

ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก



นางเยาวณี พจณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

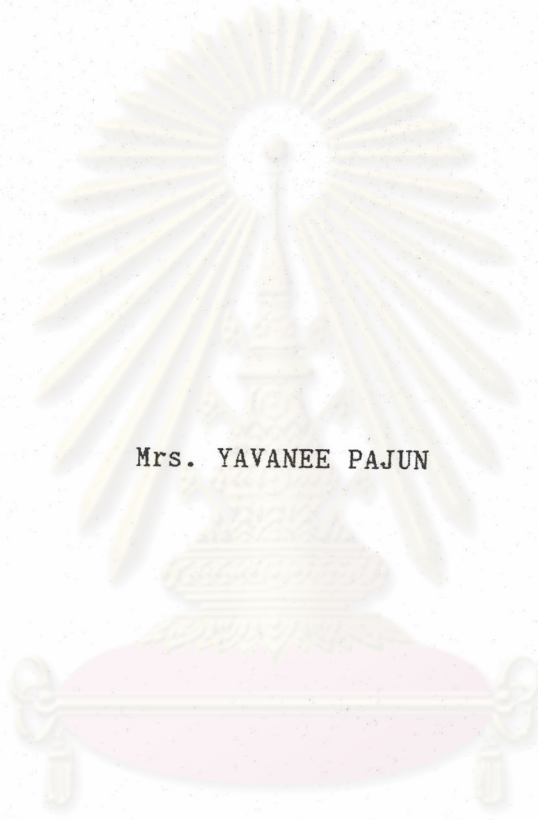
พ.ศ. 2535

ISBN 974-581-437-7

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

018174

NEED FOR EXERCISES OF GOVERNMENT OFFICIALS  
IN EASTERN REGION



Mrs. YAVANEE PAJUN

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

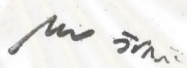
1992

ISBN 974-581-437-7

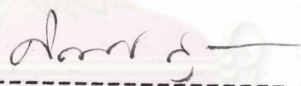
หัวข้อวิทยานิพนธ์    ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก  
โดย                            นางเฮวาลี พจณ  
ภาควิชา                        พลศึกษา  
อาจารย์ที่ปรึกษา    อาจารย์ ดร.จรรยา มีสิน




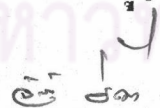
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วน  
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

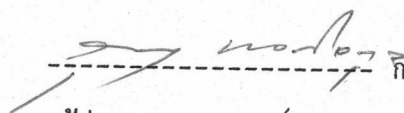
  
----- คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากษ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
----- ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาปิช สุวรรณชาติ)

  
----- อาจารย์ที่ปรึกษา  
(อาจารย์ ดร.จรรยา มีสิน)

  
----- กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ จันทร ฝั่งศรี)

  
----- กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุนต นวกิจกุล)

พิมพ์ต้นฉบับบทคัดย่อวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมนี้เพียงแผ่นเดียว

เขาวดี ผจญ : ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียง

(NEED FOR EXERCISES OF GOVERNMENT OFFICIALS IN EASTERN REGION)

อ.ที่ปรึกษา : อ.ดร.จรรยา มีสิน, 102 หน้า. ISBN 974-581-437-7

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียง และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียง ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยส่งแบบสอบถามไปยังข้าราชการที่ปฏิบัติราชการอยู่ในภาคตะวันออกเฉียง จำนวน 617 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 617 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ด้วยการทดสอบค่า "ที" (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการภาคตะวันออกเฉียงมีความต้องการในด้านที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดในแต่ละด้าน คือ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นของวันธรรมดา, กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย คือ การวิ่ง, ด้านวิชาการ ต้องการความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการด้านสรีระ รูปร่าง ท่าทางในการเคลื่อนไหว ต้องการสวนสุขภาพไว้สำหรับพักผ่อน และต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีทุกคน

2. ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายระหว่างข้าราชการชายและข้าราชการหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา.....พลศึกษา.....

สาขาวิชา.....พลศึกษา.....

ปีการศึกษา.....2534.....

ลายมือชื่อนิสิต.....*lock*.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....*สม. ปริน.*.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....*-*.....

C341843 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD : NEED FOR EXERCISES/GOVERNMENT OFFICIALS/EASTERN REGION

YAVANEE PAJUN : NEED FOR EXERCISES OF GOVERNMENT OFFICIALS IN

EASTERN REGION. THESIS ADVISOR : Dr. JAROON MEESIN, Ed.D. 102 pp.

ISBN 974-581-437-7

The purposes of this research were to study need for exercises of government officials in Eastern region and to compare the need of those government officials by sex. Questionnaires were sent to 617 government officials in Eastern region. All questionnaires were returned and the obtained data were analyzed in term of percentage, means, standard deviation and then calculated the different means of needs for exercises by using t-test.

The major results were as follow :

1. Need for exercises of government officials in Eastern region preferred a period of time for exercises at the high level in the evening on the working day. Need for physical exercise activities were running, human physiology and movement education, health park and human relationship was mostly at the high level.

2. The result of need for exercise of government officials in Eastern region when compare by sex. There was no significant difference at the .05 level.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา ..... พลศึกษา

สาขาวิชา ..... พลศึกษา

ปีการศึกษา ..... 2534

ลายมือชื่อนิสิต ..... 1๙๑๕

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา ..... ดร. จารoon Meesin

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาช่วยเหลือจาก  
อาจารย์ ดร. จรูญ มีสิน อาจารย์ผู้ควบคุมการวิจัยที่ได้ให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไขข้อ  
บกพร่องต่าง ๆ

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เข้สวชาญทุกท่าน ที่ได้กรุณาแก้ไขแบบสอบ  
ถามและเสนอแนะต่าง ๆ จนแบบสอบถามมีความสมบูรณ์ สามารถใช้เป็นเครื่องมือใน  
การวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณท่านผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี นครนายก ฉะเชิงเทรา  
ชลบุรี จันทบุรี ระยอง และตราด ที่ได้อนุญาตให้ข้าราชการในเขตจังหวัดของท่านได้ตอบ  
แบบสอบถาม และขอขอบคุณข้าราชการทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยและตอบ  
แบบสอบถามเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเนต นวกิจกุล รอง  
ศาสตราจารย์ ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และรองศาสตราจารย์ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์  
ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไข ในการทำวิจัยในครั้งนี้

เสาวณีย์ พจณ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	12
สมมติฐานของการวิจัย.....	12
ขอบเขตของการวิจัย.....	12
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	12
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	13
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	13
2. วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
ตัวอย่างประชากร.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
การสร้างแบบสอบถาม.....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	42

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	65
รายการอ้างอิง.....	74
ภาคผนวก.....	80
ภาคผนวก ก.....	81
ภาคผนวก ข.....	92
ภาคผนวก ค.....	94
ประวัติผู้วิจัย.....	102

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สารบัญญัตินี้

ตารางที่	หน้า
1. คำร้องขอและสถานภาพของข้าราชการ .....	44
2. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการด้านช่วงวันเวลา ในการออกกำลังกาย ของข้าราชการภาคตะวันออก .....	47
3. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการด้านกิจกรรมทั่วไป ในการออกกำลังกาย ของข้าราชการภาคตะวันออก .....	49
4. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย) ของข้าราชการภาคตะวันออก ...	51
5. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของข้าราชการภาคตะวันออก .....	52
6. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของข้าราชการภาคตะวันออก.....	53
7. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการด้านช่วงวัน-เวลา ในการออกกำลังกาย ของข้าราชการในภาคตะวันออก จำแนกตามเพศ	54
8. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการด้านกิจกรรมทั่วไป ในการออกกำลังกาย ของข้าราชการภาคตะวันออก จำแนกตามเพศ ..	56
9. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย) ของข้าราชการภาคตะวันออก จำแนกตามเพศ .....	58
10. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ของข้าราชการ ภาคตะวันออก จำแนกตามเพศ .....	60
11. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ .....	62
12. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการ การออกกำลังกายทั้ง 5 ด้าน ของข้าราชการชายและข้าราชการหญิง .	64