

**สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง
จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552**

**STATES AND PROBLEMS OF THE STUDENT'S EXERCISE IN THE RED
ZONE OF SONGKHLA PROVINCE IN ACADEMIC YEAR 2009**

สมชาย บุญแก้ว *

Somchai Bunkaew *

พัชรศักดิ์ ธีัญประจันบาน **

Phatchasak Thanprachanban **

ประเสริฐ ข่ายม่าน ***

Prasert Kayman ***

บทคัดย่อ

ความมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกาย ของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 และเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ถึงช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 400 คน โดยในแต่ละช่วงชั้นประกอบด้วยนักเรียนชาย 50 คน และนักเรียนหญิง 50 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .84 วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ (t-test) และค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพความเป็นจริงการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 67.15, 95.53, 85.75 และ 78.79 ตามลำดับ

2. ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.94$ และ 3.30 , $S = 0.48$ และ 0.28) ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.91$ และ 3.75 , $S = 0.30$ และ 0.31)

3. ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 พบว่า

3.1 นักเรียนชายและหญิง มีปัญหาการออกกำลังกาย แตกต่างกันในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ

* นิสิตปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัย

** อาจารย์ ดร. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานควบคุมปริญญาานิพนธ์

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

สิ่งอำนวยความสะดวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และสภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

3.2 นักเรียนช่วงชั้นที่ 1, 2, 3 และ 4 มีปัญหาออกกำลังกายแตกต่างกัน ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และสภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สำหรับด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: สภาพ, ปัญหา, การออกกำลังกาย, เขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา

Abstract

The purpose of this research was to study and compare the states and problems of the students' exercise in the red zone of Songkhla Province in academic year 2009. The stratified random sampling was used to obtain a sample group of 400 students from the red zone. The sample included students in level-1 to level-4 (50 males and 50 females students in each level). The instrument used in this research was the questionnaire constructed by the researcher with .84 reliability. The data were analyzed by percentage, mean, standard deviation, t-test, and F-test. The results were as follows.

1. The real states of the student's exercise in the red zone of Songkhla province in academic year 2009 was found that the states of places, equipment, facilities and service personnel, exercise activities, kinds of sports and exercise activities management were not enough. The percentage were 67.15, 95.53, 85.75 and 78.79 respectively.

2. The problems of the student's exercise in the red zone of Songkhla province in academic year 2009 was found that the problems of places, equipment, and facilities and service personnel were in the average level ($\bar{X} = 2.94$ and 3.30 , $S = 0.48$ and 0.28), the problems of exercise activities and kinds of sports and exercise activities management were in high level ($\bar{X} = 3.91$ and 3.75 , $S = 0.30$ and 0.31).

3. The result for the differences of mean of problems of the student's exercise in the red zone of Songkhla province in academic year 2009 was found that:

3.1 The male and female students had the problem of exercise in places, equipments and facilities were statistically significant difference at the .05 level. For the service personnel, exercise activities, and the problems for kinds of sports and exercise activities management were not different.

3.2 The student in level-1, 2, 3 and 4 students had the problems for exercise in the service personnel and exercise activities, and the problems in kinds of sports and exercise activities

management were statistically significant difference at the .05 level. For places, equipments and facilities were not different.

Key words: state, problem, exercise, red zone, Songkhla province

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์ เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นเกราะป้องกันโรค ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาท และส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ผ่อนคลาย สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และอุตสาหกรรมได้พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้การดำเนินชีวิต และสุขภาพของประชาชนยุ่งยาก และซับซ้อนยิ่งขึ้น การต่อสู้ดิ้นรนแข่งขันกันทางสังคม และเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม เช่นโรคเครียด และโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายมากขึ้นกว่าในอดีต และมีแนวโน้มจะรุนแรงมากยิ่งขึ้น หากประชาชนในประเทศยังไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง กิจกรรมทางพลศึกษา จึงเป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในการพัฒนาประชากรโดยมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ การส่งเสริมพัฒนา และการบริหารจัดการชีวิต เพื่อสุขภาพที่ดี อันเป็นรากฐานสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตที่สมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการมีสภาวะทางสุขภาพที่สมบูรณ์

เยาวชนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาประเทศชาติ หากเยาวชนขาดการออกกำลังกาย มีสุขภาพไม่แข็งแรง ก็จะส่งผลกระทบต่อเชิงจิตวิทยา ไม่สามารถเป็นผู้นำที่สมบูรณ์ได้ ดังนั้นการออกกำลังกายและกำลังใจ การกระตือรือร้น การพัฒนาการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ต้องควบคู่ไปกับการมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ รัฐบาลได้คำนึงถึงความจำเป็นในการพัฒนาสุขภาพพลานามัยทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ของเยาวชนมาโดยตลอด เพราะสุขภาพร่างกายของเยาวชนมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศชาติทั้งในปัจจุบันและอนาคต โรงเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา เป็นโรงเรียนในสังกัด สำนักเขตพื้นที่การศึกษาเขต 3 คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ผลิตนักเรียน ให้มีความพร้อมทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม คุณธรรมและจริยธรรม เพื่อให้เป็นเยาวชนที่ดีของชาติ มีสุขภาพจิตที่ดี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เป็นคนเก่ง และมีความสุขกับการเรียน โรงเรียนในเขตพื้นที่สีแดง เป็นโรงเรียนที่จัดอยู่ในพื้นที่ทุรกันดาร และมีความไม่สงบในพื้นที่ การเดินทางไปมาหาสู่กันยังไม่สะดวก การส่งเสริมด้านโภชนาการทำได้ลำบากเพราะเสี่ยงกับผู้ก่อการร้าย ประกอบกับนักเรียนส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม และนักเรียนมีสมรรถภาพร่างกายไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยนักเรียนให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ทางรัฐบาลได้มีการนโยบายสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กนักเรียนได้มีการออกกำลังกาย ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจัดให้มีโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเพราะการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สำหรับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าระดับใดก็ตามและยังเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้เยาวชนได้ห่างไกลจากยาเสพติดที่มีอยู่มากมายในชุมชน

จากเหตุผลดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกาย ของนักเรียน โรงเรียนในเขตพื้นที่สีแดงของจังหวัดสงขลา ในด้านต่าง ๆ เช่น สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนในเขตพื้นที่สีแดงของจังหวัดสงขลาและศึกษาข้อมูล เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อการศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ถึงช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 จำนวน 400 คน แบ่งเป็นช่วงชั้นละ 100 คน โดยในแต่ละช่วงชั้นประกอบด้วยนักเรียนชาย 50 คน และ นักเรียนหญิง 50 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามที่แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ สภาพการออกกำลังกาย มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Close - End Questionnaire) และปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็น

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย
4. ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะทั่วไปเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaire)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง จำนวน 400 ฉบับ
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2551 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการออกกำลังกาย มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) แล้วนำไปเทียบกับเกณฑ์แปลผล แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการออกกำลังกาย ของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 แยกตามเพศ โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที (t-test)
5. แยกตามระดับการศึกษามาเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว หรือ สถิติเอฟ (F-test)
6. เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางและความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 สรุปผลการศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. สภาพความเป็นจริงการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 67.15 , 95.53 , 85.75 และ 78.79 ตามลำดับ
2. ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก
3. ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง

จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 พบว่า

3.1 นักเรียนชายและหญิง มีปัญหาการออกกำลังกาย แตกต่างกันในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และสภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

3.2 นักเรียนช่วงชั้นที่ 1, 2, 3 และ 4 มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกัน ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และสภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สำหรับด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลการศึกษา สภาพ และปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวมทั้ง 4 ด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกผลเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก และ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับ ชัยพจน์ เทียมตะวัน (2548: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา สภาพและปัญหาในการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ ณ ศูนย์เยาวชน ลุมพินี กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพที่เป็นจริงพบว่าไม่พึงพอใจที่มีเครื่องทำน้ำเย็นให้บริการไม่เพียงพอมากที่สุด ส่วนปัญหาด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีปัญหาในระดับปานกลาง โดยความสะอาดของสถานที่ออกกำลังกายมี ปัญหาในระดับมากที่สุด สภาพที่เป็นจริงด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับพึงพอใจ โดยบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม พึงพอใจมากที่สุด ส่วนปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์มากที่สุด สภาพที่เป็นจริงด้านการจัดการ เกี่ยวกับการให้บริการ โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับพึงพอใจ โดยอัตราค่าบำรุงที่เรียกเก็บกับผู้ใช้บริการพึงพอใจมากที่สุด ส่วนปัญหาด้านการจัดการเกี่ยวกับการให้บริการ อยู่ในระดับปานกลาง โดยการจัดการเจ้าหน้าที่ในการให้บริการมีระดับปัญหามากที่สุด และสอดคล้องกับการศึกษาของ กรีธา พรหมเทพ (2548: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา สภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ผลการศึกษาพบว่า สภาพการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวม มีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.67 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.50 โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุดคือ การจัดกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 50.50 สภาพ และความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.01 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.65 โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุด คือ ความ สะดวกสบายของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 50.40 สภาพและความ ต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ

ละ 54.13 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 43.38 โดยรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุด คือ การทำน้ำเย็นที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 50.50 สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.18 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 54.59 โดยในข้อที่มีความต้องการสูงสุด คือ ต้องการบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงและแบบอย่างแก่ผู้ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 62.20

จากผลการศึกษานี้ จะเห็นได้ว่าระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง และนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ถึงช่วงชั้นที่ 4 มีความแตกต่างกันทุกด้าน ยกเว้น ความคิดเห็นระหว่างช่วงชั้นที่ 1-4 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งมีเพียงด้านเดียวเท่านั้น ด้วยเหตุที่ความคิดเห็นของนักเรียนแตกต่างกัน อาจเนื่องจากธรรมชาติของเพศ และวัย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการของวัยรุ่น ซึ่งนักเรียนในช่วงชั้นที่ 1-4 เป็นช่วงที่อยู่ระหว่างวัยรุ่นโดยในช่วงระยะวัยรุ่นนั้น ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) ในวัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่าง ๆ วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่ชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อน ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต ทำให้สิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพ สิ่งแสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ (Sexual Identity and Sexual Orientation) แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ความเชื่อทางศาสนา อาชีพ คติประจำใจ และเป้าหมายในการดำเนินชีวิต (พนม เกตุมาน. 2553: ออนไลน์) ซึ่งผลจากพัฒนาการที่แตกต่างกันระหว่างเพศ และวัย ของวัยรุ่นนี้ อาจส่งผลให้ระดับความคิดเห็นของนักเรียนเพศชาย และเพศหญิง ที่อยู่ในช่วงชั้นที่ 1-4 แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรขอการสนับสนุนจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเพิ่มขึ้น เพื่อขอความร่วมมือจัดหาอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน
2. การดูแลอุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด มีการตรวจสอบมาตรฐานของอุปกรณ์และสนาม ซึ่งสามารถพัฒนาชุมชนและเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับบุคคลในชุมชนทุกคน
3. ควรมีการจัดให้มีผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ประจำสถานที่ในการออกกำลังกาย

เอกสารอ้างอิง

- กรීธา พรหมเทพ. (2548). สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พ.ศ.2547. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัยพจน์ เทียมตะวัน. (2548). สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ ณ ศูนย์เยาวชน ลุมพินี กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2547. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนม เกตุมาน. (2553). พัฒนาการวัยรุ่นบริษัทคลินิกจิต-ประสาท. สืบค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2553, จาก www.psyclin.co.th/new_page_56.htm