



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัยตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และที่ตั้งภูมิภาคของสถาบันและวิทยาเขต

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 20 แห่ง แบ่งเป็นสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล 10 แห่ง สถาบันราชภัฏ 10 แห่ง ประจำปีการศึกษา 2544 จำนวน 924 คน เป็นนักศึกษาชาย 498 คน เป็นนักศึกษานหญิง 426 คน นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 จำนวน 128 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 127 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 93 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 99 คน และนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จำนวน 113 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 132 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 109 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 123 คน ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้ในการวิจัย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ส่วน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักกีฬาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏและแบบสัมภาษณ์

ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยการแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรเพศโดยทดสอบค่าที (t-test) และความแปรปรวนทางเดียว (one-way Analysis of Variance) ด้วยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล สรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งสิ้น 447 คนคิดเป็นร้อยละ 89.40 เป็นนักศึกษาชายจำนวน 243 คนคิดเป็นร้อยละ 54.40 และเป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 204 คน คิดเป็นร้อยละ 45.60 นักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 28.60 รองลงมาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 28.40 ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 22.10 และชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 20.80 นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านตนเองร้อยละ 52.10 และรองลงมาอาศัยอยู่ที่หอพักของสถาบันร้อยละ 23.90 และนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในภาคกลางมีจำนวนมากที่สุดร้อยละ 28.00 รองลงมาได้แก่ ภาคเหนือร้อยละ 19.00 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 17.90 ภาคตะวันออก ร้อยละ 17.70 และภาคใต้ร้อยละ 17.40

นักศึกษาลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในสถาบันร้อยละ 73.20 และนักศึกษาไม่ลงทะเบียนเรียนร้อยละ 25.30 นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 26.80 เล่นกีฬาร้อยละ 64.00 และไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 7.60 สาเหตุที่นักศึกษาไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่นักศึกษาไม่มีเวลาร้อยละ 49.20 รองลงมาคือไม่มีสถานที่เล่น ร้อยละ 12.10 ส่วนใหญ่นักศึกษาไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่บ้านร้อยละ 44.30 รองลงมาคือสนามกีฬาที่สถานศึกษา ร้อยละ 41.40 ส่วนใหญ่นักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพร้อยละ 70.00 รองลงมาคือเพื่อความสนุกสนานร้อยละ 62.00 และมีส่วนน้อยที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อแก้ไขความบกพร่องทางร่างกาย ร้อยละ 5.60 ส่วนใหญ่นักศึกษามาที่สถาบันหรือวิทยาเขตในวันเสาร์ – อาทิตย์ หรือวันหยุดราชการมาเพื่อร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนร้อยละ 47.00 รองลงมาคือเพื่อเล่นกีฬา ร้อยละ 24.60 และเมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการกิจกรรมที่นักศึกษาทำคือฟังเพลงหรือดูโทรทัศน์ร้อยละ 54.40 รองลงมาคือออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 33.60 นอนร้อยละ 32.90 อ่านหนังสือหรือทำการบ้าน ร้อยละ 29.30 เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ร้อยละ 28.00 และไปเที่ยวนอกบ้านร้อยละ 27.50 ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่เคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร้อยละ 88.50 มีส่วนน้อยที่ไม่เคยเรียนรู้ ร้อยละ 11.60 นักศึกษาส่วนใหญ่เรียนรู้จากวิชาเรียนกิจกรรมพลศึกษา ร้อยละ 65.50 รองลงมาคือเรียนรู้จากการดูรายการโทรทัศน์ ร้อยละ 37.40 และศึกษาด้วยตนเองและห้องสมุดร้อยละ 16.60 นักศึกษาส่วนมากออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 33.30

รองลงมาคือเล่นกีฬามากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 20.40 และมีส่วนน้อยที่ไม่ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 2.50 และนักศึกษาส่วนใหญ่ดูกีฬาถึงร้อยละ 94.20 มีส่วนน้อยที่ไม่ดูกีฬาร้อยละ 5.80 ดูตามโอกาสร้อยละ 26.20 โดยเฉพาะโอกาสเกมส์การแข่งขันนัดสำคัญ ร้อยละ 18.80 และดูทุกวัน ร้อยละ 10.50 และกีฬาที่นักศึกษาดูเป็นประจำคือฟุตบอลร้อยละ 69.60 รองลงมาคือดูกีฬาเบสบอลร้อยละ 32.20 และวอลเลย์บอลร้อยละ 24.60 เหตุผลที่นักศึกษาดูกีฬาเป็นประจำเพราะสนุกสนานและท้าทายร้อยละ 74.90 รองลงมาคืออู้ๆ กติกา กีฬาร้อยละ 33.60 และชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 26.00 ส่วนใหญ่ นักศึกษาดูกีฬาจากการถ่ายทอดสดของโทรทัศน์ร้อยละ 82.8 ดูกีฬาจากภาพข่าวกีฬา ร้อยละ 55.00 และดูจากหนังสือพิมพ์ร้อยละ 34.70

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

2.1 นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ได้ค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยเท่ากับ 17.26 (จากคะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 0.80 – 1.00) เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัวและขาเป็นต้น อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบาง ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า เป็นต้น ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพุทธิพิสัยระดับควรปรับปรุงอย่างยิ่ง (ได้ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.49) เรียงตามลำดับจากน้อยไปหามาก ได้แก่ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อนทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย คนที่มีร่างกายแข็งแรงชีพจรขณะพักจะเต้นช้ากว่าคนปกติ

2.2 นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยอยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.00) เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ท่านับรู้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกาย

สมบูรณ์แข็งแรง ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ส่วนหัวข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยในระดับไม่ดี และระดับที่ต้องแก้ไขนั้นไม่มี และข้อที่มีค่าเฉลี่ยจิตพิสัยต่ำที่สุด คือ หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ ท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

2.3 นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 1.34 – 2.00) เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ท่านเคารพกฎกติกา และคำตัดสินของกรรมการ ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยควรปรับปรุงนั้นไม่มี

3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษาและที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน

3.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรเพศ

3.1.1 นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.41 (จากคะแนนเต็ม 24) และนักศึกษานหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 17.26 (จากคะแนนเต็ม 24) เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่านักศึกษชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.1.2 นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยพุทธิพิสัยเท่ากับ 3.26 และนักศึกษานหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 3.28 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่านักศึกษชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.1.3 นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยทักษะพิสัยเท่ากับ 1.32 และนักศึกษานหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะพิสัยเท่ากับ 1.19 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ

พบว่านักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยนักศึกษาชายมีทักษะพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านักศึกษานหญิง

3.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรชั้นปี

3.2.1 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 16.88 , 16.69 , 17.05 และ 16.58 ตามลำดับ

3.2.2 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 , 3.33 , 3.23 และ 3.17 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 ตามลำดับ

3.2.3 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 , 2 , และ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.35 , 1.28 , 1.29 และ 1.30 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษาพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 , 3 และ 4 ตามลำดับ

3.3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน

3.3.1 นักศึกษาในแต่ละภาคมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก ภาคกลางและภาคใต้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 16.82 , 16.42 , 16.77 , 16.96 และ 16.05 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3.2 นักศึกษาในแต่ละภาคมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยนักศึกษาภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก ภาคกลางและภาคใต้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 , 3.24 , 3.27 , 3.30 และ 3.25 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3.3 นักศึกษาในแต่ละภาคมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านจิตพิสัยภาคตะวันออกเฉียงเหนืออยู่ในระดับดี รวมถึงภาคอื่นด้วยโดยนักศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.27 , 1.33 , 1.31 , 1.32 และ 1.31 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งสิ้น 477 คนคิดเป็นร้อยละ 95.40 เป็นนักศึกษาชายจำนวน 255 คนคิดเป็นร้อยละ 53.50 และเป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 46.50 นักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 27.70 รองลงมาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 25.80 ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 23.70 และชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 22.90 นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านตนเอง ร้อยละ 52.20 และรองลงมาอาศัยอยู่ที่หอพักของสถาบันร้อยละ 24.90 และนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในภาคกลางมีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 31.70 รองลงมาได้แก่ ภาคเหนือร้อยละ 17.00 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 16.80 ภาคตะวันออก ร้อยละ 16.80 และภาคใต้ร้อยละ 17.80

นักศึกษาลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในสถาบันร้อยละ 76.70 และ นักศึกษาไม่ลงทะเบียนเรียนร้อยละ 22.20 นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 27.00 เล่นกีฬา ร้อยละ 53.50 และไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 16.80 สาเหตุที่นักศึกษาไม่ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ นักศึกษาไม่มีเวลา ร้อยละ 51.40 รองลงมาคือไม่มีสถานที่เล่น ร้อยละ 9.00 ส่วนใหญ่ นักศึกษาไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่บ้าน ร้อยละ 43.40 รองลงมาคือสนาม กีฬาที่สถานศึกษา ร้อยละ 34.40 ส่วนใหญ่ นักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ร้อย ละ 64.40 รองลงมาคือเพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 52.40 ส่วนใหญ่ นักศึกษามาที่สถาบันหรือ วิทยาเขตในวันเสาร์ – อาทิตย์ หรือวันหยุดราชการมาเพื่อร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน ร้อยละ 40.00 รองลงมาคือเพื่อเล่นกีฬา ร้อยละ 15.90 และเมื่อมีเวลารว่างในวันหยุดราชการกิจกรรมที่ นักศึกษาทำคือฟังเพลงหรือดูโทรทัศน์ ร้อยละ 55.10 รองลงมาคือออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 30.80 นักศึกษาส่วนใหญ่เคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 83.00 มีส่วนน้อยที่ไม่เคยเรียนรู้ ร้อยละ 17.00 นักศึกษาส่วนใหญ่เรียนรู้จากวิชาเรียนกิจกรรมพล ศึกษา ร้อยละ 62.30 รองลงมาคือเรียนรู้จากการดูรายการโทรทัศน์ ร้อยละ 35.00 นักศึกษา ส่วนมากออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 33.50 รองลงมาคือเล่น กีฬา มากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 23.40 และมีส่วนน้อยที่ไม่ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร้อยละ 3.60 และนักศึกษาลดการเล่นกีฬาถึง ร้อยละ 96.40 มีส่วนน้อยที่ไม่ดูกีฬา ร้อยละ 3.60 และกีฬาที่นักศึกษาดูเป็นประจำคือฟุตบอล ร้อยละ 74.20 เหตุผลที่นักศึกษาดูกีฬาเป็นประจำ เพราะสนุกสนานและท้าทาย ร้อยละ 70.20 รองลงมาคือรู้จัก กติกา กีฬา ร้อยละ 22.00 ส่วน ใหญ่ นักศึกษาดูกีฬาจากการถ่ายทอดสดของโทรทัศน์ ร้อยละ 84.90 ดูกีฬาจากภาพข่าวกีฬา ร้อยละ 49.50

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ

2.1 นักศึกษาในสถาบันราชภัฏส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่น กีฬา ด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ได้ค่าเฉลี่ยของคะแนนพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.20 (จาก คะแนนเต็ม 24) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 0.80 – 1.00) เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้ โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกาย ก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัวและขาเป็นต้น อัตราการ เต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที การออกกำลังกายในวัยเด็กทำ

ให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบาง ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า เป็นต้น ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านพุทธิพิสัยระดับควรปรับปรุงอย่างยิ่ง (ได้ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.49) เรียงตามลำดับจากน้อยไปหามาก ได้แก่ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อนทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย คนที่มีร่างกายแข็งแรงซึ่งพฤษภาคมจะเดินช้ากว่าคนปกติ

2.2 นักศึกษาในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยอยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.00) เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ท่านรับรู้ว่ามีผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ส่วนหัวข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยในระดับไม่ดี และระดับที่ต้องแก้ไขนั้นไม่มี และข้อที่มีค่าเฉลี่ยจิตพิสัยต่ำที่สุด คือ หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ ท่านชอบเล่นกีฬาและคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

2.3 นักศึกษาในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33) ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 1.34 – 2.00) เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น ส่วนข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยควรปรับปรุงนั้นไม่มี

3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษาและที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน

3.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรเพศ

3.1.1 นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.36 (จากคะแนนเต็ม 24) และนักศึกษานหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.80 (จากคะแนนเต็ม 24) เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่านักศึกษานชายและนักศึกษานหญิงมี

พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.1.2 นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยพุทธิพิสัยเท่ากับ 3.31 และนักศึกษานหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 3.25 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่านักศึกษชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.1.3 นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยทักษะพิสัยเท่ากับ 1.37 และนักศึกษานหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะพิสัยเท่ากับ 1.22 เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่านักศึกษชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยนักศึกษชายมีทักษะพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านักศึกษานหญิง

3.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรชั้นปี

3.2.1 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 16.76 , 16.69 , 1.96 และ 16.91 ตามลำดับ

3.2.2 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยนักศึกษชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 , 3.30 , 3.24 และ 3.28 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านักศึกษชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 ตามลำดับ

3.2.3 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยนักศึกษชั้นปีที่ 1 , 2 , และ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.31 , 1.30 , 1.28 และ 1.30 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษาพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ตามลำดับ

3.3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน

3.3.1 นักศึกษาในแต่ละภาคมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก ภาคกลางและภาคใต้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.11 , 16.46 , 16.54 , 16.39 และ 16.72 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3.2 นักศึกษาในแต่ละภาคมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยนักศึกษาภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก ภาคกลางและภาคใต้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.28 , 3.32 , 3.24 , 3.28 และ 3.28 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3.3 นักศึกษาในแต่ละภาคมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยภาคตะวันออกเฉียงเหนืออยู่ในระดับดี รวมถึงภาคอื่นด้วยโดยนักศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.31 , 1.25 , 1.29 , 1.33 และ 1.29 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาค พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล และจากการสรุปผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ สามารถนำประเด็นสำคัญมาอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

1.1 จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลางได้ค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 17.26 ที่เป็นเช่นนี้อาจเกิดจากนักศึกษาได้รับความรู้จากการลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาทั่วไป จากสถานศึกษาซึ่ง จากผลวิจัยพบว่านักศึกษาลงทะเบียนเพียงร้อยละ 73.20 นอกจากนี้ นักศึกษาเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาถึงร้อยละ 88.50 จากวิชาเรียน กิจกรรมพลศึกษาเพียงร้อยละ 65.50 และจากรายการโทรทัศน์ร้อยละ 37.40 ส่วนที่นักศึกษามีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับดีมาก ในเรื่องอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติ ประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที ส่วนข้อที่นักศึกษามีพุทธิพิสัยอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุงอย่างยิ่งในเรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อน ทำให้มีการระคายเหงื่อมากขึ้น ดังนั้นสถาบันแต่ละแห่งจึงควรส่งเสริมให้ความรู้แก่นักศึกษาทั้งในรายวิชาที่สอนและจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรทำในรูปของการใช้สื่อ เช่น แผ่นพับ หรือวารสารสิ่งพิมพ์ เพื่อให้ได้ความรู้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

1.2 นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากได้รับข่าวสารทางด้านกีฬาจากสื่อโทรทัศน์และตามหนังสือพิมพ์ ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่านักศึกษาดูกีฬาร้อยละ 94.20 โดยดูกีฬาจากการถ่ายทอดสดของโทรทัศน์ร้อยละ 82.80 และดูภาพข่าวจากโทรทัศน์ ร้อยละ 55.00 สอดคล้องกับแนวคิดของ ดวงทิพย์ วรพันธ์ (2535) ที่ว่าโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อสังคมวัยรุ่นมากที่สุด และจะยึดเป็นค่านิยมของตนเอง ด้วยเหตุนี้อาจทำให้นักศึกษาได้รับรู้ และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและสถาบันแต่ละแห่งก็ได้ส่งเสริมให้นักศึกษาของตนเอง เข้าร่วมการแข่งขันกีฬารายการต่าง ๆ เช่น กีฬากรมพลศึกษา และจัดให้มีการแข่งขันภายในขึ้นด้วย เช่น กีฬาราชมงคลเกมส์ และในปัจจุบันรัฐบาลได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของเยาวชน และเพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540 – 2544) จึงได้สนับสนุน ส่งเสริมการเผยแพร่ข่าวสารการกีฬาอย่าง

แพร่หลายโดยเฉพาะโทรทัศน์ ซึ่งอาจเป็นผลทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี ดังนั้นสถานศึกษาควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยอาจจะใช้สื่อที่มีอยู่หลากหลายรูปแบบ เพื่อสร้างทัศนคติที่ดี แล้วความรู้กับการปฏิบัติก็จะตามมา

1.3 นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี อาจเป็นเพราะนักศึกษามีความรู้และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจึงทำให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย สอดคล้องกับแนวคิดของชวาร์ท (Scheart, 1975) ที่กล่าวได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และ ทัศนคติทำให้เกิดการปฏิบัติได้ การได้รับอิทธิพลจากสื่อทางโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ การโฆษณาต่าง ๆ ทำให้เห็นถึงประโยชน์ของการมีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์แข็งแรง และจากการวิจัยยังพบว่านักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่บ้านร้อยละ 44.30 ส่วนที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพราะไม่มีเวลาร้อยละ 49.20 ดังนั้นสถาบันจึงควรส่งเสริมให้นักศึกษามีการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้มากยิ่งขึ้น

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน

2.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลตามตัวแปรเพศ

2.1.1 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่านักศึกษาชายมีคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.41 อยู่ในระดับปานกลาง (จากคะแนนเต็ม 24) และนักศึกษาหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 17.26 (จากคะแนนเต็ม 24) อยู่ในระดับปานกลางโดยรวมแล้วพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยทั้งชายและหญิงมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยแตกต่างกัน อาจมีผลอันเนื่องมาจากนักศึกษาหญิงอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่สนใจในเรื่องความสวยความงามสอดคล้องกับ สจัด อุทภนนท์ (2528) ที่กล่าวว่าความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความสนใจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ความอ้วน และสุขภาพ มากกว่านักศึกษาชายจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่นักศึกษาหญิงสนใจด้านพุทธิพิสัยมากขึ้นด้วย

2.1.2 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัย พบว่านักศึกษาชายมีคะแนนเฉลี่ยด้านจิตพิสัยเท่ากับ 3.26 อยู่ในระดับดี และนักศึกษาหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านจิตพิสัยเท่ากับ 3.28 อยู่ในระดับดี และไม่แตกต่างกัน นักศึกษาส่วนใหญ่ติดตามข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 82.80 สอด

คล้องกับแนวคิดของดวงทิพย์ วรพันธ์ (2535) กล่าวว่าโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อสังคมโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนในระดับค่อนข้างมากและจะยึดเป็นค่านิยมของตนเองและ นวลศรี เปาโรหิตย์ (2515) กล่าวว่าโทรทัศน์เป็นสื่อมวลชนที่เข้ามามีอิทธิพลกับจิตพิสัยของเด็กมากที่สุด ดังนั้น ภาครัฐบาลจึงควรส่งเสริมให้มีการเผยแพร่ความรู้จากการสื่อสารมวลชนให้มีความหลากหลายและมากขึ้นเพื่อสร้างจิตพิสัยที่ดีและนำไปสู่พฤติกรรมพิสัยและทักษะพิสัยที่ดี

2.1.3 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยพบว่า นักศึกษาชายมีคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะพิสัยเท่ากับ 1.32 อยู่ในระดับดี และ นักศึกษาหญิงมีคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะพิสัยเท่ากับ 1.19 อยู่ในระดับดี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชายมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาดีว่านักศึกษาหญิง เนื่องมาจากความแตกต่างกันระหว่างเพศจึงทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านทักษะพิสัยแตกต่างกัน ดังที่ มณฑิรา ชุนวงศ์ (2530) พบว่า นักเรียนชายมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาดีว่านักเรียนหญิง สอดคล้องกับการกีฬาแห่งประเทศไทย (2538) พบว่านักเรียน นิสิต นักศึกษาเพศชาย ที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป มีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสูงกว่าเพศหญิง

2.2 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

2.2.1 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพฤติกรรมพิสัยระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมด้านพฤติกรรมพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่านักศึกษาในสถาบันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในทุก ๆ ชั้นปีไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลได้รับการส่งเสริมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับตอนอยู่ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ทำให้นักศึกษาเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น

2.2.2 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยระหว่างนักศึกษา ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยจิตพิสัยดังนี้คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.31, 3.33, 3.23 และ 3.17 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 มีจิตพิสัยดีว่านักศึกษาในระดับอื่น อาจเนื่องมาจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 กำลังเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษา

ทั่วไปอยู่จึงทำให้ได้รับความรู้ จึงมีจิตพิสัยสูงไปด้วย ดังที่ ประภา เพ็ญสุวรรณ (2526) กล่าวว่า การเกิดทัศนคติเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นได้หลายวิธี โดยอาจเกิดจากการได้รับความรู้จากประสบการณ์ จากการฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จากเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน อาจารย์ผู้สอนวิชา กิจกรรมพลศึกษาทั่วไปควรพัฒนาการเรียนการสอนให้นักศึกษามีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ดีแล้วพฤติกรรมกรออกกำลังกายและการเล่นกีฬาขึ้นอื่น ๆ ก็เกิดตามขึ้นมา

2.2.3 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยของนักศึกษาระหว่างชั้นปี 1 , 2 , 3 และ 4 พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.35 , 1.28 , 1.29 และ 1.30 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 อาจเนื่องมาจากนักศึกษาได้รับข่าวสาร ความรู้ ทางด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาซึ่งสอดคล้องกับ ลิวาณี เข้ม (2542) ที่กล่าวว่า สื่อโทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์ ถือเป็นสื่อที่คนส่วนใหญ่นิยมเมื่อมีการสนับสนุนเผยแพร่ ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาย่อย ๆ เข้านักศึกษาก็อาจจะยึดเป็นค่านิยม ที่จะปฏิบัติต่อไปได้ ซึ่งอาจจะเป็นผลที่ทำให้พฤติกรรมกรออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดีมากได้

2.3 พฤติกรรมกรออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลตามตัวแปรที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน

2.3.1 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย พบว่านักศึกษาที่อยู่ภูมิภาคต่างกัน มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย อยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมทั้งสามด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะแต่ละสถาบันที่อยู่ภูมิภาค มีการจัดการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปเหมือนกันพร้อมทั้งเผยแพร่ความรู้ด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน แต่ละภูมิภาคได้รับข่าวสารด้านกีฬา จากสื่อโทรทัศน์ไม่แตกต่างกัน จึงทำให้ทัศนคติไม่แตกต่างกันด้วย ดังคำกล่าวของโรหิตย์ เปาศิริ (2515) ที่ว่าโทรทัศน์เป็นสื่อมวลชนที่เข้ามามีอิทธิพลต่อทัศนคติของเด็กและเยาวชนมากที่สุด และสอดคล้องกับ ชวาร์ท (Schwart , 1975) ที่กล่าวได้ว่าความรู้และเจตคติมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติได้ สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมในด้านความรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีหรือ และเกิดการปฏิบัติมากยิ่งขึ้นไป

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล และจากการสรุปผลการวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ สามารถนำประเด็นสำคัญมา อภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ

1.1 จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษาในสถาบันราชภัฏ โดยส่วนรวมมีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ได้ค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 16.20 อาจเนื่องมาจากนักศึกษาพอจะมีความรู้อยู่บ้างแล้วจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาและ ได้เรียนกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในระดับที่สูงขึ้น จากผลการวิจัยนักศึกษามีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย อยู่ในระดับดีมากในเรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน ส่วนข้อที่นักศึกษามีพุทธิพิสัยอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุงอย่างยิ่งในเรื่อง กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ ๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย ดังนั้นสถานศึกษาแต่ละแห่งจึงควรส่งเสริมให้ความรู้แก่นักศึกษาในเรื่องดังกล่าว ซึ่งอาจจะทำในรูปของการใช้สื่อประเภทต่าง ๆ เช่นป้ายประกาศหรือบอร์ดนิทรรศการ วารสารสิ่งพิมพ์ เพื่อให้ได้ ความรู้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ ดังคำกล่าวที่ว่า ความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่เรียนรู จะสามารถนำไปปฏิบัติจนเกิดเป็นนิสัยได้ (สุชาติ โสมประยูร, 2525)

1.2 นักศึกษาในสถาบันราชภัฏ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการ เล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตพิสัยเท่ากับ 3.28 อาจเป็นเพราะ นักศึกษามีความรู้และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจึงทำให้เห็นคุณค่าของ การออกกำลังกายสอดคล้องกับแนวคิดของ ชวาร์ท (Schwart, 1975) ที่กล่าวไว้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติทำให้เกิดการปฏิบัติได้ ตลอดจนได้รับอิทธิพลจากสื่อสิ่งพิมพ์ การโฆษณาให้เห็นถึงประโยชน์ของการมีสุขภาพที่ดี สมบูรณ์ แข็งแรง สอดคล้องกับ สุชาติดา มะโนทัย (2539) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทัศนคติขึ้นอยู่กับความรู้คือถ้ามีความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติก็มีการเปลี่ยนแปลง และเมื่อทัศนคติเปลี่ยนแปลง จะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมตามมา

1.3 นักศึกษาในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี อาจเป็นเพราะนักศึกษามีความรู้และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาจึงทำให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย สอดคล้องกับแนวคิดของชวาร์ท (Scheart, 1975) ที่กล่าวได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติทำให้เกิดการปฏิบัติได้ ตลอดจนได้รับอิทธิพลจากสื่อสิ่งพิมพ์ การได้รับอิทธิพลจากสื่อทางโทรทัศน์ และในปัจจุบันรัฐบาล

ได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของเยาวชน และเพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540 – 2544) จึงได้สนับสนุนส่งเสริมการเผยแพร่ข่าวสารการกีฬาอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะโทรทัศน์ ซึ่งอาจเป็นผลทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน

2.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏตามตัวแปรเพศ

2.1.1 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย พบว่านักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.36 ส่วนนักศึกษานหญิงมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเท่ากับ 16.80 และมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยไม่แตกต่างกัน จะเห็นได้ว่าการที่นักศึกษาชายและหญิงมีความรู้ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนักศึกษาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คล้ายกันหรืออยู่ในสถาบันเดียวกันได้รับข่าวสารเหมือน ๆ กัน จึงทำให้มีความรู้ไม่แตกต่างกัน อีกทั้งทางสถาบันมีนโยบายส่งเสริมและเปิดสอนวิชาบังคับในหลักสูตรให้กับนักศึกษาลงทะเบียนเรียน และนักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.1.2 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยโดยรวมอยู่ในระดับดี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยนักศึกษาชายมีพฤติกรรมด้านจิตพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านักศึกษานหญิง สอดคล้องกับการกีฬาแห่งประเทศไทย (2538) พบว่านักเรียน นิสิต นักศึกษาเพศชาย มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปมีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสูงกว่าเพศหญิง

2.1.3 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านทักษะพิสัย พบว่านักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยในระดับดี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชายมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัยดีกว่านักศึกษานหญิง เนื่องจากความแตกต่างกันระหว่างเพศจึงทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านทักษะพิสัยแตกต่างกัน ดังที่ มณฑิรา ขุนวงศ์ (2530) พบว่า นักเรียนชายมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬากว่านักเรียนหญิง ทั้งนี้เป็นเพราะนักเรียนชายสนใจการออกกำลังกาย

และสภาพร่างกายของนักเรียนชายมีโครงร่างทั้งกระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงมากกว่านักเรียนหญิง นักเรียนชายจึงนิยมออกกำลังกายและเล่นกีฬากลางแจ้งมากกว่านักเรียนหญิง

2.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันราชภัฏตามตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา

2.2.1 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพฤติกรรมด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งสามด้านอาจเป็นเพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ผ่านการเรียนรู้วิชาการรวมพลศึกษาทั่วไป ทำให้มีความรู้และทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและนำไปสู่การปฏิบัติซึ่งสอดคล้องกับ ชวาร์ท (Schwart, 1975) ที่กล่าวได้ว่าความรู้และเจตคติมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติได้ สถาบันการศึกษาจึงควรจัดให้มีผู้เชี่ยวชาญหรือวิทยากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี และนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

2.2.2 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย พบว่านักศึกษามีอยู่ในภูมิภาค ภาคเหนือ , ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ , ภาคตะวันออก , ภาคกลาง และภาคใต้ มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพฤติกรรมด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี โดยมีพฤติกรรมทั้งสามด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะแต่ละสถาบันตามภูมิภาคมีการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรเดียวกัน และภายใต้การดูแลมาตรฐานกระทรวงศึกษาธิการเดียวกัน คือบังคับลงทะเบียนเรียนวิชาการรวมพลศึกษาทั่วไป อีกทั้งสถาบันได้ส่งเสริมกิจกรรมนอกหลักสูตรให้กับนักศึกษา และมีความพร้อมในด้านสถานที่ อุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกให้กับนักศึกษาที่ใช้ในการออกกำลังกายจึงทำให้นักศึกษาในภูมิภาคต่าง ๆ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน ดังนั้นทางสถาบันจึงควรส่งเสริมจัดกิจกรรมให้เกิดการต่อเนื่องให้นักศึกษาหันมาเล่นกีฬาและออกกำลังกายให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านพหุพิสัยอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น ซึ่งความจริงแล้วควรมีคะแนนพหุพิสัยอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งทางสถาบันมีการจัด การเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในสถาบันอยู่ และควรมีการเพิ่มเนื้อหาสาระให้มากและเหมาะสมขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อสร้างเสริมให้นักศึกษามีพหุพิสัยและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันต่อไปได้

2. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านจิตพิสัย อยู่ในระดับดีนั้นเป็นที่น่าพอใจระดับหนึ่ง ดังนั้น สถาบันการศึกษาภาครัฐและเอกชนควรมีการส่งเสริมเผยแพร่ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาผ่านสื่อต่าง ๆ ให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากขึ้น ตลอดจนจัดให้มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำในสถานศึกษา เพื่อปลูกฝังให้นักศึกษาเกิดความสนใจ เพื่อจะให้นักศึกษามีจิตพิสัยที่ดีมากขึ้นไปกว่าเดิม

3. นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านทักษะพิสัยอยู่ในระดับดีนั้นเป็นที่พอใจระดับหนึ่ง ทางสถาบันควรจัดสนามอุปกรณ์กีฬาให้กับนักศึกษาได้มาใช้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อให้นักศึกษาใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

4. ผู้บริหารของแต่ละสถาบันควรส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรพร้อมทั้งจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในเรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้กับนักศึกษา เพื่อที่นักศึกษาจะได้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้นด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันการศึกษาทั่วประเทศ
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาในสถาบันเอกชน