่งผลให้อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาโดยรวมยังคงอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับข้ออธิบายของ สุชาติ สิทธิพงษ์ (Suchat Sitthiwong, 2018, p. 83) ที่ว่า ถึงแม้สถาบันการศึกษาจะพยายามส่งเสริมให้นักศึกษาออกกำลังกายโดยการสนับสนุนอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเต็มที่ก็ตาม แต่ก็ยังมีนักศึกษาบางส่วนที่มีอุปสรรคอื่นที่เป็นสาเหตุที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้ เช่น ภารกิจมาก ไม่มีเวลา ไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจ สภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย และขาดแรงจูงใจ เป็นต้น ดังนั้นเป็นหน้าที่ของวิทยาลัยที่จะต้องแก้ไขปัญหาดังกล่าว และพยายามลดอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้เรียนในส่วนที่เกี่ยวข้องให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

บทสรุป

นักเรียน นักศึกษาของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาครส่วนออกกำลังกายสม่ำเสมอเฉลี่ย 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ เลือกออกกำลังกายในวันอาทิตย์ เวลา 16.00 – 18.00 น และออกกำลังกายคนเดียว จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายก็เพื่อสุขภาพ สถานที่ออกกำลังกาย คือสวนสาธารณะ เพราะอยู่ใกล้ที่พัก มีการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) และการคลายอุ่น (cool down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครั้งละ 5-10 นาที มีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด โดยการเดิน และวิ่งจ็อกกิ้ง 30-50 นาที มีการออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงโดยการฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นบางครั้ง โดยใช้เวลา 20-30 นาที สำหรับอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาดังกล่าวอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งทางด้านสภาพแวดล้อม ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านภาระจากการศึกษาเล่าเรียน และด้านสภาพร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1. การเก็บข้อมูลจากนักเรียน ซึ่งอายุน้อย จำเป็นต้องอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามให้ชัดเจน ที่สำคัญคือต้องยกตัวอย่างประกอบการอธิบายไปด้วย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเฉพาะแบบสอบถามหรือแบบทดสอบ ต้องใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายไม่ซับซ้อนโดยที่ไม่ต้องตีความซ้ำ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และได้ข้อมูลตามต้องการ

ข้อเสนอแนะสำหรับวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

1. วิทยาลัยฯควรให้ความรู้ และเสนอแนะแนวทางการจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งหมายรวมถึงกิจกรรมการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วย
2. วิทยาลัยฯควรมียุทธวิธีในการนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แก่นักเรียน นักศึกษา เพื่อเป็นแรงจูงใจ ให้นำไปปฏิบัติอย่างเป็นมรรคเป็นผล และสามารถกำกับติดตามได้อย่างเป็นระบบ
3. วิทยาลัยฯ ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพต่าง ๆ ที่เป็นการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษา เช่น การจัดการแข่งขันกีฬากายในคณะ การจัดการแข่งขันกีฬากายในสาขาวิชา ที่สำคัญ คือ ต้อง

ปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายให้อยู่ในสภาพที่ดี ในการเอื้ออำนวยให้นักศึกษาไปใช้บริการในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังต้องจัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้มีอย่างเพียงพอ

4. วิทยาลัยฯ ควรจัดสรรพื้นที่ หรือโซนในการออกกำลังกายเป็นการเฉพาะ ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียน นักศึกษาไปออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น สภาพ ความต้องการ ตลอดจนปัญหาการออกกำลังกายของอาจารย์และบุคลากรของวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายอันจะนำไปสู่กระบวนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพต่อไป

2. ควรใช้เครื่องมือในการวิจัยให้มีความหลากหลายและกว้างขวางมากยิ่งขึ้น เช่น ใช้การสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การสำรวจภาคสนาม ประกอบการทำแบบสอบถาม เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีความสมบูรณ์และครอบคลุมทุกประเด็นมากยิ่งขึ้น

Reference

- Chanlak Yiammirt. (2013). *A Study of exercise behaviors of Rajabhat Rambhai Barni University academic year 2011*. (Master's Thesis). Srinakharinwirot University.
- Charoen Krabuanrat. (2010). *Exercise for Health: Knowledge that Still Needs Understanding*. Retrieved October 17, 2553, from <http://hp.anamai.moph.go.th/download/document/exercise%20simplyline.pdf>.
- Department of Physical Education. (2012). *Aerobic Dance*. Bangkok: Ladprao Teachers Council Press.
- Division of Physical Education. (2012). *Aerobic Dance*. Bangkok: Ladprao Teachers Council Press.
- Division of Physical Education. (1991). *Guidelines for the Development of Sports Science in Thailand*. Bangkok: Ladprao Teachers Council Press.
- Health Systems Research Institute. (2009). *The Fourth Thai People Health Survey Report Utilizing Physical Examination Method BE. 2551-2552*. (4th ed.). Nonburi: The Grafigo System.
- Kulthida Maouphet, Komkrit Chaupanit, Ponpen Lapho, & Wasitthi Thiamthaokert. (2012). *Exercise behaviors of Kasetsart University Personnel, Kampangsan Campus* (Research Report). Nakhonpathom: Faculty of Education and Development Sciences.
- Ministry of Tourism and Sports. (2016). *The Sixth National Sports Development Plan B.E. 2560-2564*. Bangkok: The War Veterans Organization of Thailand Press.
- Puangrat Thaweerat. (1997). *Behavioral and Social research Methodology*. Bangkok: Srinakharinwirot University Prasanmirt.
- Raja Syed Tengku Sulaiman. (2014). *Triathlon*. Krabi: Institute of Physical Education Krabi Campus, Faculty of Education.
- Udomsil Srisaeangnam. (2002). *Running into a New Life*. Bangkok: Moochaoban.

Suchat Sitthiwong. (2018). *Exercise behaviors and barriers of undergraduate student in Suratthani Rajabhat University*. (Master's Thesis). Institute of Physical Education Krabi Campus.

Received : October 10, 2019

Revised : November 4, 2019

Accepted : November 29, 2019