



การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี A Study of Fundamental Data to Develop a Physical Activity Management Model for Undergraduate Students

¹วัชรินทร์ เสมามอน Watcharin Semamon

²รัชดาภรณ์ ตันติกุล Rachadaporn Tantikul

^{1,2}คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

^{1,2}Faculty of Education, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University

¹Corresponding author, e-mail: trachadaporn@aru.ac.th

Received January 30, 2024; Revised September 21, 2024; Accepted: September 24, 2024



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ในปัจจุบันกิจกรรมทางกายในสถานศึกษายังมีน้อย ไม่หลากหลาย ล้าสมัย และไม่ครอบคลุมกับความต้องการของนักศึกษาโดยรวม กิจกรรมทางกายของนักศึกษาส่วนใหญ่จึงเป็นกิจกรรมประจำวันทั่วไป และมีเพียงบางกลุ่มเท่านั้นที่เล่นกีฬาในเวลาว่าง ดังนั้นการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายจึงควรพัฒนาให้มีกิจกรรมในหลายรูปแบบ มีความหลากหลาย ทันสมัย ทำทนายความสามารถ ครอบคลุมความสนใจ ความต้องการ และวิถีชีวิตของนักศึกษา ตลอดจนเปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคนสามารถเข้าร่วมได้อย่างมีความสุข โดยมุ่งเน้นการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และคุณธรรมจริยธรรม นอกจากนี้ต้องจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน

คำสำคัญ: การพัฒนารูปแบบ; กิจกรรมทางกาย; นักศึกษาระดับปริญญาตรี

Abstract

The research aimed to study fundamental data to develop a physical activity management model for undergraduate students. The target group used in this research is physical education teachers and experts. The research instrument was an interview form. The data was analyzed by content analysis. The research results indicated that physical activities in educational institutions were still few, not diverse,

outdated, and excluded the overall needs of students nowadays. Then, the physical activities of most students were their daily routine. Also, only some of them play sports in their free time. Therefore, the development of physical activity formats should include activities in various forms, diverse, modern, and challenging. Moreover, it should cover the interests, needs, and lifestyles of students while allowing all students to participate happily. It should focus on holistic development, including physical, emotional, social, intellectual, moral, and ethical qualities. In addition, those activities must be organized continuously and concretely.

Keywords: Model development; Physical activity; Undergraduate students

บทนำ

ปัจจุบันวิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะโลกยุคปัจจุบัน เป็นโลกยุคใหม่ที่มีความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี ซึ่งเทคโนโลยีได้กลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมในทุกช่วงวัยและแทบจะทุกเวลา ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดๆ ก็ตาม ผู้คนล้วนใช้เทคโนโลยีในการทำกิจกรรมนั้นๆ เสมอ แต่การใช้เทคโนโลยีอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเรียน หรือการท่องโลกอินเทอร์เน็ต จะนำมาซึ่งผลเสียต่างๆ หลายประการ เช่น การขาดการออกกำลังกาย และพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) ซึ่งก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases; NCDs) ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง และหัวใจ โรคกระดูกพรุน โรคซึมเศร้า และโรคอ้วน ดังนั้นองค์การอนามัยโลกจึงได้รณรงค์ สนับสนุน และส่งเสริมให้คนในสังคมหันมาดูแลสุขภาพด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น โดยใช้กิจกรรมทางกาย (กิดานัล กังแฮ, 2559)

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity: PA) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อหัวใจ ช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงาน โดยจำแนกเป็น 3 หมวด ได้แก่ กิจกรรมทางกายในการทำงาน กิจกรรมทางกายในการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง และกิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการหรือกิจกรรมยามว่าง ซึ่งกิจกรรมทางกายให้ประโยชน์ทางสุขภาพทั้งในมิติความแข็งแรงของร่างกาย การสร้างภูมิคุ้มกันโรค สภาพจิตใจและอารมณ์ กระตุ้นและยกระดับการเรียนรู้ ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน (ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ, 2563)

จากการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในปัจจุบันพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ติดโทรศัพท์มือถือ ขาดการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมเนือยนิ่งและมีโรคประจำตัวเป็นจำนวนมาก เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคซึมเศร้า เป็นต้น สอดคล้องกับการสำรวจในปี พ.ศ. 2558 ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคมที่พบว่าคนไทยที่มีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity หรือ PA) เพียงพอนั้นมีเพียง 71% (วัยทำงาน 76% วัยสูงอายุ 66% วัยเด็กนักเรียน 64%) คนชนบทจะมีกิจกรรมทางกายมากกว่าคนในเมือง ทุกวันนี้เด็กไทยประมาณ 15% อยู่ในภาวะอ้วนลงพุง และใช้เวลาหน้าจอมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของอานนท์ สีดาเพ็ง ที่พบว่า นักศึกษาออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เพราะในวันหยุดนักศึกษาส่วนใหญ่



มักจะฟังเพลงและดูโทรทัศน์ ร้อยละ 82.6 นอน ร้อยละ 51.8 และออกกำลังกาย ร้อยละ 42.7 (อานนท์ สีดาเพ็ง, 2551) ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับที่ศรีเสาวลักษณ์ อุ้นพรมมี และสินศักดิ์ชนม์ อุ้นพรมมี กล่าวว่า นักศึกษายังมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงระดับต่ำ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่ออีกด้วย (ศรีเสาวลักษณ์ อุ้นพรมมี และสินศักดิ์ชนม์ อุ้นพรมมี, 2555)

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและสนใจที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้น จึงได้ทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายต่อไป ทั้งนี้ เพราะจากการสำรวจน้ำหนักและดัชนีมวลกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีพบว่า นักศึกษามีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะเสี่ยงถึงร้อยละ 26 (วัชรินทร์ เสมามอญ, 2562)

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี การวิจัยใช้วิธีดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) เพื่อตอบคำถามการวิจัยให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีรายละเอียดของวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้แก่ การสัมภาษณ์อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกแบบและสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย โดยมีวัตถุประสงค์แหล่งข้อมูล ตัวแปรที่ศึกษา วิธีดำเนินการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

แหล่งข้อมูล แหล่งข้อมูลบุคคล ประกอบด้วยอาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา จำนวน 5 คน และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง

ตัวแปรที่ศึกษา คือ ข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

วิธีดำเนินการ สัมภาษณ์อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา จำนวน 5 คน และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง (Structured Interview) และใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ (Formal Interview) ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี สำหรับอาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้วิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นต่อการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากการสัมภาษณ์อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จากการสัมภาษณ์อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิ สามารถสรุปได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 สภาพความเป็นจริงในการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในปัจจุบันเป็นดังนี้ 1) กิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ เป็นกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันทั่วไปเท่านั้น จะมีเพียงนักศึกษาบางกลุ่มเท่านั้นที่มีการเล่นกีฬาในเวลาย่างหรือช่วงเย็น ทั้งนี้เพราะสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้นักศึกษาให้ความสนใจกับการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น ประกอบกับนักศึกษามีภาระงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนมาก ทำให้เห็นถึงความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมน้อยลง 2) การจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาน้อย และไม่ครอบคลุมกับความต้องการของนักศึกษาโดยรวม นักศึกษาจึงมีตัวเลือกในการเข้าร่วมกิจกรรมไม่มากนัก ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เน้นกีฬาเพื่อการแข่งขันหรือกีฬาสากล ทำให้นักศึกษาที่มีทักษะกีฬาไม่ดี หรือไม่มีความถนัดทางกีฬาไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ 3) การจัดกิจกรรมทางกายไม่มีความหลากหลาย จำเจ ซ้ำซาก ขาดความทันสมัย ความท้าทาย และไม่สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา 4) จำนวนรายวิชาที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายน้อยไม่เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา และ 5) นักศึกษาขาดอิสระในการลงทะเบียนเรียนรายวิชาเลือกเสรี เพราะมักจะถูกบังคับให้เรียนในวิชาเอกของตนเองเท่านั้น ทำให้ขาดโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย

ประเด็นที่ 2 สภาพความคาดหวังในการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาเป็นดังนี้ 1. จัดกิจกรรมทางกายในหลายรูปแบบ ต่อเนื่อง และเป็นรูปธรรม เช่น ชุมนุม/ชมรมเพื่อให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาลดอดภาคเรียน เป็นต้น 2. จัดกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของนักศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการ เช่น การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยในการจัดกิจกรรม เป็นต้น 3. จัดกิจกรรมทางกายที่นักศึกษาส่วนใหญ่สามารถเข้าร่วมได้ โดยไม่ได้มุ่งเน้นไปที่ผลการแข่งขัน หรือสมรรถภาพทางกายที่เป็นเลิศ 4. จัดกิจกรรมทางกายที่มีความหลากหลาย ครอบคลุมความสนใจ ความต้องการของนักศึกษา และสามารถรองรับสภาวะทางกายที่แตกต่างกันของนักศึกษาด้วย 5. จัดกิจกรรมทางกายที่ช่วยพัฒนานักศึกษาอย่างเป็นองค์รวม ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และคุณธรรมจริยธรรม และ 6. จัดเตรียมสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และสิ่งสนับสนุนในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย ทันสมัย และเพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา

ประเด็นที่ 3 รูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ควรเป็นดังนี้ 1) รูปแบบการจัดกิจกรรมควรมุ่งเน้นไปที่กิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และนักศึกษาส่วนใหญ่สามารถเข้าร่วมได้ 2) รูปแบบการจัดกิจกรรมควรเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่มีรูปแบบไม่เฉพาะเจาะจง และมีความหลากหลาย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกกิจกรรมตามความ



สนใจของตนเองได้ และ 3) รูปแบบการจัดกิจกรรมควรมีการทำท่าย หัตถ์สมั และสามารถทราบผลของความสำเร็จได้ในทันที

ประเด็นที่ 4 ลักษณะกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ควรเป็นดังนี้ 1) ลักษณะกิจกรรมทางกายควรเป็นกิจกรรมเพื่อสุขภาพและการผ่อนคลาย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเป็นกิจกรรมที่มีทั้งหนักและเบา เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ 2) ลักษณะกิจกรรมทางกายควรมีทั้งกิจกรรมในร่มและกลางแจ้ง เพื่อสร้างแรงกระตุ้นให้นักศึกษาตื่นตัวและสนใจในกิจกรรม 3) ลักษณะกิจกรรมทางกายควรหัตถ์สมั ดึงดูดความสนใจ และตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษาได้ เช่น กิจกรรมที่อยู่ในกระแสสังคม นักศึกษาสามารถถ่ายรูปและโพสต์ภาพบนสื่อ social media ได้ เป็นต้น 4) ลักษณะกิจกรรมทางกายควรเป็นกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวตลอดเวลา เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเนือยนิ่งอยู่กับที่ และ 5) ลักษณะกิจกรรมทางกายควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้งบประมาณ เช่น การวิ่งเก็บขยะทาง การเดินแอโรบิครูปแบบใหม่ๆ การกระโดดเชือกที่มีความท้าทายหรือการแข่งขัน เป็นต้น

ประเด็นที่ 5 การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาเป็นดังนี้ 1) การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา อาจวัดและประเมินผลได้จากหลายวิธี ได้แก่ การทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม การประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม การประเมินความสุขของผู้เข้าร่วมกิจกรรม การประเมินการตอบรับในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป และการร่วมแสดงความคิดเห็นรวมทั้งเสนอแนะในการจัดกิจกรรม และ 2) การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมทางกาย ควรทำการวัดก่อน ระหว่าง และหลังการจัดกิจกรรม โดยควรมีตัวชี้วัดที่ชัดเจนและตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนั้นๆ

ประเด็นที่ 6 ข้อคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา เป็นดังนี้ 1) การจัดกิจกรรมทางกายสามารถจัดได้หลายรูปแบบ โดยไม่มีแบบแผนที่ตายตัว เพราะวิถีชีวิตและสภาพสังคม รวมถึงลักษณะของนักศึกษาแตกต่างกันออกไป ดังนั้นผู้จัดกิจกรรมควรติดตาม Trend ในปัจจุบัน เพื่อปรับรูปแบบกิจกรรมให้เข้ากับสภาพสังคม เพื่อให้นักศึกษาจะได้ให้ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และเห็นคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างแท้จริง 2) การพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ควรเน้นกิจกรรมที่นักศึกษาส่วนใหญ่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ และเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาอารมณ์ จิตใจ และสังคมของนักศึกษาให้ดีขึ้น 3) การพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายควรมีความทันสมัย หลากหลาย ทำความยากความสามารถและตรงกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และ 4) ก่อนการพัฒนารูปแบบควรมีการสำรวจถึงความต้องการและสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมให้กับนักศึกษาเสียก่อน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า

1) ในปัจจุบันกิจกรรมทางกายในสถานศึกษายังมีน้อย ไม่หลากหลาย ล้าสมัย จำเจ ซ้ำซาก ไม่ครอบคลุมกับความต้องการและความสนใจของนักศึกษาโดยรวม กิจกรรมทางกายของนักศึกษาส่วนใหญ่จึงเป็นกิจวัตรประจำวันทั่วไป และมีเพียงบางกลุ่มเท่านั้นที่เล่นกีฬาในเวลาว่าง ดังที่ศูนย์วิจัย

กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้รายงานระดับการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ปี พ.ศ. 2559 ว่าระดับของการมีกิจกรรมทางกายทั่วไปในแต่ละวัน (over all physical activity) และการที่ได้มีโอกาสได้เล่นออกแรง (active play) อยู่ในระดับต่ำมาก ในขณะที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary) สูงมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นสังคมแห่งเทคโนโลยี ผู้คนสามารถเข้าถึงโลกอินเทอร์เน็ตได้อย่างรวดเร็ว ทำให้การใช้งานโทรศัพท์มือถือถือเพื่อท่องโลกกว้างทำได้ง่ายดายและกว้างขวาง คนในสังคมจึงเพลิดเพลินกับความสนุกในรูปแบบของความบันเทิงได้อย่างหลากหลาย แม้จะนั่งนิ่งๆ อยู่ในห้องก็ตาม (ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559) ดังนั้นการลุกจากที่นั่งเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายจึงเป็นเรื่องที่ทำได้อย่างยากขึ้น จนกระทั่งติดเป็นนิสัยและเกิดเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่งในที่สุด ดังที่สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า พฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรไทยมีการแกว่งตัวขึ้นลงอยู่เหนือค่าเป้าหมายชาติตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายชาติ พ.ศ. 2561 – 2573 ที่ 13 ชั่วโมงต่อวันมาโดยตลอด และยิ่งเพิ่มขึ้นสูงสุดในช่วงปี 2563 ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 อยู่ที่ 14 ชั่วโมง 32 นาทีต่อวัน ซึ่งอยู่ในระดับสูงกว่าปกติค่อนข้างมาก จึงยิ่งส่งผลกระทบต่อการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอต่อประชากรในทุกช่วงวัย โดยในภาพรวมพบว่าลดลงมาอยู่ที่ร้อยละ 54.7 หรือลดลงร้อยละ 19.9 เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงปี 2562 โดยกิจกรรมที่ทำส่วนใหญ่ ได้แก่ การใช้โทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ตเพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง ละคร ฟังเพลง เป็นต้น การดูทีวี การนั่งทำงาน นั่งประชุม หรือนั่งเรียนทั้งแบบปกติและแบบออนไลน์ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.ป.) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของอภิตตรา โคตรเวียง และจุฑาทิพย์ เดชยางกูร (ม.ป.ป.) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของ Generation Z ในจังหวัดหนองบัวลำภูพบว่า พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของ Generation Z ในจังหวัดหนองบัวลำภูโดยรวมอยู่ในระดับมาก (อภิตตรา โคตรเวียง และจุฑาทิพย์ เดชยางกูร, ม.ป.ป.) และจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยไทย พบว่า พฤติกรรมเนือยนิ่งมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้นมากโดยมีค่าเฉลี่ย 2.49 (ศิริเชษฐ์ สังขะมาน และพิชญา สุรพลชัย, 2565)

นอกจากนี้นักศึกษายังขาดอิสระในการเลือกรายวิชาเรียน ทั้งนี้เพราะอาจารย์บางส่วนระบุให้นักศึกษาเลือกลงทะเบียนเรียนเฉพาะรายวิชาในวิชาเอกของตนเองเท่านั้น เพื่อต่อยอดองค์ความรู้ให้ลึกมากขึ้น นักศึกษาจึงมีโอกาสได้เลือกลงทะเบียนเรียนในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายน้อย และจำนวนรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาที่เปิดให้ลงทะเบียนมีจำนวนไม่มาก ทั้งนี้เพราะถูกจำกัดด้วยจำนวนอาจารย์ผู้สอน และอาจารย์ผู้สอนต่างมีภาระงานในการสอนเป็นจำนวนมาก ด้วยเหตุนี้กิจกรรมทางกายในสถานศึกษาจึงมีน้อยและไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษาได้เท่าที่ควร

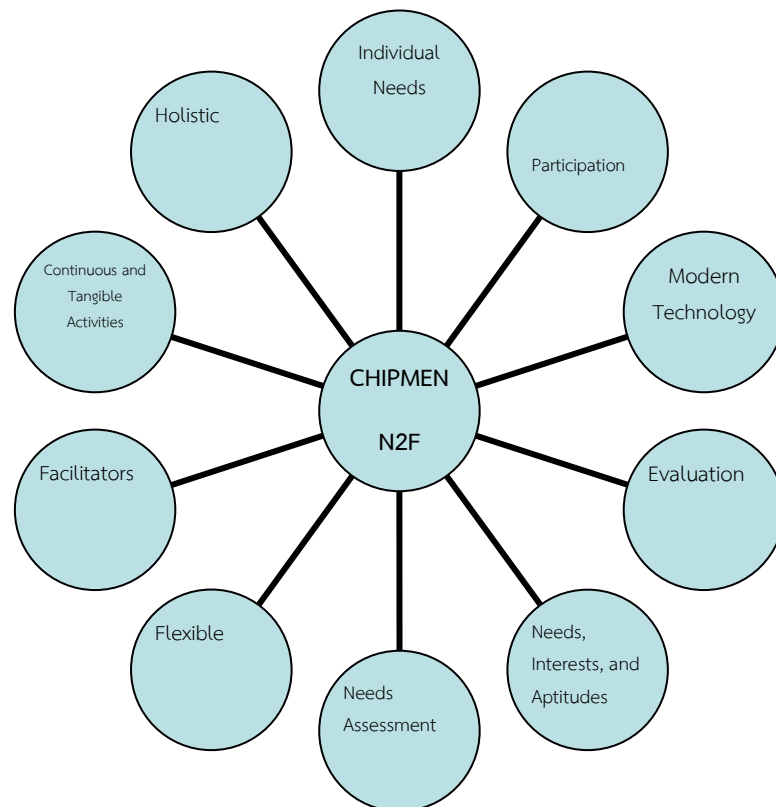
2. การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายควรพัฒนาให้มีกิจกรรมในหลายรูปแบบ มีความหลากหลาย ทันสมัย ทำท่ายความสามารถ ครอบคลุมความสนใจ ความต้องการ และวิถีชีวิตของนักศึกษา ตลอดจนเปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคนสามารถเข้าร่วมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน และได้ผ่อนคลายความเครียด โดยมุ่งเน้นการพัฒนายอย่างเป็นองค์รวมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และคุณธรรมจริยธรรม นอกจากนี้ต้องจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นรูปธรรมที่

ชัดเจน รวมทั้งต้องจัดเตรียมสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และสิ่งสนับสนุนในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างหลากหลาย ทันสมัย และเพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษาด้วย ทั้งนี้เพราะคนรุ่นใหม่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีอัตลักษณ์และเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ไม่ชอบการลอกเลียนแบบ ชื่นชอบความท้าทาย แปลกใหม่ มีความสามารถเฉพาะตนที่หลากหลาย มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีความอดทนต่ำ ไม่ชอบการรอคอยเพราะเกิดมาในโลกที่ทุกอย่างรวดเร็ว ดังที่ดนุลดา จามจรี ได้กล่าวไว้ว่า เด็ก Generation Z (Gen Z) เติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีและอุปกรณ์อำนวยความสะดวก จึงมีความสามารถในการใช้งานเครื่องมือทางเทคโนโลยีต่างๆ และเรียนรู้ได้เร็ว นอกจากนี้ยังมีคุณลักษณะในการเป็นผู้ประกอบการและนวัตกรรม เป็นนักวิจารณ์ มีช่วงความสนใจสั้น ต้องการความพึงพอใจทันที ทำงานได้หลายอย่างพร้อมกัน ขาดการทำงานร่วมกัน ขาดทักษะในการสื่อสาร มีความรักดีและใจกว้าง เด็กรุ่นนี้มีนิสัยติดโลกออนไลน์ ทำให้การรับข่าวสารเป็นไปอย่างทันทั่วที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมคิดเร็วทำเร็ว ไม่ชอบการรอคอย ก่อนทำอะไรต้องหาข้อมูลออนไลน์ก่อนเพื่อหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดให้มากที่สุด ต้องการคำอธิบายมาก ต้องการเหตุผล รู้สึกว่าต้องเข้าใจกับทุกเรื่องในชีวิต ต้องการมีส่วนร่วมในครอบครัว และต้องการตัดสินใจในชีวิตตนเอง (ดนุลดา จามจรี, 2563) ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ และโอปอล สุวรรณเมฆ ที่ได้ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคกลุ่มเจนเอชแซท ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยอย่างยิ่งว่า Gen Z เป็นคนพูดตรงและกล้าพูด ไม่ชอบการรอคอยเป็นเวลานาน และไม่จำเป็นต้องอดทนเมื่อพบเหตุการณ์ที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายจึงต้องพิจารณาถึงความต้องการ ความสนใจ และคุณลักษณะเฉพาะตาม Generation ของนักศึกษาด้วย (ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ และโอปอล สุวรรณเมฆ, 2563)

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลการวิจัย ผู้วิจัยสามารถนำเสนอรูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาปริญญาตรีได้ว่า แนวทางในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายในปัจจุบันต้องมีความแตกต่างจากรูปแบบเดิมที่เคยมีมาในอดีตโดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะคุณลักษณะของนักศึกษาทุกวันนี้มีความต่างจากอดีตเป็นอย่างมาก ดังนั้นรูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้นจึงควรมีลักษณะดังนี้ 1) รูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายต้องมีลักษณะที่สอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจ ความถนัดและธรรมชาติของนักศึกษาในยุค Generation Z 2) รูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายต้องมีความหลากหลาย เพื่อรองรับกับความต้องการเฉพาะบุคคล เพราะนักศึกษายุค Generation Z มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบการเลียนแบบ และมีอัตลักษณ์เป็นของตนเองอย่างชัดเจน 3) รูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายต้องมีความยืดหยุ่นสูง สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม และความต้องการของนักศึกษาที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นอาจจะต้องเปิดโอกาสและพื้นที่ให้นักศึกษาสามารถออกแบบกิจกรรมทางกายเฉพาะของตนเองได้ด้วย 4) รูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายต้องมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมด้วย เพื่อเพิ่มความทันสมัย ความน่าสนใจ และดึงดูดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา 5) รูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายต้องพัฒนาให้เป็นองค์รวม ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และคุณธรรมจริยธรรม 6) ในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายควรจัดสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์และ

สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ อย่างหลากหลาย และมีจำนวนที่เพียงพอกับความต้องการในการใช้งาน ของนักศึกษา โดยนักศึกษาจะต้องสามารถเข้าถึงและใช้งานได้ง่าย 7) ก่อนการพัฒนารูปแบบการจัด กิจกรรมทางกายควรทำการสำรวจถึงความต้องการของนักศึกษาเสียก่อน เพื่อให้ได้มาซึ่งรูปแบบที่ สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของนักศึกษา 8) ระหว่างการพัฒนารูปแบบการจัด กิจกรรมทางกายควรเปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมด้วย โดยให้นักศึกษา สามารถเสนอแนะความคิดเห็นของตนเองได้ 9) เมื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายเรียบร้อยแล้ว ควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นรูปธรรม พร้อมทั้งจัดให้มีช่องทางในการติดต่อสื่อสาร หรือ ช่องทางในการให้คำปรึกษาที่สามารถติดต่อได้ง่าย สะดวก และรวดเร็ว 10) หลังการใช้รูปแบบการจัด กิจกรรมทางกายควรมีการประเมินผลการใช้รูปแบบ และประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาในการ ใช้รูปแบบเป็นระยะ เพื่อปรับปรุงรูปแบบให้เหมาะสมกับความต้องการของนักศึกษามากขึ้น ดังภาพ



บทสรุป

การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลโดยการสัมภาษณ์อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ตรงในการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ทำให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพและเชื่อถือได้ ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาดังกล่าวไปใช้ในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาได้ โดยพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมกับความสนใจ ความต้องการของนักศึกษาในยุคปัจจุบัน จัดกิจกรรมให้ครอบคลุมทุก



ด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และคุณธรรมจริยธรรม นอกจากนี้ต้องเปิดโอกาสให้นักศึกษาเข้ามีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบด้วย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สาขาวิชา คณะ มหาวิทยาลัย หรือหน่วยงานภาครัฐ ควรเห็นคุณค่าและความสำคัญของกิจกรรมทางกายที่มีต่อการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง หรือการป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ของนักศึกษา เช่น การกำหนดรายวิชาบังคับที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้นักศึกษาทุกคนต้องลงทะเบียนเรียน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียนที่ช่วยให้นักศึกษาได้เคลื่อนไหวร่างกาย การจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมอื่นๆ ที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวให้นักศึกษาได้เข้าร่วม การจัดตั้งชมรม/ชมรมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมทั้งการวางแผนในการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรม จัดเตรียมสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้พร้อมใช้งาน

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สาขาวิชา คณะ มหาวิทยาลัย หรือหน่วยงานภาครัฐที่สนใจสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบการจัดกิจกรรมทางกาย แต่ต้องพิจารณาถึงบริบทอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น ความสนใจ เพศ ความเชื่อ ศาสนาที่นับถือของนักศึกษา ความพร้อมของสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมถึงการสนับสนุนและการจัดสรรงบประมาณจากต้นสังกัด

เอกสารอ้างอิง

- กิดานัล กังแฮ. (2559). *เนือยนิ่งพฤติกรรมสโลว์ไลฟ์เสี่ยงโรค*. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 9 สิงหาคม 2566 จาก <https://www.thaihealth.or.th>.
- ดนุลดา จามจรี. (2563). การออกแบบการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน Gen Z. *วิทยานิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ. (2563). คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน. *รายงานการวิจัย*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2562). ผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักสำหรับนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 5(2): 65-74.
- ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ และโอปอล์ สุวรรณเมฆ. (2563). รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคกลุ่มเจนเนอเรชั่น แซท. *วารสารบริหารธุรกิจศรีนครินทรวิโรฒ*, 11(1): 23-43.
- ศิริเชษฐ์ สังขะมาน และพิชญา สุรพลชัย. (2565). โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย. *รายงานการวิจัย*. สถาบันวิจัยสังคม.
- ศรีเสาวลักษณ์ อุ่นพรมมี และสินศักดิ์ชื่นมื่น อุ่นพรมมี. (2555). การรับรู้ความสามารถแห่งตนสมดุของการตัดสินใจ และระดับในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1. *วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 30(4): 22-23.

- ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559). *การสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยปี 2559*. กรุงเทพฯ: กรีน แอปเปิ้ล กราฟฟิกส์ พรินติ้ง จำกัด.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (ม.ป.ป.). *การติดตามและเฝ้าระวังสถานการณ์กิจกรรมทางกายระดับประเทศไทยระยะเวลา 9 ปี. 2555-2563*. กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย.
- อภิตตรา โคตรเวียง และจุฑาทิพย์ เดชยางกูร. (ม.ป.ป.). การศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของ Generation Z ในจังหวัดหนองบัวลำภู. *การค้นคว้าอิสระหลักสูตรบริหารรัฐกิจมหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อานนท์ สีดาเพ็ง. (2551). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้*. วิทยานิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

