

พฤติกรรมการออกกำลังกายและแรงจูงใจการใช้บริการฟิตเนส
ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
Exercise Behaviors and Motivations of Using Fitness Service
of Undergraduate Students, Songkhla Rajabhat University.

นัยนา ไ้วศิริ^{1*}, จันติมา จันท์เอียด², ยูวดี เพ็ชรสงคราม³, อรณิข สาครินทร์⁴
อุบลวรรณ คชสีห์⁵, สุภาภรณ์ สุวรรณโน⁶, ทิยะห์ นาโอะ⁷, วรรณภา มณีเลิศ⁸

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และแรงจูงใจในการมาใช้บริการฟิตเนสของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสถานบริการฟิตเนสของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 383 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม และสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลวิจัยของงานศึกษา พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลานิยมออกกำลังกายด้วยกีฬาประเภทวิ่ง มีระยะเวลาในการออกกำลังกายเฉลี่ยครั้งละ 30-60 นาที มีความถี่ในการออกกำลังกายเฉลี่ยประมาณ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการไม่มีเวลา สำหรับการใช้บริการฟิตเนส นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาส่วนใหญ่เคยมาใช้บริการฟิตเนสของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา และนักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับรู้ข้อมูลฟิตเนสจากเพื่อนหรือคนรู้จัก ข้อควรปรับปรุงของฟิตเนสของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา คือ ความคับแคบของสถานที่ออกกำลังกาย

คำสำคัญ : พฤติกรรม, การออกกำลังกาย, แรงจูงใจ, ฟิตเนส, มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

Abstract

The purpose of this research is to study exercise behaviors and motivations of using fitness service of undergraduate students, Songkhla Rajabhat University for development methods to fitness facility in Songkhla Rajabhat University to be more efficient. The sample of this study is 383 Songkhla Rajabhat University students. The research tools are questionnaire and statistics to analyze information such as percentage, mean, standard deviation, t-test and anova. The results of this study are most Songkhla Rajabhat University students like to run, 30-60 minutes for time average to exercise, and 2-3 times per week for exercise frequencies. Moreover, exercise problems of most Songkhla Rajabhat University students are not have time. Furthermore, most Songkhla Rajabhat University students have ever gone to use the fitness facility. Most of them receive fitness information from friends and acquaintances. A fitness improvement in Songkhla Rajabhat University is too narrow for exercise facilities.

Keywords: Behavior, Exercise, Motivation, Fitness, Songkhla Rajabhat University

¹ ดร. คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

^{3,4} อาจารย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

^{5,6,7,8} นักศึกษาปริญญาตรี โปรแกรมการจัดการ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

* Corresponding author, E-mail: na3397@yahoo.co.th

บทนำ

การมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงตลอดเวลาเป็นความต้องการของมนุษย์ในยุคศตวรรษที่ 21 ที่ต้องอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมของโลกยุคโลกาภิวัตน์ ที่ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเป็นไปอย่างไร้พรมแดน รวมทั้งความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และการเผชิญสถานการณ์การแข่งขันทางเศรษฐกิจที่รุนแรง ส่งผลให้วิถีการดำรงชีวิตของประชากรโลกและประชากรประเทศไทยต้องต่อสู้กับสิ่งเร้า รวมทั้งการกระตุ้นความต้องการทางเศรษฐกิจและสังคมที่ซับซ้อนขึ้น ภายใต้สภาวะร่างกายและจิตใจที่ต้องแบกรับความเครียด ส่งผลให้ประชากรไทยต้องเผชิญอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้น

รัฐบาลไทยได้ตระหนัก ให้ความสำคัญ และดำเนินการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน ผ่านการสร้างเสริมสุขภาพสู่สังคมสุขภาวะของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยเฉพาะการกระตุ้นให้ประชาชนเห็นความสำคัญและจำเป็นของการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีจิตใจเบิกบาน สดชื่น คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง และช่วยลดอัตราการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ การออกกำลังกายมีหลายประเภท อาทิ การเดิน การวิ่ง การเล่นโยคะ ว่ายน้ำ แอโรบิก การเล่นฟุตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน เป็นต้น การออกกำลังกายที่ดี จะต้องออกกำลังกายอย่างถูกวิธี เหมาะสมกับเพศและวัย และควรออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์

ในด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย รัฐบาลไทยได้มีการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ และชักชวนให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์ แข็งแรง โดยมีการจัดผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้มาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และให้คำปรึกษาในด้านการดูแลสุขภาพ ผลจากการส่งเสริมและสนับสนุนดังกล่าว ทำให้ประชาชนบางส่วนได้ตระหนัก และให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะการใส่ใจในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะทำให้ประชาชนมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ (โยธิน แสงวงดี, 2554)

รัฐบาลไทยตระหนักดีว่าการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เพียงแต่จะส่งผลดีต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ แต่จะยังช่วยลดภาระรายจ่ายของกระทรวงสาธารณสุข ในส่วนของงบประมาณการรักษาโรคของประชาชน ดังนั้น การส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่แข็งแรง จึงเป็นนโยบายที่รัฐบาลพยายามดำเนินการผ่านทุกหน่วยงานของภาครัฐบาล โดยเฉพาะการกระตุ้นให้นักศึกษาซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของประเทศให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์และแข็งแรง

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาได้ตระหนักในความสำคัญของการส่งเสริม ให้นักศึกษามีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์และแข็งแรง จึงได้ดำเนินการส่งเสริมให้นักศึกษาสนใจการออกกำลังกายผ่านการจัดรายวิชาเรียน คือ กีฬา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่ศึกษาระดับปริญญาตรีทุกชั้นปี นอกจากนี้ ยังได้มีการสร้างและพัฒนาสนามกีฬาประเภทต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยให้ออกกำลังกายมากขึ้น ได้แก่ สนามเทนนิส และสระว่ายน้ำ เป็นต้น รวมทั้งการให้บริการฟิตเนสซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกาย ที่ประชาชนมีความนิยมในการเลือกใช้บริการมากขึ้น(ปกรณ์ วงศ์สวัสดิ์และอิทธิกร ขำเดช, 2554)

สถานบริการฟิตเนสของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นสถานบริการที่อำนวยความสะดวกแก่นักศึกษา บุคลากรของมหาวิทยาลัย และประชาชนผู้สนใจในการออกกำลังกาย การให้บริการโดยทั่วไปของสถานบริการฟิตเนสจะจัดให้มีอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและทันสมัย มีหลากหลายประเภทให้เลือกใช้บริการ มีบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญคอยอำนวยความสะดวก รวมทั้งให้คำแนะนำในการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ทำให้สถานบริการฟิตเนสเป็นที่น่าสนใจและได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา รวมทั้งค้นหาแรงจูงใจของการใช้บริการฟิตเนสของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสถานบริการฟิตเนสของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. เพื่อศึกษาแรงจูงใจของนักศึกษาในการมาใช้บริการฟิตเนสของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3. เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาสถานบริการฟิตเนส

แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

ในงานศึกษานี้ มีการทบทวนแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

นักวิชาการได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรม (Behavior) ไว้หลากหลาย โดยสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543) ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรับพฤติกรรมได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง สิ่งที่คุณคนกระทำ แสดงออกมา ตอบสนอง หรือโต้ตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่งโดยที่ผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้ สอดคล้องกับราชบัณฑิตยสถาน (2546) ที่ได้นิยามความหมายของพฤติกรรมว่า เป็นการกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

สำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผนที่มีบุคคลปฏิบัติในเวลาว่างนอกเหนือจากงานอาชีพ มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เคลื่อนไหวเป็นจังหวะในรูปแบบที่ใช้เวลาต่อเนื่องและใช้ออกซิเจน เพื่อความแข็งแรงและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยพิจารณาตามหลักการเคลื่อนไหวที่ร่างกายครอบคลุมถึง ประเภทของการออกกำลังกาย ความถี่ใช้จำนวนวัน/สัปดาห์ ความนานของการออกกำลังกาย เป็นนาที/ครั้ง และความแรง ซึ่งประเมินจากความรู้สึกเหนื่อยหลังหยุดออกกำลังกาย ตามเกณฑ์ความรู้สึกเหนื่อยของบอร์ก (Borg) และความต่อเนื่องของการออกกำลังกายประเมินจากระยะเวลารวมของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติจนถึงปัจจุบัน (กรมอนามัย, 2543ก)

2. แนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจ

2.1 ความหมายของแรงจูงใจ

คำว่า “แรงจูงใจ” ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Motives” และ “การจูงใจ” ใช้ว่า “Motivation” (Willis & Campbell, 1992) คำจำกัดความของคำว่า “แรงจูงใจ” และ “การจูงใจ” อาร์ พินธุ์มณี (2542) กล่าวว่า แรงจูงใจหมายถึงภาวะใด ๆ ก็ตามที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา ส่วน การจูงใจหมายถึง การนำปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นแรงจูงใจมาผลักดันให้บุคคลแสดง พฤติกรรมอย่างมีทิศทาง เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายหรือเงื่อนไขที่ต้องการ ปัจจัยต่าง ๆ ที่นำมาอาจเป็น เครื่องล่อใจ ให้รางวัล การลงโทษ การทำให้เกิดการตื่นตัว รวมทั้งการทำให้เกิดความคาดหวัง เป็นต้น

จากคำจำกัดความข้างต้น สามารถอธิบายได้ว่า แรงจูงใจคือแรงกระตุ้นที่ทำให้เกิดการกระทำ แรงกระตุ้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับที่แตกต่างกันของแรงจูงใจ แรงจูงใจที่มีระดับต่ำอาจจะไม่เป็นแรงกระตุ้นหรือมีแรงกระตุ้นน้อย แต่แรงจูงใจที่มีระดับสูงจะมีแรงกระตุ้นมากและมี พลังผลักดันให้เกิดการกระทำเพื่อตอบสนองแรงจูงใจนั้น

2.2 ประเภทของแรงจูงใจ

ซิลบชัย สุวรรณธาดา (2548) ได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ชนิด คือ

- แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวของ นักกีฬา การที่นักกีฬากระทำสิ่งหนึ่งเพื่อตนเอง เกิดจากแรงจูงใจภายใน เช่น การเรียนหนังสือเพื่อ ความรู้การเข้าร่วมการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจ การพัฒนาทักษะของตนเอง สุขภาพ การลดน้ำหนัก ความสมบูรณ์ทางกาย การท้าทายตนเอง การประสบความสำเร็จแห่งตน เป็นต้น

- แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายนอก การที่นักกีฬาพยายามทำกิจกรรมหนึ่งเพื่อสิ่งของที่จะได้รับจากการกระทำนั้น เกิดจากแรงจูงใจภายนอก เช่น การเรียนหนังสือเพื่อเกรด A การเข้าร่วมการเล่นกีฬาเพื่อการยอมรับ การมีชื่อเสียง เงินรางวัล ถ้วยรางวัล เป็นต้น

3. ข้อมูลเกี่ยวกับฟิตเนส

ฟิตเนส(Fitness) เป็นสถานที่ออกกำลังกายที่รวมการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบในพื้นที่ที่จำกัด ให้ผู้ใช้บริการเลือก เช่น การวิ่งบนสายพาน การออกกำลังกายโดยการใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และขจัดไขมันส่วนเกิน ปกติจะแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 Cardio คือ พวงเครื่องเล่นที่เป็นแมชชีน มีทั้งวิ่ง สก็บบ สเตปเปอร์ เป็นการออกกำลังกายที่เหนื่อยอยู่กับที่ เที่ยบและสันโดษอยู่เพียงลำพัง เหมาะสำหรับคนที่ไม่ชอบสูงลิ้นกับใคร

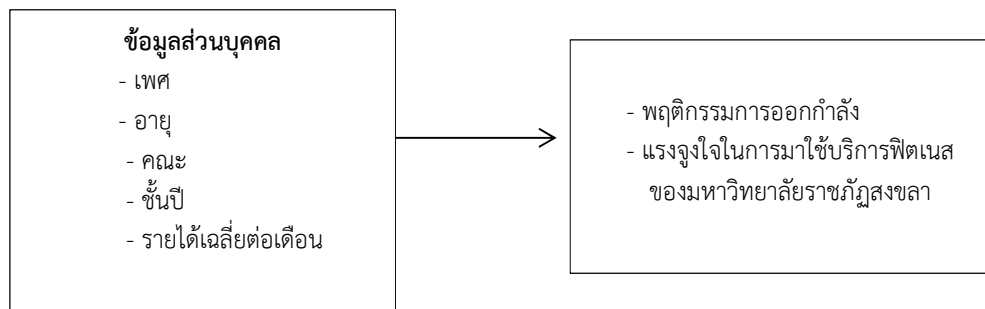
ส่วนที่ 2 ห้อง Exercise แบ่งออกไปสองห้องด้วยกัน (อย่างต่ำ) โดยจะแยกส่วนห้องเดินแอโรบิกกับห้องปั่นจักรยาน เป็นการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่เน้นความสนุกสนานและความอดทนเพราะจะต้องใช้ประมาณเวลา 1 ชั่วโมงในการออกกำลังกาย

ส่วนสุดท้ายคือ Free weight เป็นการออกกำลังกายที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระชับกล้ามเนื้อ

เป้าหมายการเล่นฟิตเนส โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

- เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง หัวใจทำงานได้ดี หรือเพิ่มกล้ามเนื้อ
- เพื่อการลดน้ำหนัก และกระชับสัดส่วน (จาก<http://sportclub.siam2web.com/>)

4. กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและแรงจูงใจในการมาใช้บริการฟิตเนส ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เพื่อเป็นแนวทางให้มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาปรับปรุงสถานบริการฟิตเนสให้มีประสิทธิภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 ทั้ง 7 คณะ จำนวน 383 คน ที่คำนวณได้จากสูตรของ Taro Yamane (Yamane, 1970) ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

โดย n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
 N = ขนาดของประชากรที่ใช้ในการวิจัย
 e = ค่าเปอร์เซ็นต์ความคลาดเคลื่อนจากการสุ่ม

ในการศึกษาครั้งนี้ กำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นในการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ 95% และค่าระดับความคลาดเคลื่อนที่ 5% แทนค่าจากสูตรได้ ดังนี้



$$n = \frac{9,144}{1 + 9,144(.05)^2}$$

$$n = \frac{9,144}{1 + 9,144(.0025)}$$

$$= 383.24 \text{ หรือ } 383 \text{ ราย}$$

งานวิจัยนี้สุ่มเก็บข้อมูลแบบสะดวกจากนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่มาใช้บริการฟิตเนสของมหาวิทยาลัย

ราชภัฏสงขลา โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ด้วยข้อคำถามจากแบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วน 1 สอบถามเกี่ยวกับสถานะภาพส่วนบุคคล ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ

(check-list) มีข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ คณะ ชั้นปี และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ส่วนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ

(check-list) มีข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ

ส่วนที่ 3 สอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการมาใช้บริการฟิตเนส ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ และมี

เกณฑ์ในการกำหนดค่าน้ำหนักของการประเมินเป็น 5 ระดับตามวิธีของลิเคิร์ท (Likert) (สุวิมล ว่องวานิช, 2546) ดังนี้

1	หมายถึง	แรงจูงใจในระดับน้อยที่สุด
2	หมายถึง	แรงจูงใจในระดับน้อย
3	หมายถึง	แรงจูงใจในระดับปานกลาง
4	หมายถึง	แรงจูงใจในระดับมาก
5	หมายถึง	แรงจูงใจในระดับมากที่สุด

ส่วนที่ 4 สอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะของข้อคำถามเป็นคำถามปลายเปิด

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาในประเด็นสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลจากแบบสอบถามพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 76.3 และเพศชายจำนวน 176 คน ร้อยละ 46.0 โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-23 ปี คิดเป็นร้อยละ 51.4 โดยส่วนใหญ่เรียนที่คณะวิทยาการจัดการ ร้อยละ 34.2 และผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เรียนชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 30.3 และส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ย 5,001-7,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 38.6

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ผลการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 383 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 81.2 และเป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 18.8 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกายมาน้อยกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.5 และออกกำลังกายด้วยกีฬาประเภทวิ่งเหยาะๆ คิดเป็นร้อยละ 21.6 โดยมีวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 46.6 ความถี่ในการออกกำลังกาย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 36.0 มีระยะเวลาในการออกกำลังกาย/ครั้ง 30-60 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32 สำหรับอุปสรรคในการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 45.5 และผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เคยมาใช้บริการฟิตเนสของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา คิดเป็นร้อยละ 74.4 และส่วนใหญ่รับรู้ข้อมูลฟิตเนสของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจาก เพื่อน/คนรู้จัก คิดเป็นร้อยละ 71.1

3. ผลการศึกษาแรงจูงใจในการมาใช้บริการฟิตเนสของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักศึกษาภาคปกติของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีแรงจูงใจในการมาใช้บริการฟิตเนส ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ระดับมาก โดยเพศชายมีแรงจูงใจมากที่สุดเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีกับบุคคลอื่น รองลงมา คือ เพื่อการมีภูมิคุ้มกันทางสุขภาพที่ดี สำหรับเพศหญิง แรงจูงใจที่มากที่สุด คือ เพื่อการมีบุคลิกภาพที่ดี และรองลงมา คือ การมีภูมิคุ้มกันทางสุขภาพที่ดีและเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีกับบุคคลอื่น ตามลำดับ

4. ผลการศึกษาของข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ระบุว่า สถานที่ออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา คับแคบ รองลงมา คือ มีจำนวนอุปกรณ์ในการออกกำลังกายน้อย

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความถี่ในการออกกำลังกาย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ มากกว่า สัปดาห์ละครั้ง ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของ กุลธิดา เหมหาเพชร, คมกริช เขาว์พานิช, พรเพ็ญ ลาโพธิ์, และวาสิฏฐี เทียมเท่าเกิด (2555) ที่พบว่าความถี่ในการออกกำลังกายส่วนมากออกกำลังกาย สัปดาห์ละครั้ง ทั้งนี้ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการออกกำลังกายมากขึ้น เนื่องจากปัจจุบันคนให้ความสนใจกับการดูแลสุขภาพ ดังนั้น ผู้ตอบแบบสอบถามจึงมีเวลาในการมาออกกำลังกาย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ มากกว่า สัปดาห์ละครั้ง

2. ผู้ตอบแบบสอบถามมีวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของยูภา คิ้วดวงตา (2553) ที่พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย ดังนั้นผู้ตอบแบบสอบถามจึงให้ความสนใจในการออกกำลังกาย

3. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ การไม่มีเวลา สอดคล้องกับงานวิจัยของภาสวดีพันธ์ เรื่องจิริโรจน์ (2550) ในการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานบริการออกกำลังกาย (Fitness) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่าอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ การไม่มีเวลา

4. ผู้ตอบแบบสอบถามต้องการให้มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาขยายพื้นที่ของสถานบริการให้กว้างขวางเพิ่มขึ้น รวมทั้งให้เพิ่มอุปกรณ์ออกกำลังกายฟิตเนสให้มีจำนวนมากขึ้น

ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาควรมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยสนับสนุนให้นักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ออกกำลังกายวันละ 5 นาที เพื่อเสริมสร้างให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย

1.2 มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาควรประชาสัมพันธ์สถานบริการออกกำลังกายฟิตเนส ให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา รู้จัก และมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาควรต้องปรับปรุงสถานที่ และอุปกรณ์ฟิตเนส ให้มีประสิทธิภาพเพื่อดึงดูดให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มากใช้บริการเพิ่มมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เพื่อจะได้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายตามความต้องการของนักศึกษาได้อย่างถูกต้อง

2.2 ควรมีการศึกษาแรงจูงใจในการมาใช้บริการฟิตเนสของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาของประชาชนทั่วไป



เอกสารอ้างอิง

- กุลธิดา เหมมาเพชร, คมกริช เซาว์พานิช, พรเพ็ญ ลาโพธิ์, และวาสิฏฐี เทียมเท่าเกิด. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.(ออนไลน์) [สืบค้นวันที่ 28 มกราคม 2559]. สืบค้นจาก : http://www.edu.kps.ku.ac.th/DBresearch/document/DB_RESEARCH25.pdf.
- กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข. (2543ก). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด
- ชานินทร์ ศิลป์จารุ. (2557). การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS_ พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ : เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง.
- ธารารัตน์ แสงดาว. (2555). แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการสถาน คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัด นนทบุรี. [ออนไลน์]. [สืบค้นวันที่ 29 มกราคม 2559]. สืบค้นจาก : http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Phy_Ed/Thararat_S.pdf.
- ปกรณม์ วงศ์สวัสดิ์และอิทธิกร ขำเดช. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายของ ผู้บริโภค ในเขตหนองแขม จังหวัดกรุงเทพมหานคร วารสาร การเงิน การลงทุน การตลาด และการบริหารธุรกิจ. 1(2). 71-84.
- ยุวภา คิ้วดวงตา. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่. [ออนไลน์] [สืบค้นวันที่ 28 มกราคม 2559]. สืบค้นจาก : http://library.cmu.ac.th/faculty/econ/Exer751409/2553/Exer2553_no261.
- โยธิน แสงวดี. (2554). ประชากรไทยกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ. ประชากรและการพัฒนา สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล [สืบค้นวันที่ 28 มกราคม 2559]. สืบค้นจาก : <http://www.popterms.mahidol.ac.th>.
- ภาสวัฒน์ เรืองจิโรจน์. (2550). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการออกกำลังกาย (Fitness) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (ออนไลน์). [สืบค้นวันที่ 28 มกราคม 2559]. สืบค้นจาก : http://library.cmu.ac.th/faculty/econ/Exer751409/2555/Exer2555_no269.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมี บุคส์พับลิเคชั่นส์.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2548). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว ทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ: สำนักวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2546). การวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมคิด สนวนศรี. (2556). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัด ปทุมธานี. [ออนไลน์]. [สืบค้นวันที่ 26 มกราคม 2559]. สืบค้นจาก : <http://www.repository.rmutt.ac.th/bitstream/handle/123456789/2113/140397.pdf>.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. [ออนไลน์]. [สืบค้นวันที่ 25 มกราคม 2559]. สืบค้นจาก : <http://repository.rmutp.ac.th>.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). ทฤษฎีและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารี พันธุ์มณี. (2546). จิตวิทยาสร้างสรรคการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : ไยใหม่ ศรีเอทีฟ กรุ๊ป.
- Yamane , Taro. 1970. Statistics : An Introductory Analysis. 2d ed. ToKyo : John Weatherhill, Inc. <http://sportclup.siam2web.com> หัวข้อ ความหมายของฟิตเนส. [สืบค้นวันที่ 25 มกราคม 2559]