

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เพื่อคุณภาพชีวิต
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต
3. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ระหว่างกลุ่มสาขาสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต
4. เพื่อนำผลที่ได้ไปปรับปรุงการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ชั้นปีที่ 2 ปีที่ 3 และปีที่ 4 ที่ผ่านการเรียนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตมาแล้วจำนวน 9,910 คน โดยการสุ่ม อย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี ๆ ละ 200 คน รวมทั้งหมด 600 คน แบ่งออกเป็นเพศชาย 300 คน เพศหญิง 300 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 3 ตอน
ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบ
สำรวจรายการ (Check List) จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับ จำนวน 60 ด้าน

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended)

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามไปจำนวน 600 ฉบับและได้รวบรวมแบบสอบถามกลับคืนด้วยตนเองจำนวนทั้งสิ้น 593 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 98.83

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC* ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และทดสอบค่าที (t-test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้เสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบตารางและความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง รองลงมาเป็นเพศชาย ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาปีที่ 2 และ 3 รองลงมาคือนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ รองลงมาคือคณะวิศวกรรมศาสตร์และคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ส่วนใหญ่เล่นกีฬาเป็นประจำ รองลงมาเคยเป็นนักกีฬาหรือนักกีฬาโรงเรียน ประเภทของโรงเรียนที่สำเร็จการศึกษาส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนรัฐบาล รองลงมาคือโรงเรียนเอกชน ตามลำดับ

2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้คือ

2.1 ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่มีต่อจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา เพื่อคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับเห็นด้วยมากทุกข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้คือวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลรักษาและพัฒนาสุขภาพ รองลงมาคือการเรียนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะทางกีฬาได้อย่างเหมาะสม และ การเรียนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ตามลำดับ

2.2 ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่มีต่อหลักสูตรในเนื้อหาวิชาการจัดการเรียนการสอนและการวัดผลและประเมินผลวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับเห็นด้วยมากทุกข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ คือ เนื้อหาวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพชีวิตสามารถเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียน รองลงมาคือวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และการวัดผลและประเมินผลควรมีทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ตามลำดับ

2.3 ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่มีต่ออาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุดคือ ครูผู้สอนมีความรู้และมีความถนัดในวิชาที่สอน ส่วนอยู่ในระดับเห็นด้วยมากโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้คือ ครูผู้สอนมีความสามารถในการอธิบายอย่างชัดเจน รองลงมาคือ ครูผู้สอนแต่งกายได้เรียบร้อยเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน และครูผู้สอนสร้างบรรยากาศที่ดีในการสอน ตามลำดับ

2.4 ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่มีต่อการบริการและการจัดการวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกทางกีฬาวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุดคือมีวัสดุอุปกรณ์เพียงพอและเหมาะสมกับจำนวนผู้เรียนจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น ส่วนอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้คือ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความปลอดภัยไม่ชำรุดเสียหายจะทำให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในการเรียนมากขึ้น รองลงมาคือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและอาบน้ำของผู้เรียนมีความสำคัญต่อการเรียนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต และผู้เรียนควรมีส่วนร่วมในการจัดเก็บและดูแลรักษาวัสดุอุปกรณ์ที่เป็นส่วนร่วม ตามลำดับ

2.5 ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่มีต่อการนำความรู้ที่ได้รับจากวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน อยู่ในระดับเห็นด้วยมากทุกข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ คือ ความรู้ ที่ได้จากการเรียนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตสามารถนำไปใช้ลดความเครียดทางอารมณ์ได้รองลงมาคือความรู้ที่ได้จากการเรียนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตสามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพทางกายได้ ความรู้ที่ได้จากการเรียนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตสามารถสร้างความรักความ

สามัคคีในหมู่คณะได้ และความรู้ที่ได้จากการเรียนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตสามารถนำมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ตามลำดับ

2.6 เมื่อพิจารณารวมด้านต่าง ๆ ทุกด้านแล้วพบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้คือ ด้านความคิดเห็นที่มีต่อจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต รองลงมาคือด้านความคิดเห็นที่มีต่ออาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต ด้านความคิดเห็นที่มีต่อการบริหารและการจัดการวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกทางกีฬาวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต ตามลำดับ

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต ได้แก่ ควรจัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตทุกชั้นปี สนามที่ใช้ในการเรียนมีน้อยเกินไป อุปกรณ์การเรียนเก่าเกินไป และ ควรติดตั้งแอร์ในโรงยิม เรื่องหรือสิ่งที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยปรับปรุงแก้ไข โดยเร่งด่วนได้แก่ ควรจัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตทุกชั้นปี ควรมีการจัดสนามที่ใช้การเรียนการสอนให้มากกว่าเดิม และควรจัดอุปกรณ์การเรียนการสอนให้ใหม่ตลอดเวลา

4. ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์เพศชายและเพศหญิงที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ระหว่างกลุ่มสังคมศาสตร์และกลุ่มวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เพื่อคุณภาพชีวิต ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และปีที่ 3 เรียนอยู่คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ และเล่นกีฬาเป็นประจำ จากข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามจะเห็นได้ว่านักศึกษามีความสนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย มีเจตคติที่ดีเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ดูแลรักษาสุขภาพและสามารถพัฒนาสุขภาพให้มีความแข็งแรง รวมไปถึงสามารถเลือกรูปแบบของกิจกรรมให้สอดคล้องกับเพศและวัยของตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและสามารถนำทักษะทางกีฬาไปใช้ในการออกกำลังกายได้ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี รูปร่างสง่างามจิตใจ

ที่แจ่มใส อารมณ์ที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดีและยังเป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนอีกด้วย

2. ผลการวิจัยความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เพื่อคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุดซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากวิชาพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องการออกกำลังกายเป็นหลัก ซึ่งทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นที่ต้องการการออกกำลังกายอีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายของตนเองให้ดีขึ้น และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยเฉพาะนักศึกษาสามารถเลือกเรียนวิชาพลศึกษาได้ตามความสนใจ ตามความถนัดและตามความสามารถของตนเอง ดังที่ บุษเชอร์ (Bucher 1975:153-154) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนควรเน้นความสนใจของผู้เรียนเป็นหลัก อีกทั้งนักศึกษาได้รับความสนุกสนานจากการเรียนการสอนวิชา ซึ่งสอดคล้องกับวรศักดิ์ เพียรชอบ (2527:1) ได้กล่าวไว้ว่าพลศึกษาช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมในปัจจุบันอย่างดีและมีประสิทธิภาพ

3. ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตระหว่างเพศชายและเพศหญิง ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่าความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตระหว่างเพศชายและเพศหญิงที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่เน้นในด้านสมรรถภาพทางร่างกายได้อย่างแท้จริง ซึ่งถือว่าสมรรถภาพร่างกายเป็นรากฐานอันสำคัญที่จะประกอบภารกิจต่างๆได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฟองเกิดแก้ว (2517:137-138) พบว่าความคิดเห็นของนักศึกษาชายกับหญิงที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ไม่แตกต่างกันและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประสิทธิ์ ผลพากษะ (บทคัดย่อ 2546) พบว่าความคิดเห็นของนิสิตชายกับนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ไม่แตกต่างกัน

4. ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตระหว่างกลุ่มสาขาสังคมศาสตร์และกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตระหว่างกลุ่มสาขาสังคมศาสตร์และกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวิชากิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องออกกำลังกายเป็นหลัก ซึ่งทำให้ร่างกายแข็งแรงและนักศึกษาทั้งสองกลุ่มวิชา กำลังอยู่ในช่วงวัยที่ต้องการการออกกำลังกายและร่วมทำกิจกรรมเป็นหมู่คณะ และยังเป็นการเสริมสร้าง

สมรรถภาพร่างกายของตนเอง และสามารถอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข นักศึกษาทั้งสองกลุ่มสามารถเลือกเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาได้ตามความสนใจ ความถนัดและความสามารถของตนเอง เมื่อได้มาศึกษาในสถาบันเดียวกันหลักสูตรเดียวกันและได้รับการถ่ายทอดความรู้จากครูผู้สอนในลักษณะเดียวกัน จึงให้ความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2540:14-15) ได้กล่าวไว้ว่าการพลศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย ทางสุขภาพและสมรรถภาพรวมทั้งเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและยังสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527:1) ได้กล่าวว่า พลศึกษาช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้นำไปเป็นข้อมูลประกอบในการปรับปรุงและพัฒนาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต ให้มีประสิทธิภาพสูงยิ่งขึ้นต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

ควรมีการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่มีต่อการเลือกกิจกรรมพลศึกษาเพื่อคุณภาพชีวิต