

## การศึกษาความต้องการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาล เมืองหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ยอดฟ้า มีมานาน

### บทคัดย่อ

งานวิจัย เกี่ยวกับการศึกษาความต้องการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน กลุ่มตัวอย่างได้แก่ วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน 398 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านชนิดของกิจกรรม เป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ด้านช่วงวันในการออกกำลังกาย และด้านอาคารสถานที่ที่ในการออกกำลังกาย ตามลำดับ

2. วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน เพศชายมีความคิดเห็นต่อความต้องการในการออกกำลังกาย มากกว่าวัยรุ่นเพศหญิงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และ วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่ไม่ชอบออกกำลังกาย มีความคิดเห็นต่อความต้องการในการออกกำลังกาย มากกว่าวัยรุ่นที่ชอบออกกำลังกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น จากผลการวิจัย พบว่า หน่วยงานผู้รับผิดชอบ ควรจัดชนิดของกิจกรรมในการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการและเหมาะสมกับวัยรุ่น รวมถึงจัดบุคลากรที่คอยให้บริการการออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

**คำสำคัญ :** ความต้องการ วัยรุ่น การออกกำลังกาย

## The Study of Exercise requirement of Hua Hin Municipality Teenagers Prachuabkhirikhan

Yodfa Memanan

### Abstract

The purpose of this research, “the Study of Exercise requirement of Hua Hin Municipality Teenagers, Prachuabkhirikhan,” was to study the opinions about the exercise needs of teenagers in the Hua Hin Municipality community. The Sample of this research was 398 teenagers in Hua Hin Municipality. The instrument used was a 4-level rating scale questionnaire. The statistics used for data analysis were percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The findings revealed that:

1. Studying the teenagers’ exercise needs in the Hua Hin municipality community found that the average score of the overall part was at a high level. When considering each part found that the first factor that affected the needs of teenagers was the type of activity. The other factors were exercising time, facilitators, facilities, day, and places, respectively.

2. The opinions of male teenagers toward exercise needs were higher than female teenagers’, but there was no significant difference. The opinions of teenagers who do not like exercising are higher than those who like exercising, with no significant difference.

Therefore, the study’s results found that the entrepreneur should focus on the needs of teenagers and not forget to prepare the facilitators and facilities for exercise.

**Keywords:** Needs, Teen, Exercise

## บทนำ

ประเทศไทยมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วในด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อันเป็นผลทำให้ประเทศไทยเจริญก้าวหน้าทัดเทียมนานาประเทศ ปัจจัยสำคัญที่เป็นพลังสำคัญผลักดันให้ประเทศสามารถพัฒนา คือ การมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ และกลไกที่สำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ คือ การศึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์มีทักษะและกระบวนการคิด การสร้างปัญญา มีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้ก้าวหน้าไปข้างหน้าอย่างมั่นคงสามารถแข่งขันกับนานาประเทศได้ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพของคนที่สำคัญวิธีหนึ่งคือการออกกำลังกายซึ่งเป็นการพัฒนาคนให้มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขมีสมรรถภาพในการทำงานดีสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมทำงานได้เป็นเวลานานและมากขึ้น (สมบัติและสมหญิง, 2542: 297) การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขเทียบเท่ากับปัจจัยต่างๆ เช่นเดียวกับ น้ำ อาหาร เครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรค

จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมทำให้ชีวิตของสังคมไทยเปลี่ยนไปคนเริ่มห่างจากธรรมชาติและหันไปใกล้ชิดกับเครื่องจักรกลและเทคโนโลยี มากขึ้นทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพและสุขภาพจิตเพราะฉะนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมที่จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตให้ดีขึ้นเป็นปกติความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าวที่มีมาข้างต้น รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญของกีฬาและการออกกำลังกายจึงได้มีการกำหนดนโยบายการส่งเสริมและพัฒนากีฬาของประเทศขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเล่นกีฬาและออกกำลังกายและทั่วถึงโดยให้กระจายไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของประเทศ จึงเร่งพัฒนาประชากรของประเทศให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจสติปัญญา อารมณ์และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของรัฐบาลว่าด้วย แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554) ซึ่งการกีฬาแห่งประเทศไทยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้จัดทำขึ้นมาด้วยเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนากีฬาที่มุ่งพัฒนาคนให้มีคุณภาพและศักยภาพ ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจสติปัญญาอารมณ์และสังคมรวมทั้งมุ่งสร้างสรรค์สังคมไทยให้เข้มแข็งมีระเบียบวินัยมีความเอื้ออาทรและสมานฉันท์โดยมีการกำหนดกรอบยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาที่สำคัญ คือ ยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพและทักษะการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานให้แก่เด็กและเยาวชนทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียนเพื่อเป็นการเตรียมบุคลากรด้านกีฬาให้มีความพร้อมทางโครงสร้างพื้นฐานของร่างกายให้สามารถพัฒนาและสนับสนุนการเล่นกีฬาในระดับสูงต่อไป

จากสภาพปัจจุบันการให้ความรู้และทักษะทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา เพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์ของสุขภาพกายและจิตใจ ฝึกการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมและความมีน้ำใจนักกีฬา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนจัดสถานที่และอุปกรณ์ให้นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น นอกจากนั้นแล้วจากการสังเกตรายุ่ในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่มาออกกำลังกาย ที่ผ่านมาพบว่า วิทยุชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ประสบกับปัญหาในด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการของวิทยุชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่มีจำนวนมาก ซึ่งไปสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow (1970: 35-46) ได้อธิบายถึงลำดับขั้นตอนความต้องการ (hierarchy of needs) ตามความต้องการในขั้นที่ 1 เป็นความต้องการทางสรีระพื้นฐาน (basic physiological needs) ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น

ซึ่งจะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ในการดำรงชีวิตเป็นส่วนประกอบหนึ่งที่จะทำให้แต่ละบุคคลมีสุขภาพที่ดี และมีสมรรถภาพที่ดี กิจกรรมที่สามารถส่งเสริม และพัฒนาบุคคลให้มีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่การงานประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ การออกกำลังกายซึ่งถ้ามีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้วย่อมทำให้มีอายุยืนยาวปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตทำให้มีสุขภาพที่ดี มีความพร้อมที่จะทำการศึกษาหรือปฏิบัติงาน มิใช่แต่เพียงช่วยให้ร่างกายดีเท่านั้น ยังมีผลต่อภาวะทางจิตใจ อารมณ์รวมทั้งสังคมอีกด้วยเมื่อทุกอย่างดีมีคุณภาพก็จะส่งผลไปถึงการพัฒนาชาติในทุกๆด้านด้วย

จากการสังเกต พบว่า มีจำนวนวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้นและเริ่มหันมาออกกำลังกาย ทำให้สถานที่ที่จัดให้มีบริการไม่เพียงพอกับจำนวนของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน และกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ยังไม่มีความหลากหลายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และความต้องการของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมือง หัวหินที่มาออกกำลังกาย

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานและส่งเสริมการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และให้มีความสอดคล้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินให้ดีขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน

#### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน
2. เป็นแนวทางให้กับบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน
3. เป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับผู้บริหารในการวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับวัยรุ่น ในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### ประชากร

กลุ่มประชากร ได้แก่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือกลุ่มวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมือง หัวหิน จำนวน 84,000 คน (ข้อมูลจากเทศบาลเมืองหัวหิน)

ขั้นที่ 1 กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากประชากรทั้งหมด 84,000 คน มีความแตกต่างกันมาก จึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองหัวหิน โดยใช้สูตรคำนวณ กรณีทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ค่าความคลาดเคลื่อน  $\pm 5\%$  ตามแนวคิดของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ขั้นที่ 2 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิชนิดเป็นสัดส่วน (Stratified Random Sampling) และคำนวณขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละชั้น (Proportionate Stratified Random Sampling) ขนาดตัวอย่างซึ่งเป็นวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมือง หัวหิน ที่มีจำนวนแตกต่างกัน โดยใช้การคำนวณขนาดตัวอย่างตามสัดส่วน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกาย เพื่อทราบระดับความต้องการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างขึ้นและปรับปรุงโดยการศึกษาหลักการ ทฤษฎี และแนวคิดจากตำรา เอกสาร วารสาร และรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย 4 ตอนดังนี้

**ตอนที่ 1** รายละเอียดเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคลของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน 6 ด้านประกอบด้วย 1) ด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย 2) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย 3) ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย 4) ด้านชนิดของกิจกรรมในการออกกำลังกาย 5) ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และ 6) ด้านช่วงวันในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับดังนี้

4 หมายความว่า	มีความต้องการมากที่สุด
3 หมายความว่า	มีความต้องการมาก
2 หมายความว่า	มีความต้องการน้อย
1 หมายความว่า	มีความต้องการน้อยที่สุด

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะต่าง ๆ ไปเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended)

นำแบบสอบถามทั้ง 2 ตอนที่สร้างขึ้น นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC ) พบว่า ข้อที่ใช้ได้คือ (IOC  $\geq$  0.5) จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การทดสอบความเชื่อมั่นของข้อมูล (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้ Cronbach's Alpha การทดสอบความเชื่อมั่นของข้อมูล (Reliability test) ของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha) หากค่าที่ได้จากการวิเคราะห์มีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป แสดงว่าแบบสอบถามที่จัดทำขึ้นนั้นมีความน่าเชื่อถือ สามารถนำไปทดสอบสมมติฐานและนำไปใช้ในกระบวนการวิจัยต่อไปได้ เมื่อผู้วิจัยทำการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามต้นแบบ รวมกันได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้ค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.97

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการทดสอบหาคุณภาพของเครื่องมือเรียบร้อยแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 398 ฉบับ

2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า แบบสอบถามมีความถูกต้องและสมบูรณ์ทั้งหมด 398 ฉบับ เพื่อนำไปวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละตอนดังต่อไปนี้

1. หาค่าร้อยละของข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล ของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าความต้องการในการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน เป็นคะแนนแต่ละอันดับดังนี้ โดยการแปลความหมายรวมของค่าคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อ เพื่อจัดระดับความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน โดยถือเกณฑ์ของ Best (อ้างในบุญชม, 2545:29)
  - ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 - 4.00 หมายความว่า มีระดับความต้องการมากที่สุด
  - ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 - 3.50 หมายความว่า มีระดับความต้องการมาก
  - ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 - 2.50 หมายความว่า มีระดับความต้องการน้อย
  - ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.50 หมายความว่า มีระดับความต้องการน้อยที่สุด
3. นำข้อเสนอแนะทั่วไปที่ได้จากตอนที่ 4 ของแบบสอบถามมารวบรวมเรียบเรียงแล้วนำเสนอ ในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน จำนวน 398 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเป็นเพศชาย จำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีอายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 43.97 รองลงมา มีอายุระหว่าง 17-19 ปี จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.18 และมีอายุ 10-13 ปี จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 20.85 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 371 คน คิดเป็นร้อยละ 93.22 มีโรคประจำตัว จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 6.78 มีบ้านพักอาศัยอยู่ในเขตอำเภอหัวหิน จำนวน 308 คน คิดเป็นร้อยละ 77.39 อาศัยหอพักเอกชนในเขตอำเภอหัวหิน จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.61 และพักอาศัยอื่น ๆ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.00 ใช้เวลาในการเล่นกีฬาออกกำลังกาย จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.73 รองลงมา อ่านหนังสือ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 16.83 ดูโทรทัศน์ ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 16.33 นอนพักผ่อนจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 15.83 และเล่นอินเทอร์เน็ต จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.28 มีความชอบในการออกกำลังกาย จำนวน 304 คน คิดเป็นร้อยละ 76.38 และไม่ชอบออกกำลังกาย จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 23.62 ปัจจัยที่ทำให้ออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.69 รองลงมา เพื่อความสวยงาม จำนวน 88 คิดเป็นร้อยละ 22.11 เพื่อฝึกทักษะกีฬา จำนวน 57 คิดเป็นร้อยละ 14.32 เพื่อนชวน จำนวน 37 คิดเป็นร้อยละ 9.30 เพื่อฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.04 เพื่อผ่อนคลายจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 4.27 และได้พบปะบุคคลต่าง ๆ ในสถานที่ออกกำลังกาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.27

2. ความต้องการการออกกำลังกาย

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินโดยภาพรวม

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
<b>ความต้องการ การออกกำลังกาย</b>			
1. ด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.29	0.31	มาก
2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	3.32	0.26	มาก
3. ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย	3.43	0.31	มาก
4. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.58	0.36	มากที่สุด
5. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	3.46	0.41	มาก
6. ด้านช่วงวันในการออกกำลังกาย	3.31	0.41	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.39</b>	<b>0.20</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 2 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.39$ , S.D. = 0.20) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านชนิดของกิจกรรม ( $\bar{x} = 3.58$ , S.D. = 0.36) เป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ( $\bar{x} = 3.46$ , S.D. = 0.41) ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย ( $\bar{x} = 3.43$ , S.D. = 0.31) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ( $\bar{x} = 3.32$ , S.D. = 0.26) ด้านช่วงวันในการออกกำลังกาย ( $\bar{x} = 3.31$ , S.D. = 0.41) และด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย ( $\bar{x} = 3.29$ , S.D. = 0.31) ตามลำดับ

### ข้อวิจารณ์

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน เป็นเพศหญิงจำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเป็นเพศชาย จำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีอายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 43.97 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 371 คน คิดเป็นร้อยละ 93.22 มีบ้านพักอาศัยอยู่ในเขตอำเภอหัวหิน จำนวน 308 คน คิดเป็นร้อยละ 77.39 ใช้เวลาในการเล่นกีฬาออกกำลังกาย จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.73 มีความชอบในการออกกำลังกาย จำนวน 304 คน คิดเป็นร้อยละ 76.38 เพื่อให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.69 รองลงมา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปทุมรัตน์ พิพิธกุล (2549: 61) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการออกกำลังกายของบุคลากร ส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่าบุคลากร ส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มีความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ เปดอง และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และต้องการออกกำลังกายทุกวัน โดยใช้เวลาออกกำลังกายในเวลา 17.00 – 19.00 น. มากที่สุด

2. จากผลการศึกษาค่าเฉลี่ยด้านความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน พบว่า วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีระดับความต้องการการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านชนิดของกิจกรรม เป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ด้านช่วงวันในการออกกำลังกาย และด้านอาคารสถานที่ในการออกกำลังกาย ตามลำดับที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า วัยรุ่นมีความต้องการด้านช่วงเวลาที่เหมาะสมและเป็นเวลาที่เหมาะสม ทั้งนี้วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน ยังต้องการโรงยิมเนเซียม อาคารพลศึกษา อเนกประสงค์ สถานที่ที่มีความปลอดภัยสูง อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัยสูง สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไฟสนาม การที่วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินมีความต้องการโรงยิมเนเซียม อาคารพลศึกษาอเนกประสงค์ อาจเนื่องมาจากกิจกรรมที่วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินใช้ออกกำลังกายหรือ

เล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สถานที่ในร่ม ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีที่เทศบาลเมืองหัวหิน จะต้องเตรียมทั้งสถานที่ทั้งในร่มและกลางแจ้งที่ได้มาตรฐานรวมถึงอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีคุณภาพได้มาตรฐานและจำนวนเพียงพอไว้เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน สามารถเลือกใช้เมื่อต้องการใช้บริการตามความต้องการ ถ้าเทศบาลเมืองหัวหินไม่สามารถเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆเหล่านี้ไว้ให้บริการแก่วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินได้ อาจก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย เช่น วัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน อาจเกิดความเบื่อหน่าย หรือเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ปุณรัตน์ พิพิธกุล (2549) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการออกกำลังกายของบุคลากร ส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่าบุคลากร ส่วนกลาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สมัย ธรรมิฤทธิ์ (2549) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการในสังกัด กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ พบว่า ข้าราชการในสังกัด กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ มีความต้องการ ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกายอยู่ในช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. ของทุกวัน มีความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย มีจุดบริการน้ำดื่ม มีมาตรฐาน มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม มีความสว่างเพียงพอ มีอุปกรณ์เพียงพอและทันสมัย อยู่ในระดับมากที่สุด และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิโรจน์ พวงพิกุล (2550) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต ศรีราชา มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์ ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านวิชาการ ด้านบริการและด้านงบประมาณอยู่ในระดับมากที่สุด

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากงานวิจัยพบว่า ความต้องการของวัยรุ่นนั้น หน่วยงานผู้รับผิดชอบ ควรจัดชนิดของกิจกรรมในการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการและเหมาะสมกับวัยรุ่น รวมถึงจัดบุคลากรที่คอยให้บริการการออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

### ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่นในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน มีข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. ควรศึกษาการดำเนินงานที่เป็นมาตรฐานการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของวัยรุ่น
2. ควรมีการศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคก่อนและหลังการออกกำลังกาย
3. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความต้องการการออกกำลังกายของวัยรุ่น เช่น ที่ตั้งของสนามกีฬา

การเดินทาง

## เอกสารอ้างอิง

การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักนายกรัฐมนตรื. (2550). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550-2554)*. กรุงเทพมหานคร: นิวไทยมิตรการพิมพ์.

- เกียรติศักดิ์ พลอยสีขำ. (2552). *องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียน  
บริหารแจ่มใสวิทยา 1 จังหวัดสุพรรณบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. บุญชม ศรี  
สะอาด (2545). *วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย*. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- ปทุมรัตน์ พิพิธกุล. (2549). *ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรส่วนกลางกรมวิชาการเกษตรกระทรวงเกษตร  
และสหกรณ์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิโรจน์ พวงพิกุล. (2550). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร:  
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมัย ธรรมีฤทธิ. (2549). *การศึกษาความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการในสังกัดกองบัญชา การสนับสนุน  
ทหารอากาศ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Maslow, Abraham. 1970. *Motivation and Personality*. New York : Harper and Row Publishers.