



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย จำนวน 10 แห่ง ประจำปีการศึกษา 2542 จำนวน 473 คน เป็นนิสิตนักศึกษชาย จำนวน 234 คน เป็นนิสิตนักศึกษาหญิง จำนวน 239 คน เป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 121 คน เป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 123 คน เป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 113 คน เป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 116 คน ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้ในการวิจัย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ส่วน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐและแบบสัมภาษณ์

ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรเพศ โดยทดสอบค่าที (t-test) และความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ด้วยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

## สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ สรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งสิ้น 473 คนคิดเป็นร้อยละ 94.60 เป็นนิสิตนักศึกษาชายจำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ 49.50 และเป็นนิสิตนักศึกษานหญิงจำนวน 239 คน คิดเป็นร้อยละ 50.50 นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 26.00 รองลงมาชั้นปีที่ 1 จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 25.60 ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 24.50 และชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 23.90 นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย ร้อยละ 66.40 และรองลงมาอาศัยอยู่ที่บ้านของตนเองร้อยละ 20.30 และนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภาคกลางมีจำนวนมากที่สุดร้อยละ 48.00 รองลงมาได้แก่ ภาคเหนือร้อยละ 20.90 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 14.80 ภาคใต้ร้อยละ 11.00 และภาคตะวันออกร้อยละ 5.30

นิสิตนักศึกษาลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในมหาวิทยาลัยร้อยละ 54.30 และนิสิตนักศึกษาไม่ลงทะเบียนเรียนร้อยละ 42.70 นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานอกเหนือจากการลงทะเบียนเรียนกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปร้อยละ 80.10 และไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 19.90 นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาร้อยละ 63.8 และไม่เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาร้อยละ 36.20

สาเหตุที่นิสิตนักศึกษาไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษาไม่มีเวลา ร้อยละ 63.20 รองลงมาไม่มีสถานที่เล่น ร้อยละ 24.50 มีส่วนน้อยเห็นว่าไม่มีประโยชน์ร้อยละ 1.90 ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษาไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำที่สถานศึกษา ร้อยละ 63.20 ที่สวนสาธารณะบริการของรัฐ ร้อยละ 27.90 ที่บ้าน ร้อยละ 26.60 ตามลำดับ ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน ๆ ร้อยละ 72.30 รองลงมาคือคนเดียว ร้อยละ 25.40 และกับคนในครอบครัว ร้อยละ 20.90 ตามลำดับ ส่วนสาเหตุที่นิสิตนักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษาเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพ ร้อยละ 66.20 รองลงมาคือสนุกสนาน ร้อยละ 62.60 และมีส่วนน้อยที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อลดน้ำหนัก คลายเครียดและเล่นเพราะชอบเป็นการส่วนตัว ร้อยละ 9.10 ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษา

มหาวิทยาลัยในวันเสาร์ – อาทิตย์ หรือวันหยุดราชการ เพื่อพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง ร้อยละ 48.20 รองลงมาคือค้นคว้าในห้องสมุด ร้อยละ 44.00 เมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการกิจกรรมที่ทำกันเป็นส่วนใหญ่ คือ ฟังเพลงและดูโทรทัศน์ ร้อยละ 68.90 รองลงมาคือ นอน ร้อยละ 62.40 อ่านหนังสือทำกรบ้าน ร้อยละ 51.00 อ่านหนังสือการ์ตูน ร้อยละ 43.30 และไปเที่ยวนอกบ้าน ร้อยละ 43.10 ตามลำดับ นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่เคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร้อยละ 95.60 มีส่วนน้อยที่ไม่เคยเรียนรู้ ร้อยละ 4.40 และนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่เรียนรู้จากในวิชาเรียนกิจกรรมพลศึกษา ร้อยละ 77.40 รองลงมาจากรายการโทรทัศน์ ร้อยละ 47.60 และศึกษาจากห้องสมุด ร้อยละ 17.50 นิสิตนักศึกษาส่วนมากออกกำลังกายและเล่นกีฬา นาน ๆ ครั้ง แล้วแต่โอกาส เมื่อมีเวลาว่าง และไม่แน่นอน ร้อยละ 31.10 รองลงมา สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ร้อยละ 15.00 ตามลำดับ นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาต่อครั้งโดยเฉลี่ย 30 นาที ร้อยละ 28.80 รองลงมาคือ 1 ชั่วโมง ร้อยละ 27.90 และ 1 ชั่วโมง 30 นาที ร้อยละ 11.80 ตามลำดับ รายการโทรทัศน์ที่นิสิตนักศึกษาติดตามชมส่วนมากติดตามชม ละคร ร้อยละ 58.80 รองลงมาคือรายการข่าว ร้อยละ 52.90 รายการเกมโชว์ ร้อยละ 40.20 รายการกีฬา ร้อยละ 38.10 รายการสารคดี ร้อยละ 31.90 และรายการเพลง การ์ตูน ภาพยนตร์ และไม่ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 15.60 ตามลำดับ

## 2. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ

2.1 นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ได้ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมนี้เท่ากับ 16.58 ( จากคะแนนเต็ม 24 ) ข้อที่นิสิตศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพฤติกรรมนี้อยู่ในระดับดีมาก ( ได้ค่าเฉลี่ย 0.80 - 1.00 ) เรียงตามลำดับ จากมากไปหาน้อย ได้แก่ อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 - 80 ครั้งต่อนาที การออกกำลังกายและเล่นกีฬาทำให้โครงร่างของร่างกายสมส่วน ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 10 คน กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนักจะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาของเด็ก และในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น ส่วนข้อที่นิสิตศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพฤติกรรมนี้ระดับควรปรับปรุงอย่างยิ่ง ( ได้ค่าเฉลี่ย 0.00 - 0.49 ) เรียงตามลำดับจากน้อยไปหามาก ได้แก่ ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจเร็วขึ้นและมีเหงื่อออกมาก ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการ

ฝึกเท่านั้น กิจกรรมการออกกำลังกายประเภท วิ่งเหยาะไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย และการออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อน ทำให้มีการระบายเหงื่อมาก

2.2 นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐมีจิตพิสัยเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ( ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 ) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.23 ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยอยู่ในระดับดีมาก ( ได้ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.00 ) เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง การให้ สภา ขว้างปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น การพักผ่อนที่เพียงพอมีผลควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยในระดับไม่ดี และระดับที่ต้องแก้ไขนั้นไม่มี และข้อที่มีค่าเฉลี่ยจิตพิสัยต่ำที่สุด ที่ชอบเล่นกีฬาเพราะคิดว่าสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

2.3 นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ( ได้ค่าเฉลี่ย 0.67-1.33) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยเท่ากับ 1.22 ข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยในระดับดีมาก ( ได้ค่าเฉลี่ย 1.34-2.00) เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ที่ท่านชอบเล่นกีฬาโดยยึดกฎกติกา มารยาทของกีฬานั้นๆ ท่านได้รับความสนุกสนานจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ท่านจะแสดงความยินดีกับผู้เล่นที่เป็นฝ่ายชนะ ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยพอใช้ ( ได้ค่าเฉลี่ย 0.00 - 0.66 ) เกี่ยวกับท่านสร้างสรรภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก

3. การเปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย

3.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรเพศ

3.1.1 นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง โดยนิสิตนักศึกษาชายมีคะแนนเฉลี่ยพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.53 ( จากคะแนนเต็ม 24 ) และนิสิตนักศึกษานหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.68 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่านิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.1.2 นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษานหญิง มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยนิสิตนักศึกษาชายมีคะแนนเฉลี่ยพุทธิพิสัยเท่ากับ 3.20 และนิสิตนักศึกษานหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 3.26 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่านิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษานหญิงมีจิตพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านิสิตนักศึกษาชาย

3.1.3 นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยนิสิตนักศึกษาชายมีคะแนนเฉลี่ยพุทธิพิสัยเท่ากับ 1.24 และนิสิตนักศึกษานหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 1.20 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่านิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

3.2.1 นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง โดยนิสิตนักศึกษาชั้นปี 1, 2, 3 และ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.19, 16.23, 16.69 และ 16.27 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยมากกว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 3, 4 และ 2 ตามลำดับ

3.2.2 นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยนิสิตนักศึกษาชั้นปี 1, 2, 3 และ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.23, 3.19, 3.23 และ 3.26 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 3 และ 2 ตามลำดับ

3.2.3 นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยนิสิตนักศึกษาชั้นปี 1, 2, 3 และ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.25, 1.23, 1.20 และ 1.20 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ตามลำดับ

3.3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย

3.3.1 นิสิตนักศึกษาในแต่ละภาคมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง โดยนิสิตนักศึกษาภาคตะวันออก ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ และภาคกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 16.51, 15.33, 15.97, 16.88 และ 16.97 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาภาคกลางมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยมากกว่านิสิตนักศึกษาภาคเหนือ ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ตามลำดับ

3.3.2 นิสิตนักศึกษาในแต่ละภาคมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี โดยนิสิตนักศึกษาภาคตะวันออก ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ และภาคกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.26, 3.39, 3.26, 3.14 และ 3.22 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาภาคใต้มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านิสิตนักศึกษาภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคเหนือ ตามลำดับ

3.3.3 นิสิตนักศึกษาในแต่ละภาคมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาภาคใต้อยู่ในระดับดีมาก ส่วนภาคอื่นๆอยู่ในระดับดี โดยนิสิตนักศึกษาภาคตะวันออก ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ และภาคกลาง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1.20, 1.41, 1.24, 1.19 และ 1.18 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตนักศึกษาภาคใต้มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านิสิตนักศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก ภาคเหนือ และภาคกลาง ตามลำดับ

## การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล และจากการสรุปผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ สามารถนำประเด็นสำคัญมาอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

### 1. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลางได้ค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 16.58 ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตนักศึกษาพอจะมีความรู้อยู่บ้างแล้วจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษา และเรียนกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในระดับอุดมศึกษา จะเห็นได้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนิสิตนักศึกษาเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาถึงร้อยละ 77.40 จากวิชาเรียนกิจกรรมพลศึกษา และร้อยละ 47.60 จากรายการโทรทัศน์ ซึ่งมีการรณรงค์เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไปสู่ทุกที่ และจากผลการวิจัยนิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับดีมาก ในเรื่องอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 - 80 ครั้งต่อนาที ส่วนข้อที่นิสิตนักศึกษามีพุทธิพิสัยอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง ในเรื่องการออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อนทำให้มีการระบายเหงื่อมาก ระดับความหนักของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสามารถวัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้นและมีเหงื่อออกมาก ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะๆไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย ดังนั้น สถานศึกษาแต่ละแห่งจึงควรส่งเสริมให้ความรู้แก่นิสิตนักศึกษาในเรื่องดังกล่าว ซึ่งอาจจะทำในรูปของการใช้สื่อประเภทต่างๆ เช่น ป้ายประกาศหรือบอร์ดนิทรรศการ แผ่นพับ วารสารสิ่งพิมพ์ ตลอดจนการจัดกิจกรรมให้นิสิตนักศึกษาได้เข้าร่วม เพื่อให้ได้ความรู้และสามารถนำไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวันได้ ดังคำกล่าว

ที่ว่า ความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่เรียนรู้ จะสามารถนำไปปฏิบัติจนเกิดเป็นนิสัยได้ ( สุชาติ โสมประยูร, 2525 )

1.2 นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากนิสิตนักศึกษาได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือชาวกีฬาต่างๆ จากสื่อมวลชนถึงแม้จะไม่ชอบเล่นหรือปฏิบัติด้วยตนเอง แต่ก็อาจชอบดูกีฬาหรือชอบไปเชียร์กีฬาตามสถานที่ต่างๆ ด้วยเหตุนี้อาจทำให้นิสิตนักศึกษาได้รับรู้และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา นอกจากนี้ในปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามามากมายเป็นที่น่าสนใจของสังคมวัยรุ่นสมัยใหม่ที่นิยมชมชอบหรือเลียนแบบจากต่างประเทศ แล้วเกิดเป็นทัศนคติต่อสิ่งที่ได้รับรู้มา และจึงยึดเป็นค่านิยมของแต่ละบุคคล ถ้าหากเป็นค่านิยมที่ดีนั้นก็ส่งผลถึงพฤติกรรมการปฏิบัติต่อไป ในปัจจุบันรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของเยาวชน และเพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ( พ.ศ. 2540 - 2544 ) จึงได้สนับสนุนส่งเสริมและเผยแพร่ข่าวสารการกีฬาอย่างแพร่หลาย จะเห็นได้จากปัจจุบันมีสื่อต่างๆ หลากหลาย โดยเฉพาะโทรทัศน์ ที่มีการเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการกีฬา ซึ่งอาจเป็นผลทำให้นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับแนวคิดของ ดวงทิพย์ วรพันธ์ (2535) ที่ว่าโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อสังคมวัยรุ่นมากที่สุด และจะยึดเป็นค่านิยมของตนเอง ดังนั้นสถานศึกษาควรส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษามีความตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยอาจจะใช้สื่อที่มีอยู่หลากหลาย เพื่อสร้างทัศนคติที่ดี แล้วความรู้กับการปฏิบัติก็จะตามมา

1.3 นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี อาจเป็นเพราะนิสิตนักศึกษามีความรู้และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจึงทำให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย สอดคล้องกับแนวคิดของ ชวาร์ท ( Schwart, 1975 ) ที่กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และทัศนคติทำให้เกิดการปฏิบัติได้ ตลอดจนได้รับอิทธิพลจากสื่อสิ่งพิมพ์ การโฆษณาให้เห็นถึงประโยชน์ของการมีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์แข็งแรง รวมถึงการใช้สื่อทางโทรทัศน์ถือเป็นสื่อที่คนส่วนใหญ่นิยมเมื่อมีการสนับสนุนเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบ่อย ๆ เข้า ก็อาจถือเป็นค่านิยมเพื่อยึดเป็นแนวทางในการปฏิบัติตามมา จึงอาจเป็นผลทำให้ พฤติกรรมด้านทักษะพิสัยของนิสิตนักศึกษาอยู่ในระดับดี ส่วนในเรื่องที่นิสิตนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยน้อยที่สุด เป็นเรื่องเกี่ยวกับ การสร้างสมรรถภาพของร่างกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการ



ยกน้ำหนักที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนิสิตนักศึกษาไม่มีรู้วิธีการสร้างสรรสภาพของร่างกาย ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้มากยิ่งขึ้น อาจจะทำในรูปแบบของการจัดกิจกรรมกีฬาสัมพันธ์ระหว่างสถาบันหรือจัดกิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาสามารถเข้ามามีส่วนร่วมให้มากที่สุด

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ตามตัวแปร เพศ ชั้นปีที่ศึกษา และที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย

2.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ตามตัวแปรเพศ

2.1.1 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่า นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยไม่แตกต่างกัน จะเห็นได้ว่าการที่นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงมีความรู้ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนิสิตนักศึกษาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คล้ายกันหรืออยู่ในมหาวิทยาลัยเดียวกันได้รับข่าวสารเหมือน ๆ กัน จึงทำให้มีความรู้ไม่แตกต่างกัน และเพื่อพัฒนาให้นิสิตนักศึกษามีความรู้มีความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ได้ถูกต้อง ทางสถาบันการศึกษาควรให้ความสำคัญและส่งเสริมให้มีการเปิดสอนเป็นวิชาบังคับในหลักสูตรให้นิสิตนักศึกษาลงทะเบียนเรียน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องจากการเรียนวิชาพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.1.2 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี โดยนิสิตนักศึกษาหญิงมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านิสิตนักศึกษาชาย ทั้งนี้ อาจเป็นผลเนื่องมาจากนิสิตนักศึกษาหญิงในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่สนใจในเรื่องสุขภาพ ความสวยงาม และทรวดทรง นอกจากนี้ยังเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพกายสุขภาพจิต และคิดว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะรักษารูปร่างและสัดส่วนได้ เพราะวัยนี้เป็นวัยที่สนใจรูปร่างสัดส่วนมากเป็นพิเศษ จึงทำให้นิสิตนักศึกษาหญิงที่ทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านิสิตนักศึกษาชาย

2.1.3 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่า นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยในระดับดี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่าความแตกต่างระหว่างเพศไม่เป็นอุปสรรคต่อพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตนักศึกษาทั้งเพศชายและ

เพศหญิงมีทัศนคติอยู่ในระดับที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ซึ่งส่งผลให้นำมาปฏิบัติสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า ทัศนคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติตามมา ( ชวาร์ท ) ( Schwart, 1975 ) ประกอบกับอาจจะมีความชอบในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นประจำ จึงทำให้นิสิตนักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน และนิสิตนักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติน้อยที่สุดในเรื่อง นิสิตนักศึกษาไม่ตรวจสอบซีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนนิสิตนักศึกษานึ่งมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติน้อยที่สุดในเรื่องการสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก ดังนั้น ในมหาวิทยาลัยควรมีการส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษารู้จัดสร้างสมรรถภาพที่ถูกต้องแก่ร่างกายตลอดจนส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษารู้จักวิธีตรวจสอบซีพจรด้วยตนเองขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อาจจัดอบรมเรื่องการทดสอบสมรรถภาพด้วยตนเอง ตลอดจนมีการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ได้รับประสบการณ์จริง ซึ่งจะทำให้สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเป็นทางป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาวิธีหนึ่ง

2.2 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

2.2.1 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาระหว่างนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จะเห็นได้ว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในทุกๆ ชั้นปีไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐมีการส่งเสริมการเรียนการสอนพลศึกษาเป็นวิชาบังคับค่อนข้างน้อย จะเห็นได้ว่ามีสถาบันการศึกษาที่เปิดสอนวิชาพลศึกษาตามหลักสูตรเพียง 9 แห่งจาก 69 สถาบันการศึกษา ( รายงานผลแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 240-2544) ระยะครึ่งแผน พ.ศ.2540-2542,2542 ) ซึ่งนับว่าน้อยมาก ส่วนคนที่ลงทะเบียนเรียนก็เรียนตามความสนใจของแต่ละคน ยกเว้นนิสิตนักศึกษาที่เรียนสาขาวิชาเฉพาะที่จะต้องลงทะเบียนเรียนพลศึกษาเป็นวิชาบังคับ ดังนั้น ความรู้ที่ได้อาจจะมาจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งนิสิตนักศึกษาอาจจะได้รับคล้าย ๆ กัน และจากการวิจัย พบว่า นิสิตนักศึกษาได้รับความรู้นอกเหนือจากการเรียนการสอนในวิชาเรียนมาจากรายการโทรทัศน์ร้อยละ 47.60 และนิสิตนักศึกษาใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์และฟังเพลง ถึงร้อยละ 68.9 แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาสนใจดูโทรทัศน์จำนวนมาก จึงอาจสรุปได้ว่าสื่อโฆษณาต่าง ๆ สามารถทำให้เกิดความรู้ที่ดีขึ้นได้ ดังนั้นในการส่งเสริมด้านความรู้แก่นิสิตนักศึกษาจึงควรนำเสนอผ่านสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ในการเผยแพร่ข่าวสารความรู้ให้

แก่นิสิตนักศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น

2.2.2 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา มีพฤติกรรมโดยรวมด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การที่นิสิตนักศึกษาทุกชั้นปีมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยไม่แตกต่างกัน ที่เป็นดังนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตนักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษา ดังผลการวิจัยของประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540) ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี มีทัศนคติอยู่ในระดับดี มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก และมีความรู้และทัศนคติไม่แตกต่างกัน ดังนั้น เมื่อเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยสิ่งเหล่านั้นก็ยังคงอยู่ ประกอบกับได้รับสภาพแวดล้อมในการเรียนการสอนในระดับมหาวิทยาลัยเหมือน ๆ กัน จึงทำให้มีทัศนคติไม่แตกต่างกัน จากการวิจัยจะเห็นได้ว่านิสิตนักศึกษาลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาที่เปิดสอนเป็นวิชาเลือกร้อยละ 54.30 มีนิสิตที่ไม่ลงทะเบียนถึงร้อยละ 42.70 ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อาจจะทำหลายวิธี เช่น การจัดกิจกรรมยามว่าง การจัดให้สื่อสิ่งพิมพ์ วีดีทัศน์ เป็นต้น เพราะการเกิดทัศนคติเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นได้หลายวิธี โดยอาจจะเกิดจากการได้รับความรู้จากประสบการณ์ จากความคิดเห็นของผู้อื่นหรือความคิดเห็นของเพื่อนกลุ่มเดียวกัน ( ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526 ) จะเห็นได้จากผลการวิจัยที่พบว่า นิสิตนักศึกษาไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพราะเพื่อน ๆ พาไปเล่นถึงร้อยละ 41.90 จะเห็นได้ว่ากลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อวันรุ่นมาก ดังนั้น ในการพัฒนาให้นิสิตนักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จึงควรจัดในรูปของกิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่มให้นิสิตนักศึกษาได้ทำร่วมกัน เพื่อให้เกิดความรู้ ซึ่งมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา ดังคำกล่าวที่ว่าความรู้สัมพันธ์กับทัศนคติอย่างใกล้ชิด ( สุชาติ โสมประยูร ; 2525 )

2.2.3 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาระหว่างชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี มีพฤติกรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการปฏิบัติด้านทักษะพิสัยในหลายเรื่องดีกว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีอื่นๆ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนิสิตนักศึกษาเพิ่งจบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา จึงทำให้นิสิตนักศึกษายังมีความรู้อยู่ ประกอบกับมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาดังที่กล่าวมาแล้ว จึงทำให้มีการปฏิบัติมากกว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ

ซึ่งสอดคล้องกับ ชวาร์ท (Schwart, 1975) ที่กล่าวได้ว่า ความรู้และเจตคติมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติได้

2.3 พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย

2.3.1 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะนิสิตนักศึกษาอยู่ในภูมิภาคที่ต่างกันการรับรู้ข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอาจจะยังไม่ทั่วถึง และจากการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาในภาคกลางมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยสูงกว่าภาคอื่น ๆ อาจเนื่องมาจากภาคกลางมีสถานที่ให้ความรู้หรือสถานที่ค้นคว้าหาข้อมูลมากมาย ตลอดจนมีการรณรงค์เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ดังนั้น ทบวงมหาวิทยาลัยควรส่งเสริมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้มากขึ้น อาจจะทำในรูปการกำหนดวิชาพลศึกษาในหลักสูตรเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องจากการเรียนรู้ในระดับมัธยมศึกษาหรืออาจจะทำในรูปของสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์เป็นสำคัญ เนื่องจากผลการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาชอบดูโทรทัศน์ในยามว่างถึงร้อยละ 68.90 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาปฏิบัติมากที่สุด และจากการวิจัยพบว่า นิสิตมีความรู้น้อยในเรื่องการวัดระดับความหนักของการออกกำลังกายและการวัดอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่นิสิตนักศึกษาโดยเผยแพร่ไปตามสื่อต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

2.3.2 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมจิตพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดีและมีพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะแต่ละมหาวิทยาลัยมีการเผยแพร่ความรู้ที่แตกต่างกันและอีกประการหนึ่ง แต่ละภูมิภาคอาจมีค่านิยมของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่แตกต่างกัน จึงทำให้มีทัศนคติที่แตกต่างกัน และจากการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาไม่ออกกำลังกายเพราะไม่มีเวลาถึงร้อยละ 63.20 ไม่มีเพื่อนร้อยละ 24.30 และไม่มีสถานที่ร้อยละ 24.50 ดังนั้นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นิสิตนักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาก็ คือ ส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนั้น หากจะส่งเสริมควรส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายโดยการส่งเสริมให้ความรู้ว่าจะทำในรูปของการใช้สื่อหลากหลาย เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ ป้าย บอร์ดเชิญชวน และโดยเฉพาะสื่อทางโทรทัศน์ เพราะเป็น

สื่อที่เยาวชนสนใจมากที่สุด ดังคำกล่าวของ โรหิตย์ เปาศิริ (2515) ที่ว่า โทรทัศน์เป็นสื่อมวลชนที่เข้ามามีอิทธิพลต่อทัศนคติของเด็กและเยาวชนมากที่สุด ด้วยเหตุนี้ การเผยแพร่ข่าวสารจากสื่อมวลชนจึงอาจจะ มีส่วนทำให้นิสิตนักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากขึ้น

2.3.3 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาพบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยในระดับดี และมีพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 โดยมหาวิทยาลัยที่อยู่ในภาคใต้มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติดีกว่านิสิตนักศึกษาภาคอื่นๆ ถึงแม้จะมีความรู้ที่น้อยก็ตาม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสภาพสิ่งแวดล้อมในแต่ละภูมิภาคตลอดจนสภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ เครื่องอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยต่าง ๆ เช่น อุปกรณ์ สถานที่อยู่อาศัย และความสนใจความชอบของแต่ละบุคคลที่ได้ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก จึงทำให้มีการปฏิบัติในแต่ละภูมิภาคต่างกัน จากการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาในภาคกลางมีการปฏิบัติที่น้อยที่สุด ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะสังคมในเมืองเป็นสังคมที่มีความแออัด เพราะมีคนจากที่ต่างๆ มาอยู่รวมกันมากมาย จึงเกิดความสับสนวุ่นวาย ประกอบกับเป็นสังคมที่ต้องแข่งขันกันทำมาหากินเลี้ยงชีพตัวเอง จึงทำให้ไม่มีเวลาที่จะใส่ใจกับสุขภาพมากนัก ประกอบกับในสังคมเมืองมีสิ่งล่อใจมากมาย ส่วนในภูมิภาคอื่นๆ เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นคนในพื้นที่มีชีวิตความเป็นอยู่เรียบง่ายกว่า จึงไม่ต้องแย่งชิงกันทำมาหากินเหมือนในชุมชนเมืองและมีเวลาว่างมากกว่า ซึ่งอาจทำให้มีเวลาในการปฏิบัติมากกว่าคนที่อยู่ในเมือง และจากการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยหอพักของมหาวิทยาลัยถึงร้อยละ 66.40 และใช้สถานศึกษาเป็นที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาถึงร้อยละ 63.20 จะเห็นได้ว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่หอพักและออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย ดังนั้นทางมหาวิทยาลัยจึงควรส่งเสริมจัดกิจกรรมจัดเตรียมอุปกรณ์สถานที่ให้พร้อมที่จะใช้งานได้ในมหาวิทยาลัยเพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกและสนับสนุนให้นิสิตหันมาเล่นกีฬาและออกกำลังกายให้มากขึ้น และจากการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาไม่มีการสร้างสมรรถภาพด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ และไม่มีการตรวจชีพจรขณะออกกำลังกาย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าไม่มีความรู้ จึงไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้ ดังนั้นทางมหาวิทยาลัยควรส่งเสริมในด้านความรู้เสียก่อนซึ่งจะทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา แล้วจึงจัดอุปกรณ์ สถานที่ และมีการจัดกิจกรรมร่วมกัน และควรจัดให้มีผู้เชี่ยวชาญหรือวิทยากรที่ให้คำปรึกษาชี้แจงแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป

## ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการส่งเสริมให้มีการเปิดสอนกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปให้มากกว่าที่เป็นอยู่และมีหลักสูตรการเรียนอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนมีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยผ่านสื่อต่างๆ ที่อยู่ในความสนใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ เพื่อส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตลอดจนจัดกิจกรรมให้นิสิตนักศึกษาได้มีการปฏิบัติร่วมกัน เป็นการสร้างความสามัคคี มีระเบียบวินัย และมีนิสัยที่ดีในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

2. ผู้บริหารของแต่ละมหาวิทยาลัยควรส่งเสริมสนับสนุน และเชิญชวนให้นิสิตนักศึกษาตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และจัดกิจกรรมให้นิสิตนักศึกษาได้ปฏิบัติร่วมกัน อาจะจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตลอดจนจัดให้มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำในสถานศึกษาเพื่อปลูกฝังให้นิสิตนักศึกษาเกิดความสนใจ เกิดความต้องการการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และได้รับความสะดวกและปลอดภัยมากที่สุด

3. จากผลการวิจัยที่พบว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ทบวงมหาวิทยาลัยควรมีนโยบายที่ชัดเจนและมีการจัดสรรงบประมาณที่จะสนับสนุนกิจกรรมกีฬาขั้นพื้นฐานให้มากขึ้น ควรมีการกำหนดให้วิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปเป็นวิชาบังคับในหลักสูตร เพื่อเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องจากการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ตลอดจนจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อให้นิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาได้สนใจและหันมาออกกำลังกายมากขึ้น

4. จากการวิจัยที่พบว่า นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างก็มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาต่างกันโดยเฉพาะในภาคกลางและภาคใต้ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน จะเห็นได้ว่านิสิตนักศึกษาในภาคกลางมีความรู้มากกว่านิสิตนักศึกษาในภาคใต้ แต่มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติน้อยกว่าภาคใต้ ส่วนภาคใต้นั้นมีความรู้ต่ำกว่าแต่มีการปฏิบัติมากกว่าภาคกลาง ดังนั้น ทางมหาวิทยาลัยในภาคกลางควรส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาเกิดความตระหนักถึงคุณค่าของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาให้มากขึ้น โดยใช้สื่อหลากหลายที่คนส่วนใหญ่นิยม เช่น โทรทัศน์ เพื่อให้ทราบประโยชน์ของการขาดการออกกำลังกาย และโทษของการขาดการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาทัศนคติซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป ส่วนนิสิตนักศึกษาในภาคใต้นั้นทาง

มหาวิทยาลัยควรมีการส่งเสริมให้มีการจัดอบรมหรือจัดกิจกรรมที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และควรให้มีการกำหนดวิชากิจกรรมพลศึกษาเป็นวิชาบังคับในหลักสูตรเพื่อให้ได้รับความรู้อย่างต่อเนื่อง และนอกจากนี้ทางมหาวิทยาลัยควรส่งเสริมในเรื่องการจัดสถานที่ อุปกรณ์ ตลอดจนมีการจัดห้องทดสอบสมรรถภาพ ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางคอยให้ควบคุมดูแลให้คำแนะนำ เพื่อให้บัณฑิตนักศึกษาได้ปรึกษาและทราบถึงวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นผลทำให้บัณฑิตนักศึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ดีต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในสถาบันศึกษาเอกชนหรือสถาบันอื่น ๆ
2. ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในสถาบันการศึกษาทั่วประเทศ
3. ควรมีการศึกษาสภาพและปัญหาเกี่ยวกับการจัดเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในมหาวิทยาลัยเพราะอาจจะมีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา