

ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ  
ของบุคลากรในมหาวิทยาลัย



นางสาวจิรกมล ศิริประเสริฐ

ศูนย์วิทยทรัพยากร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคำถามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย


พ.ศ. 2526

ISBN 974-562-365-2

011119

Ⓟ

NEEDS AND PROVISION OF EXERCISING SERVICE  
FOR PROMOTING UNIVERSITY STAFF HEALTH



Miss Jirakorn Siriprasert

คุณยัวิทยุทรรุพยากร  
จุฬาลงกรุณมทุยวิทยุาลัย  
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education  
Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1983

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม  
สุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย

โดย

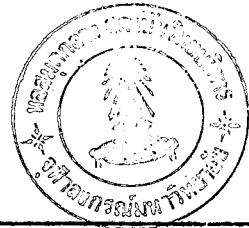
นางสาวจิรภรณ์ ศิริประเสริฐ

ภาควิชา

พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ฟอง เกิดแก้ว



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

*.....*..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุประทีฐ บุนนาค)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

*.....*..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ รัตน์ ชวัญบุญจัน)

*.....*..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ฟอง เกิดแก้ว)

*.....*..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ประพัฒน์ ลักษณ์พิสุทธิ์)

*.....*..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรารักษ์)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความต้องการและการจัดบริการคานการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม

ชื่อนิสิต

สุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย

อาจารย์ที่ปรึกษา

นางสาวจิรภรณ์ ศิริประเสริฐ

ภาควิชา

รองศาสตราจารย์ ฟ่อง เกิดแก้ว

ปีการศึกษา

พลศึกษา

2525



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการและการจัดบริการคานการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัย จำนวน 12 มหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัย 720 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 579 ชุด คิดเป็นร้อยละ 80.42 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของนิวแมน คูลส์ (Newman-Keuls Multiple Comparison Method).

ผลการวิจัยพบว่า

บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการคานการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพในคานต่าง ๆ ดังนี้

1. คานสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพ

อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษาคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนผู้ใช้บริการ

2. คำนึงกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท วายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส และ เทเบิลเทนนิส

3. คำนึงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น-ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. คำนึงบุคลากรผู้ใช้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีคุณสมบัติ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรู้และเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. คำนึงวิชาการ ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้ รักษา และเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

6. คำนึงช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ และต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.30-18.30 น. ทุกวัน

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการ คำนึงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉลี่ยมหาวิทยาลัยจัดให้ 1-2 ครั้งต่อปี ซึ่งสอดคล้องกับปริมาณความต้องการของบุคลากรที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดให้

การเปรียบเทียบความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่าง บุคลากรชายกับบุคลากรหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนปรากฏว่า บุคลากรทั้ง 12 มหาวิทยาลัย มีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8

Thesis Needs and Provision of Exercising Service for  
Promoting University Staff Health

Name Miss Jirakorn Siriprasert

Thesis Advisor Associate Professor Fong Kerdkeo

Department Physical Education

Academic year 1982



### ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the needs and provision of exercising for promoting university staff health. The sample populations were university staffs of 12 universities. Questionnaires were sent to 720 university staffs. Five hundred and seventy nine percent of the questionnaires were returned. The data were then statistically analyzed in terms of percentages, means and standard deviations. The t-test, the one-way analysis of variance and the Newman-Keuls Multiple Comparison Method were also employed to determine the level of significant difference.

It was found that the exercising service needs of the university staff:

1. The needs for exercising facilities and equipments were located at nearby and suitable place. The facilities and equipments were good and standard. Adequate and hygienic facilities for dressing

and shower. The quantity of the equipments were proportional to the number of users.

2. The needs for exercising activities were swimming, badminton, calisthenics, tennis, and table-tennis.

3. The needs for physical fitness testing were adequate quality of physical fitness testing equipments for example spirometer, hand-grip dynamometer electrocardiogram, and ect. Facilities for improving physical fitness and the room for testing physical fitness.

4. The needs of staffs with who had human relation, good personality, good physical and mental health, good knowledge of principles and methods of instruction which connect and appropriate to the program. The staffs who know and understand how to organize select and conduct appropriate physical education activities.

5. Needs of staffs who had knowledge on exercising techniques and skills. Needs of books, textbooks, documents or manuals on the principles of exercising for health for all club members to supplement their knowledge. Providing sport movies and vedio tape in order to up grade their sport experiences. Providing instruction to the members on how to use, maintain and select of exercising equipments.

6. The days which preferred for exercising were on week end. For week days, the preferred time was on 4:30-6.30 p.m.

At present, the universities provide exercising services to promote university staff health 1-2 times annually, meet the demand of the university staffs, need.

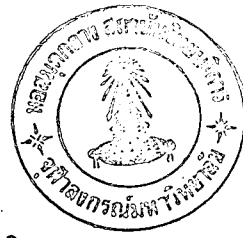


There was no significant difference at the .05 level between the opinions of males and females university staff concerning the needs on exercising programs, excepted for the times of exercise which was significant difference at the .05 level.

There was no significant difference at the .05 level among the opinions of twelve university staffs concerning the needs for exercising services.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาช่วยเหลือจาก รองศาสตราจารย์ ฟอง เกิดแก้ว อาจารย์ผู้ควบคุมการวิจัย ซึ่งช่วยให้คำแนะนำ และให้ข้อคิดเห็น ตลอดจนให้ความเอาใจใส่ในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นอย่างดียิ่งตลอดมา และได้รับความกรุณาช่วยเหลือจาก อาจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์ และ คุณเกอร์ เกณี ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการตรวจแก้ไขบทคัดย่อ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านทั้งสามเป็นอย่างสูง

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้รับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจากบุคลากร ในมหาวิทยาลัยเป็นอย่างดี ผู้วิจัยจึงถือโอกาสขอบพระคุณบุคลากรทุกท่านเป็นอย่างสูง

จิรกรณ ศิริประเสริฐ

ศูนย์วิทยพัชยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....                            | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                         | ช    |
| กิตติกรรมประกาศ.....                            | ญ    |
| รายการตารางประกอบ.....                          | ฉ    |
| บทที่   |      |
| 1    บทนำ.....                                  |      |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....             | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....                    | 7    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                          | 8    |
| ข้อตกลงเบื้องต้น.....                           | 8    |
| ความจำกัดของการวิจัย.....                       | 8    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....                  | 8    |
| คำจำกัดความ.....                                | 9    |
| 2    วรรณคดีและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 10   |
| 3    วิธีดำเนินการวิจัย.....                    | 32   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                 | 32   |
| การสร้างแบบสอบถาม.....                          | 32   |
| ตัวอย่างประชากร.....                            | 34   |
| วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล.....                       | 34   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                         | 35   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่   | หน้า |
|---|------|
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                   | 41   |
| 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... | 79   |
| บรรณานุกรม.....                               | 89   |
| ภาคผนวก.....                                  | 96   |
| ประวัติผู้เขียน.....                          | 114  |



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

| ตารางที่ |   | หน้า |
|----------|---|------|
| 1        | การย่อยเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพทางการสมรส และความ<br>บ่อยครั้งของการ ออกกำลังกายของบุคลากร ในมหาวิทยาลัยที่ตอบ<br>แบบสอบถาม.....                        | 41   |
| 2        | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของบุคลากรแต่ละ<br>มหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความต้องการ คำนสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่ง<br>อำนวยความสะดวก.....           | 43   |
| 3        | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของบุคลากรแต่ละ<br>มหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความต้องการ คำนกิจกรรมการออกกำลังกาย.....                               | 46   |
| 4        | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของบุคลากรแต่ละ<br>มหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความต้องการ คำนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....                              | 48   |
| 5        | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของบุคลากรแต่ละ<br>มหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความต้องการ คำนบุคลากร ผู้ให้บริการ.....                                | 50   |
| 6        | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของบุคลากรแต่ละ<br>มหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความต้องการ คำนวิชาการ.....   | 53   |
| 7        | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของบุคลากรแต่ละ<br>มหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความต้องการ คำนช่วงเวลาในการออก<br>กำลังกาย.....                        | 56   |
| 8        | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ความคิดเห็นของ<br>บุคลากร ในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความต้องการ คำนสถานที่ อุปกรณ์<br>และสิ่งอำนวยความสะดวก..... | 58   |

รายการตารางประกอบ (ต่อ)

| ตารางที่ |   | หน้า |
|----------|---|------|
| 9        | คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ความคิดเห็นของ<br>บุคลากรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความต้องการด้านกิจกรรมการ<br>ออกกำลังกาย.....                          | 60   |
| 10       | คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ความคิดเห็น<br>ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความต้องการด้านทดสอบ<br>สมรรถภาพทางกาย.....                            | 62   |
| 11       | คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ความคิดเห็นของ<br>บุคลากรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้<br>บริการ.....                            | 63   |
| 12       | คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ความคิดเห็นของ<br>บุคลากรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความต้องการด้านวิชาการ.....  | 65   |
| 13       | คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t) ความคิดเห็นของ<br>บุคลากรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงเวลาในการ<br>ออกกำลังกาย.....                       | 67   |
| 14       | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวความคิดเห็นของบุคลากร<br>ในมหาวิทยาลัยทั้ง 12 มหาวิทยาลัย เกี่ยวกับความต้องการด้าน<br>สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก..... | 69   |
| 15       | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวความคิดเห็นของบุคลากร<br>ในมหาวิทยาลัยทั้ง 12 มหาวิทยาลัย เกี่ยวกับความต้องการด้าน<br>กิจกรรมการออกกำลังกาย.....                 | 70   |

รายการตารางประกอบ (ต่อ)

| ตารางที่ |  | หน้า |
|----------|--|------|
| 16       | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวความคิดเห็นของบุคลากร<br>ในมหาวิทยาลัยทั้ง 12 มหาวิทยาลัย เกี่ยวกับความต้องการด้าน<br>การทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....   | 71   |
| 17       | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวความคิดเห็นของบุคลากร<br>ในมหาวิทยาลัยทั้ง 12 มหาวิทยาลัย เกี่ยวกับความต้องการด้าน<br>บุคลากรผู้ให้บริการ.....  | 72   |
| 18       | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวความคิดเห็นของบุคลากร<br>ในมหาวิทยาลัยทั้ง 12 มหาวิทยาลัย เกี่ยวกับความต้องการด้าน<br>วิชาการ.....  | 73   |
| 19       | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวความคิดเห็นของบุคลากร<br>ในมหาวิทยาลัยทั้ง 12 มหาวิทยาลัยเกี่ยวกับความต้องการช่วงเวลา<br>ในการออกกำลังกาย.....  | 74   |
| 20       | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการเกี่ยวกับ<br>รูปแบบของกิจกรรม รมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม<br>สุขภาพของบุคลากร ในมหาวิทยาลัยที่มหาวิทยาลัยจัดให้ตาม<br>ต้องการของบุคลากร..... | 75   |
| 21       | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการเกี่ยวกับ<br>รูปแบบของกิจกรรม รมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม<br>สุขภาพของบุคลากร ในมหาวิทยาลัยตามความต้องการของบุคลากร.....                     | 77   |