

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

กฤติภัทร อัจฉนิตติ* สุปราณี ขวัญบุญจันทร์**

วิจิตรา บุญแล** พิมพา ม่วงศิริธรรม** สุมาลี งามสง่า**

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และเปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิตามคณะวิชา รวม 385 คน เครื่องมือเป็นแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยการทดสอบค่า t-test และค่า F-test ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ซึ่งได้รับการตรวจสอบและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผลการวิจัยพบว่า 1) การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เฉลี่ยครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมเฉลี่ย 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาเฉลี่ยต่อครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาเฉลี่ย 30 - 60 นาที และการเข้าร่วมกิจกรรมบ่อยที่สุด ส่วนใหญ่เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย, กิจกรรมชมรม, กิจกรรมสร้างสรรค์ 2) ระดับความคิดเห็นปัจจัยทางการรับรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้ง 3 ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = .715) 3) การเปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีเพศต่างกัน ปัจจัยการรับรู้ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม, กิจกรรมนันทนาการ, ปัจจัยทางการรับรู้, ระดับการเข้าร่วมกิจกรรม

Factors Affecting Recreational Activities Participation of Undergraduate Students

Krittapat Ajanakitti* Supranee Kwanboonchan**

Wichitra Boonlae** Pimpa Moungsirithum** Sumalee Ngamsanga**

Abstract

This research aimed to study the level of recreational activity participation and compare the level of recreational activity participation among undergraduate students at a university. The sample group used in this research was obtained using a stratified random sampling method by faculty, totaling 385 students. The instrument was a questionnaire with a rating scale. Data were analyzed by finding the mean, percentage, and standard deviation. The level of recreational activity participation was compared by testing with t-test and F-test using one-way analysis of variance (One-way ANOVA), which were reviewed and approved by the Human Research Ethics Committee.

The research results found that 1) The average participation in recreational activities of undergraduate students was measured in times per week. Most of them participated in the activities 1 - 2 times per week. The average duration of each activity was 30 - 60 minutes. The most frequent participation in the activities was sports/exercise, club activities, and creative activities. 2) The level of opinions on perception factors of undergraduate students in all 3 areas was at the highest level of agreement ($\bar{X}$ = 4.61, S.D. = .715). 3) Comparison of the level of participation in recreational activities of undergraduate students. Undergraduate students with different genders and different perception factors had different opinions on the level of participation in recreational activities of undergraduate students overall with statistical significance at the 0.05 level.

Keywords: Factors affecting activity participation, Recreational activities, Cognitive factors, Activity participation level

บทนำ

การส่งเสริมกิจกรรมกีฬาและนันทนาการให้กับนักศึกษา เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีโอกาสดอกกำลัง กาย เล่นกีฬา และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น มีความจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนงาน ทั้งระบบโครงสร้างองค์กร แผนบุคลากร แผนการดำเนินงาน และควรมีวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และ สิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อที่จะสามารถจัดกิจกรรมและให้บริการด้านนันทนาการให้นักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งตามนโยบายของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ที่มุ่งเน้นให้นักศึกษามีการพัฒนาด้านสุขภาพ ส่งเสริมให้นักศึกษามีการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ สร้างนิสัยความมีน้ำใจนักกีฬา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

แผนปฏิบัติการด้านนันทนาการ ระยะที่ 4 (พ.ศ. 2566-2570) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ว่า ประชาชนไทย ประกอบกิจกรรมนันทนาการจนเป็นวิถีชีวิต เพื่อเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีโดยมีพันธกิจหลัก 3 ประการ คือ ส่งเสริมให้ประชาชนมีความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของนันทนาการ พัฒนาและบริหารจัดการทรัพยากร นันทนาการอย่างคุ้มค่าและยกระดับการบูรณาการด้านนันทนาการกับทุกภาคส่วน โดยมีประเด็นการพัฒนา ด้านนันทนาการ 4 ประเด็น ประกอบด้วย 1) ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกภาคส่วนมีความตระหนักรู้ ถึงคุณค่าของนันทนาการและประกอบกิจกรรมนันทนาการอย่างสม่ำเสมอ 2) ส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากร นันทนาการอย่างมีทิศทางและเหมาะสม เพื่อให้สอดคล้องกับความนิยมและกระแสดความต้องการของ ประชาชน และเกิดความคุ้มค่าต่อการพัฒนา 3) ส่งเสริมสนับสนุนปัจจัยเอื้อเพื่อให้เครือข่ายนันทนาการ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน มีความเข้มแข็งในการดำเนินงานด้านนันทนาการ และ 4) ยกระดับการบริหาร จัดการ เพื่อส่งเสริม และสนับสนุนการปฏิบัติการด้านนันทนาการ โดยมีตัวชี้วัดความสำเร็จหลักของ แผนปฏิบัติการด้านนันทนาการระยะที่ 4 (พ.ศ. 2566 - 2570) คือ (1) ประชาชนประกอบกิจกรรมนันทนาการ จนเป็นวิถี ชีวิต ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 ภายในปี 2570 (2) จำนวนทรัพยากรนันทนาการที่ได้รับการพัฒนา ตามเกณฑ์/มาตรฐาน เพิ่มขึ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ต่อปี และ (3) มีแผนการขับเคลื่อนติดตามและประเมินผล การ ปฏิบัติการ ด้านนันทนาการรายไตรมาสและมีการรายงานความก้าวหน้าของการดำเนินงานตาม แผนปฏิบัติการ ด้านนันทนาการ ระยะที่ 4 (พ.ศ. 2566 - 2570) รายปี

การจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษาจึงมีความสำคัญที่จะทำให้นักศึกษามีสุขภาพแข็งแรงทาง กาย สุขภาพจิตดี มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเหมาะสม ปฏิบัติและ สร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ตลอดจนสร้างสังคมไทยให้เข้มแข็ง มีระเบียบวินัยและ สมานฉันท์ ซึ่งได้ศึกษารูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ พบว่า รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือประกอบด้วย องค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ ด้านนโยบาย ด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการ และด้านผลผลิต (ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์, 2560) นอกจากนั้น องค์การไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานภาครัฐหรือภาคธุรกิจ ล้วนต้องมี กระบวนการบริหารจัดการที่เป็นระบบ โดยจำเป็นต้องอาศัยทรัพยากรซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานทางการจัดการ

จำนวน 4 ประการ ได้แก่ ทรัพยากรบุคคล งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ และการจัดการ ทั้งนี้การบริหารทรัพยากรดังกล่าวอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกัน จะช่วยให้องค์การสามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุผลตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ (สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์, 2561)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จากการทบทวนเอกสาร พบว่า การรับรู้ประโยชน์ ความเสี่ยง และโอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยประโยชน์ที่รับรู้เช่นการปรับปรุงสุขภาพ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความพึงพอใจส่วนบุคคลเป็นแรงจูงใจที่สำคัญสำหรับการมีส่วนร่วมในนันทนาการ (Dulhamid et al., 2023 ; Ha & Thuc, 2024) การรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัยส่วนบุคคลมีอิทธิพลต่อโอกาสในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการที่มีความเสี่ยง เช่น ปั่นจักรยานเสือภูเขา (Creyer et al., 2003 ; Holman et al., 1996) และโอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วม เช่น เวลา เงิน การสื่อสารให้ข้อมูล อาจสนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ (Lee, 2003 ; Williams et al., 2004 ; Ries et al., 2008) นอกจากนี้ จากการทบทวนเอกสารยังพบปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ เพศ ความแตกต่างทางเพศ เป็นที่ชัดเจนโดยทั่วไปผู้ชายมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการมากกว่าผู้หญิง (Yoon et al., 2021) ในทางตรงกันข้าม ประเภทของกิจกรรมก็มีบทบาทต่อเพศเช่นกัน ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงอาจมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายในเวลาพักผ่อนน้อยกว่าเมื่อเทียบกับผู้ชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบททางวัฒนธรรมบางอย่าง (Kono et al., 2018) น้ำหนักและส่วนสูง ซึ่งแสดงสถานะสุขภาพที่รับรู้เป็นปัจจัยสำคัญ โดยบุคคลที่ให้คะแนนสุขภาพในเชิงบวกมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการมากขึ้น (Yoon et al., 2021) งานวิจัยนี้จึงสนใจที่จะศึกษาระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มปัจจัยที่กล่าวถึงไปข้างต้น

ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรตระหนักถึงความสำคัญในการจัดกิจกรรมให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อให้นักศึกษาสำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งด้านความรู้ด้านวิชาการวิชาชีพ มีคุณธรรม จริยธรรม สามารถดำรงชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อที่จะนำไปพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการให้นักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำแนกตามเพศ ดัชนีมวลกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความเสี่ยงและความกลัว ความปลอดภัย และโอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยสร้างแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอการรับรองโครงการวิจัยด้านจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ และได้รับการพิจารณารับรองตามเอกสารเลขที่ ED5/2568 ลงวันที่ 27 มิถุนายน 2568 จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

2. สร้างแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และนำแบบสอบถามทดสอบคุณภาพเครื่องมือ 2 ส่วน คือ 1) หาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม และวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการศึกษา จำนวน 5 ท่าน 2) การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ทำการทดสอบ (Try Out) จำนวน 30 ชุด กับกลุ่มประชากรที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบว่าคำถามสามารถสื่อความหมายตรงตามความต้องการตลอดจนมีความเหมาะสมหรือไม่ มีความยากง่ายเพียงใด

3. เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จาก 7 คณะวิชา โดยการนำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลไปยังอธิการบดีมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เพื่อความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม โดยแจกแบบสอบถาม จำนวน 385 ฉบับ และใช้เวลาในการเก็บข้อมูล จำนวน 4 สัปดาห์

4. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผลต่อไป

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 6,000 คน จาก 7 คณะวิชา และกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie, R.V. & Morgan, D.W., 1970) ได้ขนาดตัวอย่าง 375 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิตามคณะวิชาทั้ง 7 คณะ คณะละ 55 คน รวม 385 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามปลายปิด (Close-ended Questionnaire) ตรวจสอบรายการ (Checklist) แบบเติมคำในช่องว่างเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) โดยเลือกตอบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) โดยเลือกตอบปัจจัยทางการรับรู้ 3 ด้าน ได้แก่ 1) การรับรู้ประโยชน์ 2) การรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย 3) การรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษา

เข้าร่วมกิจกรรม และส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของมหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และแปลผลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของแบบสอบถาม ประกอบด้วย

1.1 หาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index: IOC) ที่ยอมรับได้ ซึ่งเครื่องมือการวิจัยฉบับนี้ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.80 - 1.00 ซึ่งถือว่าเครื่องมือใช้ได้

1.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับ เท่ากับ 0.920

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประกอบด้วย

2.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อใช้อธิบายถึงข้อมูลเกี่ยวกับระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2.3 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิด (Open ended question) วิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis technique) ประกอบบริบทนำเสนอเป็นความเรียงประกอบตาราง โดยการแจกแจงความถี่ของผู้ตอบคำถามปลายเปิด

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล สถิติที่ใช้คือ การทดสอบค่าที (t-test) ในกรณีตัวแปรต้นสองกลุ่ม และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในกรณีตัวแปรต้นตั้งแต่สามกลุ่มขึ้นไป เมื่อพบความแตกต่างจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีผลต่างเป็นสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference: LSD.)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ		จำนวน	ร้อยละ
1. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเฉลี่ยที่ครั้งต่อสัปดาห์	ไม่เคย	45	11.69
	1 - 2 ครั้ง	208	54.03
	3 - 4 ครั้ง	74	19.22
	มากกว่า 4 ครั้ง	58	15.06
2. ระยะเวลาเฉลี่ยต่อครั้งในการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	น้อยกว่า 30 นาที	81	21.04
	30 - 60 นาที	198	51.43
	มากกว่า 60 นาที	106	27.53
3. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ประเภทใดบ่อยที่สุด (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)	กีฬา/ออกกำลังกาย	148	40.10
	ศิลปะ/ดนตรี	60	16.30
	กิจกรรมชมรม	125	33.90
	กิจกรรมสร้างสรรค์	117	31.70
	ผ่อนคลายจิตใจ/ดูหนัง/สมาธิ	99	26.80
	จิตอาสา/พัฒนาทักษะชีวิต	77	20.90
	อื่น ๆ	4	1.10

จากตารางที่ 1 ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า 1) เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเฉลี่ยครั้งต่อสัปดาห์ โดยนักศึกษาส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมเฉลี่ย 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 54.03 รองลงมาเฉลี่ย 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 19.22 มากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 15.06 และไม่เคย คิดเป็นร้อยละ 11.69 2) ระยะเวลาเฉลี่ยต่อครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาเฉลี่ย 30-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 51.43 รองลงมาเฉลี่ยมากกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 27.53 และเฉลี่ยน้อยกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 21.04 และ 3) การเข้าร่วมกิจกรรมบ่อยที่สุด โดยนักศึกษาส่วนใหญ่เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.10 รองลงมากิจกรรมชมรม คิดเป็นร้อยละ 33.90 กิจกรรมสร้างสรรค์ คิดเป็นร้อยละ 31.70 ผ่อนคลายจิตใจ/ดูหนัง/สมาธิ คิดเป็นร้อยละ 26.80 จิตอาสา/พัฒนาทักษะชีวิต คิดเป็นร้อยละ 20.90 ศิลปะ/ดนตรี คิดเป็นร้อยละ 16.30 และอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 1.10 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทางการรับรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้ง 3 ด้าน โดยภาพรวม

ปัจจัยทางการรับรู้		ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1.	ด้านการรับรู้ประโยชน์	4.63	.718	เห็นด้วยมากที่สุด
2.	ด้านการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย	4.60	.715	เห็นด้วยมากที่สุด
3.	ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม	4.59	.712	เห็นด้วยมากที่สุด
ภาพรวม		4.61	.715	เห็นด้วยมากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นปัจจัยทางการรับรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้ง 3 ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = .715) เมื่อจำแนกรายละเอียดเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ด้านการรับรู้ประโยชน์ ($\bar{X} = 4.63$, S.D. = .718) รองลงมา ได้แก่ ด้านการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย ($\bar{X} = 4.60$, S.D. = .715) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 4.59$, S.D. = .712) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำแนกตามเพศ

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ		เพศ				t	Sig.
		ชาย (131 คน)		หญิง (254 คน)			
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1.	ด้านการรับรู้ประโยชน์	4.55	.710	4.59	.720	-2.01	0.03*
2.	ด้านการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย	4.60	.712	4.61	.758	-1.62	0.04*
3.	ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม	4.56	.716	4.54	.736	-1.72	0.04*
ภาพรวม		4.57	.717	4.58	.748	-2.04	0.04*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำแนกตามปัจจัยการรับรู้

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ		SS	df	MS	F	sig.
1. ด้านการรับรู้ประโยชน์	ระหว่างกลุ่ม	1.99	3	3.12	3.10*	0.04
	ภายในกลุ่ม	9.48	381	0.45		
	รวม	11.40	384			
2. ด้านการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัว ความปลอดภัย	ระหว่างกลุ่ม	7.38	4	1.45	2.69*	0.00
	ภายในกลุ่ม	24.38	380	0.54		
	รวม	28.69	384			
3. ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษา เข้าร่วมกิจกรรม	ระหว่างกลุ่ม	7.67	4	4.76	8.43*	0.02
	ภายในกลุ่ม	16.68	380	0.53		
	รวม	20.48	384			
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	1.59	4	0.53	7.40*	0.02
	ภายในกลุ่ม	7.65	380	0.17		
	รวม	7.24	384			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีปัจจัยการรับรู้ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 5 การทดสอบความแตกต่างความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นรายคู่ด้วยวิธี ผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (LSD.) โดยภาพรวม จำแนกตามปัจจัยการรับรู้

ปัจจัยการรับรู้	x̄	ปัจจัยการรับรู้			
		ด้านการรับรู้ประโยชน์	ด้านการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย	ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม	
		4.59	4.57	4.60	
ด้านการรับรู้ประโยชน์	4.59	-	0.78*	0.57*	
ด้านการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย	4.57	-	-	-1.19*	
ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม	4.60	-	-	-	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้ประโยชน์ มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มากกว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย และการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ น้อยกว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

1. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เฉลี่ยครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมเฉลี่ย 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ รองลงมาเฉลี่ย 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์, มากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ และไม่เคย ระยะเวลาเฉลี่ยต่อครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาเฉลี่ย 30 - 60 นาที รองลงมาเฉลี่ยมากกว่า 60 นาที และเฉลี่ยน้อยกว่า 30 นาที และการเข้าร่วมกิจกรรมบ่อยที่สุด ส่วนใหญ่เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย รองลงมากิจกรรมชมรม, กิจกรรมสร้างสรรค์, ผ่อนคลายจิตใจ/ดูหนัง/สมาธิ, จิตอาสา/พัฒนาทักษะชีวิต, ศิลปะ/ดนตรี และอื่น ๆ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับ ธวัช เต็มญวน (2561) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตพัฒนศิลป์ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการได้รับความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และสอดคล้องกับ กิตติธัช ทองจีน (2563) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตระดับปริญญาตรีคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่ากลุ่ม ตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ศึกษาอยู่ชั้นปี 3 ภาควิชาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ มี การเข้าร่วมกิจกรรมระหว่าง 1 - 3 ครั้งต่อภาคการศึกษา มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.01 - 3.50 และเป็นผู้ มีรายได้เพียงพอต่อสิ่งที่มีราคาแพงบางครั้ง

2. ระดับความคิดเห็นปัจจัยทางการรับรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้ง 3 ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = .715) ซึ่งสอดคล้องกับ Mitsumphan (2008) ที่ได้ศึกษาความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มภาคกลาง จำนวน 5 แห่ง คือ มทร.พระนคร มทร.กรุงเทพ มทร.รัตนโกสินทร์ มทร.ธัญบุรี และ มทร.สุวรรณภูมิ พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม มากกว่าชั้นปีอื่น ๆ อยู่ในระดับมากที่สุด และสอดคล้อง การุณย์ ฌโนมพิชัย (2566) ที่ได้ศึกษาปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19 พบว่า ระดับปัจจัยแรงจูงใจด้านร่างกายและด้านสังคมอยู่ในระดับมาก โดยปัจจัยแรงจูงใจด้านร่างกายมากที่สุด

3. การเปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีเพศต่างกัน ปัจจัยการรับรู้ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้ประโยชน์ มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ มากกว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย และการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ น้อยกว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับ ธวัช เต็มดวง (2561) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของนักศึกษาสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ พบว่านักศึกษาเพศต่างกันมีปัจจัยภายในต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ สราทตรา เล่งไพบูลย์ (2567) ที่ศึกษาปัจจัยความสัมพันธ์ ของคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ ที่มีผลต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง พบว่าปัจจัยทางประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ ปีการศึกษา สังกัดสถานศึกษา และคณะ มีความสัมพันธ์กับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรมีกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อนักศึกษาได้เลือกทำกิจกรรมตามความถนัดส่วนบุคคล
2. ควรมีกิจกรรมที่สร้างความรู้ ประสบการณ์ ทักษะการทำงานเพื่อให้สอดคล้องในการดำเนินชีวิต และแก้ไขปัญหาในอนาคตได้จริง
3. ควรเป็นกิจกรรมที่จัดร่วมกับคณะอื่น ๆ ที่ไม่ใช่จัดเพียงคณะเดียวหรือห้องเดียว เพื่อเพิ่ม ความสัมพันธ์และมิตรภาพที่ดีระหว่างนักศึกษา เพราะนอกเหนือจากความรู้ที่ได้เรียนรู้ตามสาขาวิชาแล้ว การมีมิตรภาพจะช่วยสนับสนุนโอกาสในเรื่องต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น
4. ควรมีการจัดกิจกรรมนอกมหาวิทยาลัย เพื่อจะได้เปิดมุมมองของนักศึกษาให้กว้างขึ้น และควรจัด กลุ่มคณะทำกิจกรรมแบบคณะคณะเพื่อให้นักศึกษาได้มีสัมพันธภาพร่วมกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมุ่งเน้นการวิจัยเพื่อกำหนดแนวทางปฏิบัติของงานด้านกิจกรรมนักศึกษาที่สอดคล้องกับ นโยบายขององค์กรและความต้องการของนักศึกษา
2. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ นอกเหนือจากตัวแปรปัจจัยทางการรับรู้ ด้านการรับรู้ประโยชน์ ด้านการรับรู้ ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม และควรใช้ การวิจัยเชิงปริมาณควบคู่ไปกับการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อผลของงานวิจัยที่มีคุณภาพยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- การุณย์ ถนอมพิชัย. (2566). ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กิตติธัช ทองจีน. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตระดับปริญญาตรีคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัช เต็มภูวน. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์. วารสารพัฒนศิลป์วิชาการ, 2(พิเศษ), 367-378.
- สราทตรา เล่งไพบูลย์. (2567). ปัจจัยความสัมพันธ์ของคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่มีผลต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มเครือข่าย อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง. *Journal of Arts Management*, 8(3), 466-489.
- สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์. (2561). การบริหารองค์การและการจัดการทรัพยากร. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Ab Dulhamid, H., Isa, M., Mohamed, B., & Sazali, M. F. (2023). Motivation of outdoor recreation participation among rural and urban communities. *Planning Malaysia Journal*, 21, Article 1251. <https://doi.org/10.21837/pm.v21i25.1251>.
- Creyer, E. H., Ross, W. T., & Evers, D. J. (2003). Risky recreation: An exploration of factors influencing the likelihood of participation and the effects of experience. *Leisure Studies*, 22(3), 239-253.
- Ha, M. D., & Thuc, D. C. (2024). Exploratory study on motivational factors in recreational sports: A gender and region-based analysis of students at Vietnam National University, Ho Chi Minh City. *The Open Sports Sciences Journal*, 17(1). <https://doi.org/10.2174/011875399x354776241218053136>.
- Holman, C. D. J., Donovan, R. J., & Corti, B. (1996). Factors influencing the use of physical activity facilities: Results from qualitative research. *Health Promotion Journal of Australia*, 6(1), 16-21.
- Kono, S., Kim, J., Gui, J., & McDaniel, J. T. (2018). Social-demographic correlates of leisure-time physical activities: A secondary data analysis of a large-scale survey in the U.S. *Journal of Leisure Research*, 50(3), 261-282.

- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.
- Lee, K. M. (2003). *Motives and preferences for participation in outdoor recreation among members of selected youth recreation associations: An exploratory study*. Retrieved from <http://psasir.upm.edu.my/id/eprint/10137/>.
- Mitsumphan, C. (2008). *Recreation activities participation needs of students at Rajamangala University of Technology Phra Nakhon* (Research report). Rajamangala University of Technology Phra Nakhon.
- Williams, R., Vogelsong, H. G., Green, G. T., & Cordell, K. (2004). Outdoor recreation participation of people with mobility disabilities: Selected results of the national survey of recreation and the environment. *Journal of Park and Recreation Administration*, 22(2). https://www.srs.fs.usda.gov/pubs/ja/ja_williams006.pdf.
- Yoon, H., Kim, E. H., & Kim, C. (2021). Sociodemographic characteristics and leisure participation through the perspective of leisure inequalities in later life. *Sustainability*, 13(16), 8787. <https://doi.org/10.3390/su13168787>.