



วารสาร นาคบุตรปริทรรศน์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

NARKBHUTPARITAT JOURNAL

Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2564 Vol. 13 No. 3 September - December 2021

Received: October 4, 2020

Revised: November 23, 2021

Accepted: December 23, 2021

กิจกรรมทางกายของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

Physical Activities of Undergraduate Students
of Kasetsart University Bang Khen Campus

ปิ่นทอง พิริยธาดาวงศ์*

พรเทพ ราชรุจิทอง

นาทรพี ผลใหญ่

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สุธนะ ติงศภัทย์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author) E-mail: nam_no3@hotmail.com

Pinthong Piriyaadawong*

Pornthep Rachruijithong

Natrapee Polyai

Faculty of Education Kasetsart University

Suthana Tingsabhat

Faculty of Education, Chulalongkorn University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายและผลของกิจกรรมทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2562 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,684 คน เป็นนิสิตชาย จำนวน 510 คน และนิสิตหญิง จำนวน 1,174 คน โดยการสุ่มแบบบังเอิญ (accidental sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตามวิธีของ Rovinelli และ Hambleton ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.95 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลวิจัย พบว่า กิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ที่นิสิตชายและนิสิตหญิงเลือกปฏิบัติมากที่สุด คือ กิจกรรมการเดิน คิดเป็นร้อยละ 23.6 และ 35.6 และกิจกรรมที่นิสิตชายและนิสิตหญิงเลือกเป็นอันดับน้อยที่สุด คือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น มวย ตะกร้อ โบว์ลิ่ง ยูโด พายเรือ ลีลาศ เป็นต้น คิดเป็นร้อยละ 0.5 และ 0.6 ในส่วนของผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อนิสิต ทั้ง 4 ด้าน ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความเห็นในด้านร่างกาย คือ ทำให้รูปร่างดี และมีสัดส่วนที่เหมาะสม ด้านจิตใจ พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความเห็นว่า ช่วยให้จิตใจร่าเริงเบิกบาน และมีความสุข ด้านสติปัญญา พบว่า นิสิตชาย มีความเห็นว่า ช่วยให้มีความจำดีในเรื่องการเรียนเพิ่มขึ้น และนิสิตหญิงมีความเห็นว่า ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง สามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น และด้านสังคม พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความเห็นว่า ช่วยสร้างภาวะการณเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และนิสิตส่วนใหญ่ปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ 1 ครั้งต่อวันและใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่ 30-60 นาที

คำสำคัญ : กิจกรรมทางกาย; ผลของกิจกรรมทางกาย; นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Abstract

This research aims to study the physical activities and the effects of physical activities of first-year undergraduates of Kasetsart University Bang Khen Campus in the second semester of the 2019 academic year. The study included 1,684 participants which were 510 males and 1,174 females by accidental sampling. The research instrument was a content-accurate questionnaire that was approved by five experts according to the Rovinelli and Hambleton method. The IOC result was 0.95. Then, gathering information and analyzing information to calculate percentage, Mean and Standard Deviation.

The results showed that the most physical activity that male and female students discriminated against was walking with a percentage of 23.6% and 35.6%. The activities that male and female students chose the least were boxing, takraw, bowling, judo, rowing, dancing, etc. accounted for 0.5 and 0.6 percent. In terms of the effect of physical activity on the four aspects of students with the highest average, it was found that male and female opinions are in good and appropriate shape. Psychologically, it was found that male and female students were cheerful and happy in their opinions. In terms of intelligence, it was found that male students' opinions have a good memory and increase learning potential. The opinions of female students are clear the brain and able to solve problems better. Finally, on the social aspect, the opinions of male and female students were that it helps to create good leadership and follower situations. Most students do their physical activities at least 3 days a week, 1 time per day and spend most of their time 30-60 minutes.

Keyword: Physical Activities; Effects of physical activity; Kasetsart University students

บทนำ

ในยุคปัจจุบันของสังคมไทยที่เทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้าและพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ทำให้การดำเนินชีวิตของคนเรานั้น จึงต้องมีการพึ่งพาเทคโนโลยีมากขึ้น และในบางครั้งคนเราอาจจะไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่ากำลังใช้หรือพึ่งพาเทคโนโลยีอยู่ เนื่องจากการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของคนเรานั้นได้รับการพัฒนามาจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยี ทำให้เกิดความสะดวกสบายมากขึ้น และเทคโนโลยีที่อำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันก็ทำให้คนเกิดความเคยชิน สอดคล้องกับ Intharawiset (2019) ที่กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกในยุคสมัยปัจจุบัน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่เกิดความผันผวนอย่างรวดเร็วและรุนแรง โดยมีเทคโนโลยีเป็นตัวกลางชีวิตความเป็นอยู่ของคนกับดิจิทัล ประเทศไทยในปัจจุบันก้าวเข้าสู่เศรษฐกิจดิจิทัล (Digital Economy) ที่นำเอาเทคโนโลยีสารสนเทศหรืออินเทอร์เน็ตเข้ามาแก้ปัญหาและช่วยอำนวยความสะดวกทางเศรษฐกิจในทุกภาคส่วน ส่งผลโดยตรงกับวิถีชีวิตกับคนในสังคมยุคสมัยใหม่ที่จำเป็นต้องปรับตัวไปพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัล โดยมีเทคโนโลยีเป็นฐานความรู้คอยอำนวยความสะดวกและปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตในสิ่งแวดล้อมดิจิทัล สอดคล้องกับ Ishoh (2019) ที่กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพื่อให้ประชาชนสามารถพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนา ทั้งในส่วนบุคคล ครอบครัว ชุมชน จึงต้องมีการพัฒนาในด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้มีแนวคิดเจตคติที่ดี รู้จักการบริหารตนเอง การเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น มีอาชีพและรายได้ที่พอเพียงต่อการดำรงชีวิต มีคุณธรรมศีลธรรม ถ้าหากปฏิบัติได้เช่นนี้เท่ากับเป็นการยกระดับทั้งตนเองและสังคม ทำให้มีคุณค่า มีความเจริญงอกงาม ปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น

การดูแลสุขภาพนั้น จะนำไปสู่ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนมีความสุขปราศจากความเครียดหรือแรงกดดันใด ๆ ซึ่งที่ผ่านมา Activities Promotion Plan Development Committee (2018, p. 17) ได้กล่าวไว้ว่า การมีกิจกรรมทางกายเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทุกวัย โดยนำไปสู่การเติบโตและการพัฒนาทางสังคมที่ดีของเด็ก รวมถึงการเรียนรู้และสมาธิ อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังและช่วยพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ใหญ่และเป็นส่วนสำคัญในการบรรลุเป้าหมายการควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อระดับโลกของสหประชาชาติด้วย นอกจากนี้ผู้ที่ปฏิบัติตนจนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ยังเป็นจุดเริ่มต้นของการมีพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ ที่ติดตามมาอีกด้วย การส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ผู้คนสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเองได้โดยเริ่มตั้งแต่การวางแผน การดำเนินการและการประเมินผลกิจกรรมของการส่งเสริมสุขภาพ ภายใต้กลยุทธ์แนวคิด และทฤษฎีที่หลากหลายอันจะนำไปสู่การมีสุขภาพโดยรวมที่ดีนั้นหมายถึง สุขภาพกายจิต สังคม สติปัญญาและจิตวิญญาณ โดยมีหลักในการดูแลสุขภาพ องค์กรร่วมได้แก่ อาหาร การออกกำลังกาย ยา การฝึกทักษะทางการคิด การผ่อนคลายหรือการคลายเครียด อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล และกิจกรรมที่นำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพก็คือ กิจกรรมทางกาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีต่อผลต่อการป้องกันโรคและเป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ

การปฏิบัติกิจกรรมทางกายถือเป็นรากฐานสำคัญของชีวิต ทำให้ร่างกายมีการทำงานเพิ่มขึ้น เช่น การทำงานเพิ่มขึ้นของระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจและไหลเวียนเลือด การทำงานเพิ่มขึ้นของร่างกายมีข้อดีคือช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย หรือสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น ขณะที่การขาดการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การนั่ง ๆ นอน ๆ ถือเป็นความสบายที่มีผลลดประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย กิจกรรมทางกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพหรือคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน ดังนั้นการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการมีสภาวะสุขภาพที่ดี ซึ่งการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย จึงถือเป็นสิ่งที่จำเป็นที่บุคคลควรให้ความสำคัญ เพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสมก่อให้เกิดประโยชน์ทางสุขภาพต่อไป Silamat (2014, p. 1) การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย ที่มีคุณลักษณะสำคัญคือ มีแบบแผน มีระบบ และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อปรับปรุงหรือการคงรักษา



สมรรถภาพทางกาย ผู้ออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องมีผู้ฝึกสอนคอยให้คำแนะนำหรือชี้แนะแนวทางเป็นประจำสม่ำเสมอ และความสามารถมืออิสระในการเลือกปฏิบัติตามที่ตนเองปรารถนา ซึ่งคุณลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของการออกกำลังกายคือ สามารถเลือกทำในสิ่งที่ตนเองรู้สึกดีหรือพึงพอใจและสามารถมุ่งความสนใจอยู่ที่ความสนุกสนานของการเคลื่อนไหวได้ แต่ร่างกายต้องมีการออกแรงระดับหนึ่ง มีการออกแรงมากกว่าการเล่นหรือการทำงานในชีวิตประจำวัน และมีแนวทางการปฏิบัติเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมาย นอกจากนี้ Activities Promotion Plan Development Committee. (2018, p. 17) กล่าวว่าไว้ในปัจจุบันนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ในระดับควรปรับปรุง ความรู้กับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางตรงกันข้าม ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรม ดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาควรมีการจัดหลักสูตรการเรียนรู้เกี่ยวกับวิชาสร้างเสริมสุขภาพให้กับนิสิตนักศึกษามากขึ้น และควรจัดสภาพแวดล้อมสำหรับการมีกิจกรรมทางกายให้นิสิตนักศึกษาให้เพียงพอและสามารถใช้งานได้สะดวก และยังบอกถึงความหมายของความต้องการกิจกรรมทางกาย (Need of Physical Activities) หมายถึง ความรู้สึกที่อยู่ภายในตัวบุคคลที่นำไปสู่เหตุผลของการแสดงพฤติกรรมและความปรารถนาต่อกิจกรรมทางกายในด้านต่าง ๆ ประกอบด้วยด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านการจัดการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในกิจกรรมทางกาย โดยมีความต้องการให้มากขึ้นเพื่อตนเองจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ต่อไปในอนาคต Lojanasupareuk (2021)

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้มองเห็นถึงการพัฒนานิสิตให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ครบถ้วน ทั้งการศึกษาทางด้านวิชาการในห้องเรียนหรือในห้องปฏิบัติการ และการศึกษานอกห้องเรียน ในรูปแบบของการมีส่วนร่วมในเข้าร่วมกิจกรรมที่เสริมสร้างสมรรถนะให้กับนิสิต การเรียนรู้และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย การเพิ่มพูนประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพนิสิตให้เป็นผู้มีความพร้อมทั้งความคิด จิตใจ และอุดมการณ์ สามารถนำวิชาความรู้ที่ได้จากการศึกษาในห้องเรียนและนอกห้องเรียนไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จึงได้ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมนอกหลักสูตรและการจัดบริการสวัสดิการต่าง ๆ เพื่อการพัฒนานิสิตมาโดยตลอด กองกิจการนิสิตซึ่งเป็นหน่วยงานที่อยู่ภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงได้จัดให้มีงานที่ช่วยในการพัฒนานิสิต ให้มีความเป็นผู้นำ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รวมถึงด้านคุณธรรมจริยธรรม และด้านสุขภาพ โดยมุ่งเน้นให้นิสิตได้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ออกไปเป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ โดยในเรื่องนี้ Sutsawat (2012, p. 3) ได้ให้ข้อเสนอแนะ เมื่อมีการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากการเรียนในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน จะทำให้นิสิตได้เพิ่มประสบการณ์ให้กับตนเอง นิสิตจะต้องมีการจัดสรรเวลาให้กับตนเอง เนื่องจากรูปแบบการเรียนในมหาวิทยาลัยจะมีความแตกต่างจากการเรียนในระดับมัธยม ทั้งสถานที่เรียน ระยะเวลาในการเรียน และรูปแบบการสอนที่มีความหลากหลายออกไป จะส่งเสริมให้นิสิตมีการจัดสรรเวลาให้กับตนเอง และเลือกใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการลำดับความสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจและความถนัดของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับ Sangthong (2021, p. 1) ที่กล่าวว่า มนุษย์มีความปรารถนาที่จะมีความสุขในการแสวงหากิจกรรมที่ต้องการเพื่อผ่อนคลายและปลดปล่อยความเครียดจากงานที่ทำประจำ ดังนั้นกิจกรรมทางศาสนาหรือการปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการแสดงออกและสนับสนุนการใช้เวลาว่างเพื่อสัมผัสกับความสงบสุขของจิตใจ สันติสุข และความหวังใหม่ในชีวิต อย่างชาญฉลาดเพื่อให้แต่ละบุคคลมีความสุขในชีวิต

จากความสำคัญดังกล่าวมาแล้วและในฐานะที่ผู้วิจัยมีหน้าที่ปฏิบัติงาน ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมีหน้าที่โดยตรงในการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ผ่านโครงการ กิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมทางกาย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องกิจกรรมทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนากิจกรรมทางกายหรือโครงการที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพของนิสิต ส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนิสิตเนื่องจากการพัฒนาคุณภาพนิสิตเป็นจุดมุ่งหมายหลักของ กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ การใช้ชีวิตในปัจจุบันของเรามีความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพตนเอง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์



สังคม และสติปัญญา ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่สังคมได้อย่างมีความสุข การออกกำลังกายจึงมีความจำเป็น ซึ่งสามารถเลือกทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความสนใจเป็นสำคัญ ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นิสิตได้มีกิจกรรมทางกาย ผู้วิจัยจึงต้องการทราบว่ากิจกรรมใดที่มีผลต่อความต้องการของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2562

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2562
2. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2562

ระเบียบวิธีการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2562 จำนวน 15 คณะ ดังนี้ คณะเกษตร คณะเศรษฐศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะประมง คณะสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะวนศาสตร์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร คณะวิทยาศาสตร์ คณะเทคนิคการสัตวแพทย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสิ่งแวดล้อม และคณะศึกษาศาสตร์

กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรทั้งหมด 8,220 คน ซึ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2562 ด้วยวิธีการเปิดตารางสำเร็จรูปของ Yamane และกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% ความผิดพลาดไม่เกิน 5% ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 1,684 คน เป็นนิสิตชาย จำนวน 510 คน และนิสิตหญิง จำนวน 1,174 คน จากทั้งหมด 15 คณะ โดยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (accidental sampling) และระยะเวลาเก็บรวบรวมข้อมูล 2 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลกิจกรรมทางกายของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน โดยสร้างแบบสอบถามขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีที่ได้จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผ่านการตรวจคุณภาพเครื่องมือ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-objective Congruence: IOC) เท่ากับ 0.95 และแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามมีความเที่ยงตรง วัดในสิ่งที่ต้องการวัด และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามกิจกรรมทางกายของนิสิต ทั้ง 4 ด้าน จำนวน 25 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ



การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยการหาค่าร้อยละ (Percentage) โดยจำแนกออกเป็นเพศชายและเพศหญิง
2. วิเคราะห์หาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อนิสิต ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม

ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษากิจกรรมทางกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวนทั้งสิ้น 1,684 คน

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 510 คน และเพศหญิง 1,174 คน ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลาม และศาสนาคริสต์ ตามลำดับ คณะที่ศึกษา โรคประจำตัวมากที่สุด 3 ลำดับแรก จาก 15 คณะ คือ คณะเกษตร คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ และพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่พักหอพักภายนอกมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว และสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ คือ ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย โดยสรุปผลได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ตารางแสดงการศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนิสิตชายและหญิง

กิจกรรมทางกายที่นิสิตเลือกปฏิบัติ	กิจกรรมที่เลือก		ความถี่ (ร้อยละ)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
เดิน	307	1,005	60.3	86.0
วิ่งจ็อกกิ้ง	13	96	2.6	8.2
เดินแอโรบิก	22	18	4.3	1.5
กระโดดเชือก	120	343	23.6	29.4
โยคะ	194	304	38.1	26.0
ขี่จักรยาน	80	263	15.7	22.5
เวทเทรนนิ่ง	107	85	21.0	7.3
ว่ายน้ำ	50	55	9.8	4.7
เทนนิส	14	136	2.8	11.6
บาสเกตบอล	88	74	17.3	6.3
ฟุตบอล	133	26	26.1	2.2
วอลเลย์บอล	44	102	8.6	8.7
แบดมินตัน	98	217	19.3	18.6
เทเบิลเทนนิส	26	81	5.1	6.9
อื่น ๆ	7	16	1.4	1.4

จากตารางที่ 1 พบว่านิสิตชายเลือกปฏิบัติกิจกรรมการเดิน อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.3 และนิสิตเลือกปฏิบัติกิจกรรมการเดิน อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 86.0 เป็นอันดับที่ 1 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยผลเฉลี่ยจากจำนวนนิสิตทั้งหมด



ตารางที่ 2 ตารางแสดงจำนวนนิสิตและความหนัก จำนวนวัน จำนวนครั้ง และระยะเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

จำนวนวัน ความบ่อย และระยะเวลาในการปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย	จำนวน (คน)		ร้อยละ	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1 วัน/สัปดาห์	53	246	10.4	21.0
2 วัน/สัปดาห์	105	211	20.6	18.0
3 วัน/สัปดาห์	140	255	27.5	21.7
4 วัน/สัปดาห์	81	89	15.9	7.6
5 วัน/สัปดาห์	76	174	14.9	14.8
6 วัน/สัปดาห์	13	19	2.5	1.6
7 วัน/สัปดาห์	42	180	8.2	15.3
รวม	510	1,174	100.0	100.0
1 ครั้ง/วัน	390	751	76.5	64.0
2 ครั้ง/วัน	36	123	7.1	10.5
มากกว่า 2 ครั้ง/วัน	84	300	16.4	25.5
รวม	510	1,174	100.0	100.0
น้อยกว่า 30 นาที	66	379	12.9	32.3
30 – 60 นาที	300	647	58.8	55.1
มากกว่า 60 นาที	144	148	28.3	12.6
รวม	510	1,174	100.0	100.0

จากตารางที่ 2 พบว่าจำนวนวันที่นิสิตชายและนิสิตหญิงส่วนใหญ่เลือกปฏิบัติกิจกรรมทางกายมากที่สุดคือ 3 วัน /สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 27.5 และ 21.7 และเลือกการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย 1 ครั้ง/วัน คิดเป็นร้อยละ 76.5 และ 64.0 รวมไปถึงระยะเวลาที่นิสิตชายและนิสิตหญิงใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายคือ 30-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 58.8 และ 55.1

2. ผลของกิจกรรมทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อนิสิตสามารถอธิบายออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย พบว่า นิสิตชายส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อนิสิตด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ทำให้รูปร่างดี และมีสัดส่วนที่เหมาะสม และที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมการทรงตัวได้ดีขึ้น นิสิตหญิงส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อนิสิตด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ทำให้รูปร่างดี และมีสัดส่วนที่เหมาะสม และเพิ่มความอดทนในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้นานขึ้น และที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ช่วยทำให้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ด้านจิตใจ พบว่า นิสิตชายส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อนิสิต ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ช่วยให้จิตใจร่าเริงเบิกบาน และมีความสุข และที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ช่วยให้มีจิตใจมั่นคง แจ่มใสไม่หงุดหงิดง่าย นิสิตหญิงส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อนิสิต ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายจากความวิตกกังวลที่มีอยู่ และช่วยให้จิตใจร่าเริงเบิกบาน และมีความสุข และที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ช่วยลดความรู้สึกเบื่อหน่ายในกิจวัตรประจำวันที่ผ่านมา และช่วยให้มีจิตใจมั่นคง แจ่มใสไม่หงุดหงิดง่าย

ด้านสติปัญญา พบว่า นิสิตชายส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อนิสิต ด้านสติปัญญา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ช่วยให้มีสมาธิในเรื่องการเรียนเพิ่มขึ้น และที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นิสิตหญิงส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อนิสิต



ด้านสติปัญญา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง สามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น และที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

ด้านสังคม พบว่า นิสิตชายส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อนิสิต ด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ช่วยสร้างภาวะการณเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ช่วยให้สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกิจกรรมที่ทำร่วมกันกับผู้อื่น นิสิตหญิงส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อนิสิต ด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ช่วยสร้างภาวะการณเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ช่วยให้สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกิจกรรมที่ทำร่วมกันกับผู้อื่น

การอภิปรายผล

การศึกษากิจกรรม และผลกิจกรรมทางกายของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการศึกษาดังนี้

1. กิจกรรมทางกายของนิสิตได้วิเคราะห์ข้อมูลจากจากนิสิตชาย 510 คน พบว่ากิจกรรมทางกายที่นิสิตชายส่วนใหญ่เลือกปฏิบัติมากที่สุด คือ กิจกรรมการเดิน คิดเป็นร้อยละ 60.3 รองลงมานิสิตชายเลือกปฏิบัติกิจกรรมโยคะ คิดเป็นร้อยละ 38.1 กิจกรรมทางกายอันดับต่อมาที่นิสิตชายเลือกปฏิบัติคือกิจกรรมฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 26.1 และนิสิตหญิง คือ จากจำนวนนิสิตหญิง 1,174 คน พบว่ากิจกรรมทางกายที่นิสิตหญิงส่วนใหญ่เลือกปฏิบัติมากที่สุด คือ กิจกรรมการเดิน คิดเป็นร้อยละ 86.0 รองลงมานิสิตหญิงเลือกปฏิบัติกิจกรรมกระโดดเชือก คิดเป็นร้อยละ 29.4 กิจกรรมทางกายอันดับต่อมาที่นิสิตหญิงเลือกปฏิบัติคือกิจกรรมโยคะ คิดเป็นร้อยละ 26.0 และจะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่นิสิตชายและนิสิตหญิงเลือกเป็นอันดับน้อยที่สุดคือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น มวย ตะกร้อ โบว์ลิ่ง ยูโด พายเรือ สีสาค เป็นต้น คิดเป็นร้อยละ 1.4 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yim-iam (2018) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,609 คน เป็นนิสิตชาย จำนวน 537 คน และนิสิตหญิง จำนวน 1,072 คน โดยการสุ่มแบบบังเอิญ (accidental sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ผลการวิจัยพบว่า การเดินและการวิ่งจ็อกกิ้ง เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจที่นิสิตชายและหญิงมีการออกกำลังกายมากที่สุด ซึ่งการเดินและการวิ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายและใช้อุปกรณ์ไม่มาก สามารถเดินหรือวิ่งจ็อกกิ้งได้

นอกจากนี้จากแบบสอบถาม ยังพบว่า นิสิตชายมีโรคประจำตัว จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 14.1 และไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 438 คน คิดเป็นร้อยละ 85.9 และนิสิตหญิงมีโรคประจำตัว จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 19.2 และไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 949 คน คิดเป็นร้อยละ 80.8 สำหรับโรคประจำตัวของนิสิตที่พบโดยส่วนใหญ่ทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิง คือ โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด โรคโลหิตจาง โรคไทรอยด์เป็นพิษ เป็นต้น

2. ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงข้อมูลของ ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อนิสิต ทั้ง 4 ด้าน ซึ่งพบว่า นิสิตส่วนใหญ่ที่เห็นด้วยกับผลของกิจกรรมทางกายในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Monthonphlin (2017) ที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกาย ที่สะท้อนถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ การควบคุมอารมณ์ตนเอง การผ่อนคลายความตึงเครียด การมีสมาธิ รู้จักการใช้ความคิดในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุและผล จะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้เรียนรู้ทั้งการเป็นผู้นำที่ดีและผู้ตามที่ดี การแสดงถึงข้อมูลที่มีความชัดเจนจะนำไปสู่การส่งเสริมและพัฒนาให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น สามารถส่งเสริมกิจกรรมได้ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้ผลของการจัดกิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกับกิจกรรมทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2562 พบว่า นิสิตส่วนใหญ่เมื่อต้องการจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มักจะปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย เนื่องจากสถานที่ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย มีจำนวนรองรับน้อยกว่า



จำนวนนิสิต จึงทำให้นิสิตส่วนใหญ่จะใช้กิจกรรมการเดิน หรือกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติตามความต้องการของตนเองได้ เพื่อความสะดวกสบายและเมื่อนิสิตมีความต้องการในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้รับผลกระทบจากอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ หรืออาจอยู่ในสภาพที่ไม่พร้อมใช้งาน และไม่มีผู้ให้คำแนะนำในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Premkamol (2016) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาในด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียนและด้านการทำงานนอกเวลา รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ปีการศึกษา 2558 จำนวน 344 คน จาก 10 คณะ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกายของ IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) แบบ Short Form ผลที่ได้จากการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ในการส่งเสริมทางด้านสมรรถภาพทางกายและจิตที่จะส่งผลถึงสุขภาพโดยรวมของนักศึกษาและมีข้อเสนอแนะในการวิจัยเพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงข้อมูลของ ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อนิสิต ทั้ง 4 ด้าน ซึ่งพบว่า นิสิตส่วนใหญ่ที่เห็นด้วยกับผลของกิจกรรมทางกายในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกาย ที่สะท้อนถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ การควบคุมอารมณ์ตนเอง การผ่อนคลายความตึงเครียด การมีสมาธิ รู้จักการใช้ความคิดในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุและผล จะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้เรียนรู้ทั้งการเป็นผู้นำที่ดีและผู้ตามที่ดี การแสดงถึงข้อมูลที่มีความชัดเจนจะนำไปสู่การส่งเสริมและพัฒนาให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น สามารถส่งเสริมกิจกรรมได้ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้ผลของการจัดกิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์

อุปสรรคที่เกิดขึ้นและส่งผลกับ กิจกรรมทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2562 พบว่า นิสิตส่วนใหญ่เมื่อต้องการจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามักจะปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย เนื่องจากสถานที่ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายมีจำนวนรองรับน้อยกว่าจำนวนนิสิต จึงทำให้นิสิตส่วนใหญ่จะใช้กิจกรรมการเดิน หรือกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติตามความต้องการของตนเองได้เพื่อความสะดวกสบายและเมื่อนิสิตมีความต้องการในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้รับผลกระทบจากอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ หรืออาจอยู่ในสภาพที่ไม่พร้อมใช้งาน และไม่มีผู้ให้คำแนะนำในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Premkamol (2016) ได้ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาในด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านการเรียนและด้านการทำงานนอกเวลา รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ปีการศึกษา 2558 จำนวน 344 คน จาก 10 คณะ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกายของ IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) แบบ Short Form ผลที่ได้จากการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ในการส่งเสริมทางด้านสมรรถภาพทางกายและจิตที่จะส่งผลถึงสุขภาพโดยรวมของนักศึกษาและมีข้อเสนอแนะในการวิจัยเพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรเพิ่มกระบวนการติดตามผลหรือการสำรวจนิสิตในเรื่องของการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ซึ่งนิสิตควรได้รับแรงกระตุ้นในการสนับสนุนและเอาใจใส่ในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามจะต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพนิสิตในรูปแบบของกิจกรรมเพื่อสุขภาพภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เพื่อให้นิสิตตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเองและให้ความสำคัญกับสุขภาพของตนเอง
2. ควรเพิ่มเติมสื่อในการให้ความรู้ เพิ่มรูปแบบการออกกำลังกายให้มีความหลากหลายและน่าสนใจ ซึ่งจะเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมให้กับนิสิต



ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ที่มีประโยชน์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย หรือหาวิธีการในการกระตุ้นให้นิสิตมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายมากขึ้น โดยการส่งเสริมให้นิสิตบันทึกข้อมูลกิจกรรมของตนเองผ่านเครื่องมือสื่อสารหรือสื่อสังคมออนไลน์ หรือการจัดโครงการที่ส่งเสริมด้านสุขภาพ และการออกกำลังกาย เนื่องจากสังคมไทยในปัจจุบันเป็นยุคของเทคโนโลยีสมัยใหม่ ซึ่งนอกจากจะสามารถช่วยพัฒนารูปแบบของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแล้วยังสามารถช่วยกระตุ้นการเข้าร่วมกิจกรรมให้กับนิสิตได้อีกทางหนึ่งด้วย การแสดงออกของความสามารถในแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันออกไป เมื่อมีสิ่งกระตุ้นมาเป็นเป้าหมายจะช่วยให้นิสิตปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีแบบแผนเพื่อให้เกิดการประสบความสำเร็จในตนเองอีกด้วย

2. หากต้องการศึกษาข้อมูลหรือสำรวจข้อมูลในเชิงลึกมากขึ้น จะต้องศึกษาในเชิงปริมาณและคุณภาพที่ลึกมากยิ่งขึ้น และควรขยายขอบเขตการวิจัยในครอบคลุมทุกวิทยาเขตของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สามารถนำข้อมูลมาเปรียบเทียบความแตกต่างของกิจกรรมทางกาย เพื่อให้เกิดประโยชน์จากการปฏิบัติและในทางคุณภาพ สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการพัฒนาที่ดีขึ้น จึงควรมีการสำรวจข้อมูลมากขึ้นเรื่อย ๆ กิจกรรมจะบรรลุตามวัตถุประสงค์เมื่อเรากำหนดวัตถุประสงค์ที่ตรงกับเป้าหมายของนิสิตในยุคปัจจุบัน

References

- Activities Promotion Plan Development Committee. 2018. *Physical Activity Promotion*
- Intharawiset, T. (2019). *Technology and innovation in teaching and learning in the digital age*. Education Faculty, Naresuan University. (in Thai)
- Ishoh, A. 2019. *Quality of Life of People in Tambon Sakom Administrative Organization*, Lojanasupareuk, P. (2021). The Role of Leisure Activity and The Christianity Churches of Thailand. *Journal of Health and Health Management*, 7(1), 1-12. (in Thai)
- Monthonphlin, S. 2017. *The Effectiveness of Behavior Modification and Physical Fitness Development Program for Students with Overnutrition, Rajinibon School*. Bangkok: Master of Arts (Physical Education), Kasetsart University. (in Thai)
- Premkamol, Y. 2016. *Leisure Time and Physical Activity Participation of First Year Students in Assumption University*. Bangkok: Master of Arts (Physical Education), Kasetsart University. (in Thai)
- Sangthong, P. (2021). Needs and Expectation of Physical Activity of People in Meuang District Nakhonnayok Province. *Christian University Journal*, 27(3), 32-33. (in Thai)
- Silamat, S. 2014. *Physical activities for well-being*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Sutsawat, P. 2012. *Operation Manual. Student Affairs Division, Kasetsart University*. Office of the President Kasetsart University. Bangkok. (in Thai)
- Yim-iam, W. 2018. *Exercise Behaviors and Barrier to Exercise of Kasetsart University Students, Bang Khen Campus*. Bangkok: Master of Arts (Physical Education), Kasetsart University. (in Thai)



ผู้เขียน

นางสาวปิ่นทอง พิริยธาวงศ์

นักศึกษาปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร 10900
E-mail: nam_no3@hotmail.com

ดร.พรเทพ ราชรุจิทอง

อาจารย์ที่ปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร 10900
E-mail: feduptrt@ku.ac.th

ดร.นาทรพี ผลใหญ่

อาจารย์ที่ปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร 10900
E-mail: fedunppy@ku.ac.th

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุธนะ ดิงศภักดิ์

อาจารย์ที่ปรึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพมหานคร 10330
E-mail: suthana.t@chula.ac.th

