

สภาพและความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท 2554



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2554

สภาพและความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท 2554



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลีย์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รวมทั้งกรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และ รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงสวน ที่กรุณาให้คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อีกทั้งให้การสนับสนุนให้กำลังใจอย่างดียิ่ง จนทำปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ รองศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงสวน และ นางสาวกมลวรรณ เหลืองสถิตย์ ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย ขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในงานวิจัยเล่มนี้ ทั้งพี่และเพื่อนในสาขาวิชาพลศึกษา และอีกหลาย ๆ ท่านที่ได้เฝ้าหนุนในทีนี้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัยในครั้งนี้ และคอยช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณด้วยความจริงใจ

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อบุญนิตย์ - คุณแม่เกศรา เคนศรี คุณยาย สมจิตต์ แก้วคำฟู พี่รัตนัดดา เคนศรี และน้องสาวภา สันวงศ์ ที่คอยให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจมาโดยตลอด และเพื่อนๆ ทุกคนที่คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ประโยชน์ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขออุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงอีกครั้ง

วัชรพล เคนศรี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน)

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
สมมุติฐานของการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายของสภาพและสถานบริการออกกำลังกาย	6
สภาพของสถานทีออกกำลังกายมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท	10
แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์	12
การออกกำลังกาย	17
ความหมายของการออกกำลังกาย	17
หลักการออกกำลังกาย	19
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	30
งานวิจัยในต่างประเทศ	30
งานวิจัยในประเทศ	31
3 วิธีดำเนินการวิจัย	40
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล	41
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	42

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	44
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	45
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	56
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	56
สรุปผลการวิจัย.....	57
อภิปรายผล	60
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	63
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	63
บรรณานุกรม.....	64
ภาคผนวก.....	68
ภาคผนวก ก	69
ภาคผนวก ข	76
ภาคผนวก ค	85
ประวัติย่อผู้วิจัย	87

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ค่าความถี่และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และสถานภาพ.....	46
2 ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท (n = 400)	47
3 ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ด้านการจัดการ (n = 400)	48
4 ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)	49
5 ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ (n = 400)	50
6 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการ การออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ระหว่างเพศชายกับ เพศหญิง.....	51
7 ค่าเฉลี่ยความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 จำแนกตามสถานภาพ.....	52
8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย ของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไทปี พ.ศ. 2554 ตามตัวแปรสถานภาพ..	53
9 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการ การออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ด้านการจัดการ	54

สภาพและความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท 2554



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2554

วัชรพล เคนศรี. (2554). *สภาพและความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ปี พ.ศ. 2554*. ปรินซ์นิพนธ์ กต.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ตามตัวแปรเพศ และสถานภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็น ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง สายสนับสนุน และนักศึกษา รวมทั้งสิ้น 400 คน เป็นชาย 200 คน และหญิง 200 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test Independent) และทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One – Way Analysis of Variance)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 พบว่า สภาพโดยทั่วไปมีความเหมาะสมและมีความพร้อมสำหรับการออกกำลังกายของบุคลากร
2. ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 (S.D. = 0.48) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า บุคลากรมีความต้องการ อยู่ในระดับมาก ทุกด้าน
3. เปรียบเทียบความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 เพศชายและเพศหญิง พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายทุกด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. เปรียบเทียบความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ตามสถานภาพ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง สายสนับสนุน และนักศึกษา พบว่า โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

THE STATE AND NEED OF PERSONNEL ON EXERCISE SERVICES
OF MAHIDOL UNIVERSITY PHAYATHAI CAMPUS IN 2011



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
October 2011

Watcharapol Kensri. (2011). *The State and Needs of Personnel on Exercise Services of Mahidol University Phayathai Campus in 2011*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Wattana Sutipan, Asst. Prof. Dr. Namchai Lewan.

The purpose of this research was to study the state of personnel on exercise services of Mahidol University Phayathai Campus in 2011, and to compare the needs of the personnel on exercise services by the variables of sex and status. The sample consisted of 400 personnel included 200 government services/university's staff in academic sector (50 males, 50 females), government services/university's staff in supportive sector and regular employees (50 males, 50 females) and students (100 males, 100 females). The instrument used for collecting data was the unstructured interview and the questionnaire constructed by the researcher with reliability of 0.95. The data were analyzed in terms of mean, standard deviation, t-test Independent and One-Way Analysis of Variance.

The results were as follows:

1. The state of exercise services of personnel of Mahidol University Phayathai Campus in 2001 showed that the general state was suitable and appropriate for personnel using to exercise.
2. The needs the needs of personnel on exercise services of Mahidol University Phayathai Campus was at a high level ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = 0.48) in total. When considered by individual aspect which included the aspects of management, location, equipment and facilities and service staff, it was found that the personnel's needs were at the high levels in all aspects.
3. To compare the needs of personnel on exercise services of Mahidol University Phayathai Campus in 2001 between male and female personnel, it was found that there were no significant differences at .05 level.
4. To compare the needs of personnel on exercise services of Mahidol University Phayathai Campus in 2001 among government services/university's staff in academic sector, government services/university's staff in supportive sector and regular employees, and students, it was found that there were no significant differences at .05 level.

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ทุกหน่วยงานเริ่มให้ความสำคัญอย่างเห็นได้ชัด อาทิการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน การกระจายสถานที่ออกกำลังกายทั้งในส่วนภูมิภาคไปจนกระทั่งหมู่บ้าน หรือชมรม สโมสรต่าง ๆ อย่างรวดเร็วนอกจากนั้นการออกกำลังกายได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้นในทุก ๆ ด้าน เช่น การศึกษา ธุรกิจ การแลกเปลี่ยนประเพณี วัฒนธรรม โดยใช้กีฬาเป็นสื่อสานสัมพันธ์ทำให้ผู้คนมี ปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น และหันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเนื่องจากเป็น กิจกรรมที่ช่วยทำให้ผ่อนคลายจากการทำงานได้อีกทางหนึ่ง และยังเป็นทำให้สุขภาพทางด้านร่างกายแข็งแรงอีกทางหนึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า การออกกำลังกายนั้นจะช่วยพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมการออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประสิทธิภาวนั้น ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความมุ่งมั่น ในการออกกำลังกาย และมองเห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกาย (วชิระ อาสาแข็ง. 2549: 1)

รัฐบาลจึงได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงได้มีการกำหนดนโยบายที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกเพศทุกวัยโดยใช้การออกกำลังกายเป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้เห็นได้จาก ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคน และสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาแห่งการเรียนรู้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) คือให้มีการเสริมสร้างสุขภาวะคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน โดยการสนับสนุนให้คนไทยลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ ควบคู่กับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมตามช่วงวัย รู้จักการป้องกันโรคเบื้องต้น มีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เสริมสร้างความร่วมมือของครอบครัวและชุมชนในการสร้างสุขภาพที่ดีและพัฒนาสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมกับสุขภาพมากขึ้น การส่งเสริมให้บุคลากรนั้นได้หันมาให้ความสนใจในการออกกำลังกายจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีส่วนที่สำหรับออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ในฐานะเป็นส่วนราชการของกระทรวงศึกษาธิการ ประกอบด้วย คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน และคณะสาธารณสุขศาสตร์ ได้ตอบสนองถึงความต้องการของบุคลากรในด้านสุขภาพโดยได้มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้แก่บุคลากรของหน่วยงานของตน และใช้สถานที่ร่วมกันอีกทั้งยังสามารถใช้บริการในส่วนของแต่ละส่วนร่วมกัน และให้บริการสถานที่ออกกำลังกาย แก่บุคลากรเกี่ยวกับสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ให้บุคลากรอย่างทั่วถึง และพยายามปรับปรุงในด้านอุปกรณ์ สถานที่ให้แก่บุคลากร ที่มาใช้บริการ

ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และทั่วถึงในการให้บริการสถานที่ออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ที่สร้างเสริมสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ ทั้งนี้สถานที่ออกกำลังกาย ประกอบไปด้วยสนามต่างๆ ทั้งในร่มและกลางแจ้งดังต่อไปนี้ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน เปตอง สวนสุขภาพ และรวมไปถึงห้องออกกำลังกาย ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญยิ่งในการลดความเครียดจากการทำงานและการเพิ่มพูนการเรียนรู้ของสังคม ให้เป็นบุคลากรที่อุดมด้วยความรู้และคุณภาพเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการผลักดันประเทศไทยให้เข้าสู่สังคมแห่งสุขภาพและความรู้จากการออกกำลังกาย ซึ่งสถานที่ออกกำลังกายของแต่ละคณะที่ได้ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยที่บุคลากรนั้นต้องดำเนินไปตาม กฎระเบียบ และกติกามารยาท ในการใช้บริการสถานที่ออกกำลังกาย จะทำให้เกิดความเป็นระเบียบของสถานที่ และยังทำให้บุคลากรได้เห็นถึงความเป็นระเบียบและอาจเกิดความต้องการที่จะมาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย

ผู้วิจัยพบว่าบุคลากรที่มาออกกำลังกายมีความคิดเห็นต่อสถานที่การออกกำลังกายแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้านจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงสภาพ และความต้องการของบุคลากรที่มาใช้บริการ การออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง พัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายและกีฬา ให้มีประสิทธิภาพตอบสนองต่อความต้องการของผู้มาใช้บริการได้ดียิ่งขึ้น และนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปปรับปรุงและพัฒนาให้สถานที่ออกกำลังกายให้เป็นไปตามความต้องการของบุคลากร เพื่อเป็นการจูงใจให้มาร่วมกันออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาสภาพ และความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 จำแนกตามตัวแปร เพศ และสถานภาพ

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงระดับความต้องการของบุคลากรเกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกายของ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท เพื่อนำข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของบุคลากรที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย มาเป็นแนวทางในการวางแผนการดำเนินงาน ปรับปรุง และพัฒนา การให้บริการอย่างมีประสิทธิภาพ และตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้บริการได้ดียิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาสภาพและ
ความต้องการของบุคลากร ที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท
พ.ศ. 2554 โดยกำหนดขอบเขตของการวิจัย ไว้ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท
พ.ศ. 2554 ซึ่งประกอบด้วยข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัยสายวิชาการ ข้าราชการ/พนักงาน
มหาวิทยาลัย ลูกจ้างสายสนับสนุน และนักศึกษาที่มาใช้บริการ การออกกำลังกายจำนวนทั้งสิ้น
ประมาณวันละ 500 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท
ที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายใน คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาเขตพญาไท โดยได้มาจากการประมาณ
ขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607-610)
ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 217 คนแต่ในการศึกษาค้นคว้านี้จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
จำนวน 400 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ

1.1 เพศ

1.1.1 เพศชาย

1.2 เพศหญิง

1.2 สถานภาพ

1.2.1 ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ

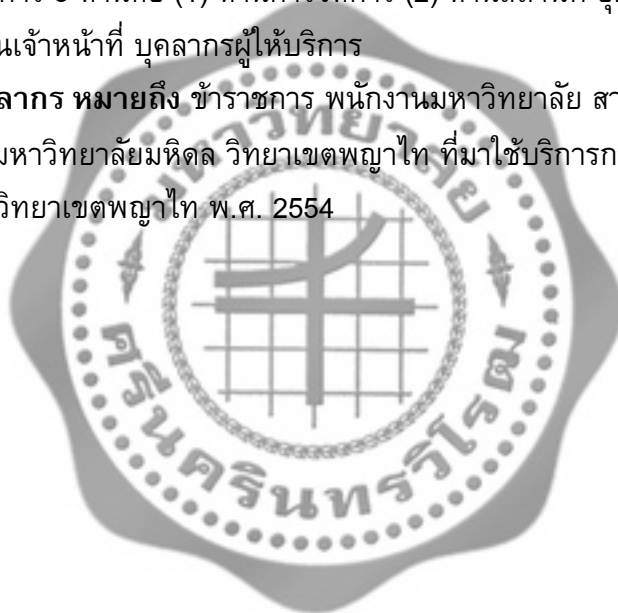
1.2.2 ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง สายสนับสนุน

1.2.3 นักศึกษา

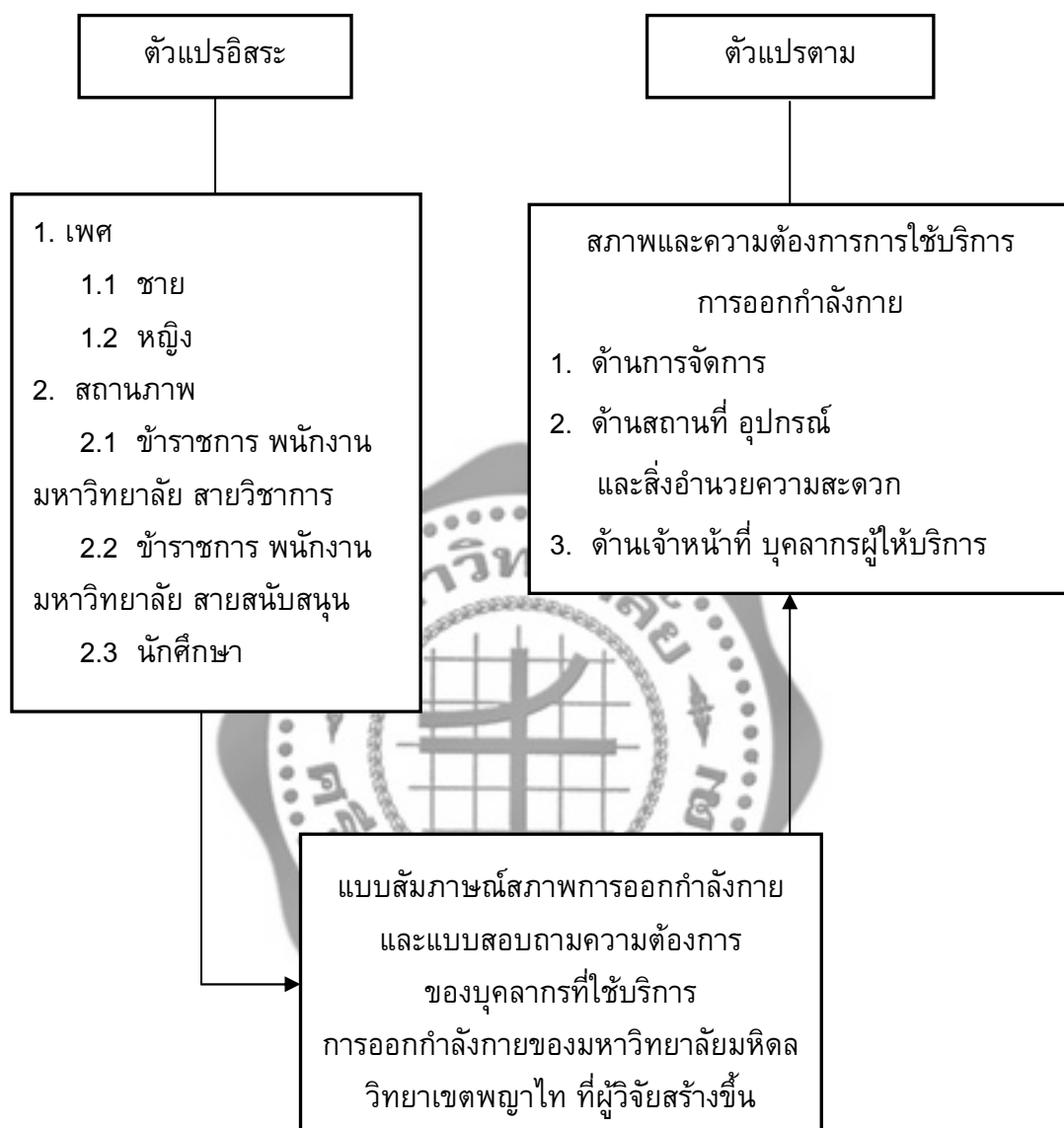
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความต้องการของบุคลากรที่ให้บริการ
การออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง สภาพทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากร และสภาพสิ่งแวดล้อมอาคารสถานที่ออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ประกอบไปด้วยด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร ผู้ให้บริการ
2. **ความต้องการ** หมายถึง ความประสงค์ที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท มีการจัดการให้บริการการออกกำลังกายให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท
3. **การให้บริการการออกกำลังกาย** หมายถึง การดำเนินการให้บริการการออกกำลังกายต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างโดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ โดยได้แบ่งการให้บริการ 3 ด้านคือ (1) ด้านการจัดการ (2) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (3) ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ
4. **บุคลากร** หมายถึง ข้าราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการและสนับสนุน และนักศึกษา สังกัดมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554



กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานของการวิจัย

1. บุคลากรที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการใช้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. บุคลากรที่มีสถานภาพต่างกัน มีความต้องการต่อการใช้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการวิจัยการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสภาพ และความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย ของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 และเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยผู้วิจัยได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

1.1 ความหมายของสภาพและสถานบริการการออกกำลังกาย

1.2 สภาพของสถานที่ออกกำลังกายมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท

1.2.1 คณะสาธารณสุขศาสตร์

1.2.2 คณะเวชศาสตร์เขตร้อน

1.2.3 คณะทันตแพทยศาสตร์

1.2.4 คณะเภสัชศาสตร์

1.3 แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์

1.4 การออกกำลังกาย

1.4.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

1.4.2 หลักการออกกำลังกาย

1.4.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

2.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของสภาพและสถานบริการการออกกำลังกาย

สภาพการออกกำลังกาย

สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน (นิรุจ อักษรพิมพ์. 2546: 4)

สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสถานที่เป็นอยู่ประจำ อันรวมถึงปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย (บัญญัติ สุนยศ. 2543: 4)

สภาพ หมายถึง สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นจริงในการออกกำลังกาย เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ (อ่อนสา สาลีนวน. 2547: 4)

สรุป สภาพหมายถึง สภาพสิ่งแวดล้อม อาคารสถานที่ออกกำลังกาย ประกอบไปด้วย รูปแบบ สิ่งที่เป็นจริง รวมไปถึงลักษณะด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ

สถานบริการออกกำลังกาย (ยุทธนา ชันติยะ. 2545: 14 -18)

สถานบริการมีวัตถุประสงค์ที่จะให้มีการออกกำลังกายตามความต้องการของแต่ละบุคคล เมืองค์ประกอบในการบริการดังต่อไปนี้

1. บุคลากรผู้ให้บริการ หมายถึง บุคคลที่ปฏิบัติงานตามความรับผิดชอบของแต่ละ ลักษณะงาน คุณสมบัติของบุคลากรด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ผู้บริหารระดับสูง (Executive Director) เป็นผู้ที่ได้รับความรับผิดชอบจากองค์กร หรือหน่วยงานในการปฏิบัติงานทางด้านการกำหนดนโยบาย แผนงาน และควบคุมให้เป็นไปตามที่ ต้องการ

1.2 ผู้รับผิดชอบทางด้านกิจกรรมทางกาย (Director of Physical Activity) เป็น บุคลากรที่รับผิดชอบทางด้านกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย โดยต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา การปฐมพยาบาล เพื่อปฏิบัติหน้าที่ในการให้บริการ แก่ผู้ใช้บริการ

1.3 ผู้ฝึกหรือผู้นำการออกกำลังกาย (Physical Activity Instructors) เป็นผู้ที่ รับผิดชอบทางด้านการสอน แนะนำ และการตุนให้ผู้ใช้บริการได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสม บุคคลเหล่านี้ควรเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน อย่างน้อยได้รับการศึกษาจากสถาบัน ที่เกี่ยวข้อง 2 ปี นอกจากนี้ควรมีความรู้ที่จะสามารถแก้ปัญหาหากเกิดขึ้นกับสมาชิก เช่น การปฐม พยาบาล การช่วยเหลือชีวิต (CPR) เป็นต้น

1.4 พนักงานฝ่ายสนับสนุน (Support Staff) เป็นบุคคลที่ทำหน้าที่ในแต่ละส่วนที่ เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น แม่บ้าน พนักงานต้อนรับ ผู้ดูแลเด็ก พนักงานทำความสะอาด เป็นต้น นอกจากนี้ยังต้องมีบุคลากรที่กฎหมายกำหนดไว้ด้วย เช่น ผู้ช่วยเหลือชีวิตทางน้ำ (Lifeguard) นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด

1.5 บุคลากรฝ่ายการแพทย์ (Medical Liaison Personal) ควรจัดให้มีบุคคลเหล่านี้ เพื่อป้องกันและรองรับเหตุฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นแก่ผู้ใช้บริการ ทั้งจากการออกกำลังกาย และ เหตุการณ์ร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้นในสถานบริการ

1.6 ผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ (Coordinator) เช่น ช่างซ่อมบำรุงเพื่อทำหน้าที่ในการดูแล รักษาเครื่องมืออุปกรณ์ในกรณีเกิดการชำรุดเสียหาย นอกนั้นอาจจะเป็นคนขับรถ ยาม เป็นต้น

2. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

2.1 ห้องบริหารกาย เป็นสถานที่ที่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายหลากหลาย เช่น Free weight, Bench Press, Dumbbell, Abdominal system, Cable crossover เป็นต้น

เป็นสถานที่ ที่มีผู้ให้ความสนใจใช้กันมาก สภาพของห้องต้องมีการถ่ายเทของอากาศได้สะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ อาจมีโทรทัศน์ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ วิทยุเทป เพื่อบริการด้วย การดำเนินงาน ควรปฏิบัติดังนี้

- 1) ควรมีการแนะนำวิธีใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายแก่ผู้ใช้บริการ
- 2) ควรมีเจ้าหน้าที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างใกล้ชิดเมื่อมีผู้ใช้บริการ
- 3) ควรมีการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ใช้บริการ
- 4) ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อจัดให้ผู้ใช้บริการ เช่น การฝึกตัวต่อตัวกับ

ผู้สอน การฝึกเป็นกลุ่มคณะ การฝึกแบบวงจร (Circuit-Training) เป็นต้น

- 5) เจ้าหน้าที่ควรมีการกระตุ้นผู้ออกกำลังกายให้มาใช้บริการอย่างสม่ำเสมอ

2.2 ห้องออกกำลังกาย เป็นห้องที่จัดไว้สำหรับการออกกำลังกายประเภทต้น

แอโรบิก โยคะ หรือลีลาศ เป็นต้น สภาพภายในห้องควรมีการติดตั้งกระจก ระดับของเสียงควรอยู่ในระดับ 70 – 80 เดซิเบล และไม่ควรมากเกิน 90 เดซิเบล พื้นควรปูด้วยไม้ปาเก้ ห้ามนำอาหาร และเครื่องดื่มเข้าควรมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเสียง เสื้อออกกำลังกาย ลูกน้ำหนัก แท่นเต้น ลูกบอล ให้พร้อมสำหรับการใช้งาน

2.3 สนามกีฬา เป็นสถานที่สำหรับออกกำลังกายด้วยกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น

เทนนิส แบดมินตัน ฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น ทั้งนี้อาจสร้างอยู่ในร่มหรือกลางแจ้งก็ได้ แต่ต้องสร้างขึ้นตามมาตรฐานของกีฬาประเภทนั้น

การดำเนินงาน ควรปฏิบัติดังนี้

- 1) ควรมีกฎกติกาของการเล่นกีฬาประเภทนั้นไว้ ในบริเวณสนาม
- 2) ควรมีตารางการใช้สนามที่กำหนดระยะเวลาแสดงไว้
- 3) ดูแลผู้ใช้บริการให้ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ

2.4 สถานที่พักผ่อน ภายในสถานบริการออกกำลังกาย ควรมีการจัดสถานที่ให้ผู้ใช้บริการได้รับความสะดวกเมื่อมาใช้บริการพักผ่อน เช่น ที่อ่านหนังสือ ที่นั่งเล่น เป็นต้น

2.5 สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นการจัดการจัดไว้ให้ผู้ใช้บริการได้รับความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ควรจัดให้มีสถานที่ได้แก่สมาชิก เช่น ล็อกเกอร์ ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ ห้องปฐมพยาบาล และบริการน้ำดื่ม เป็นต้น

3. ผู้ใช้บริการเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของสถานบริการออกกำลังกาย การที่สถานบริการใดมีจำนวนผู้ใช้บริการเป็นจำนวนมาก เป็นสิ่งบ่งชี้ให้เห็นว่าการจัดการบริการของสถานบริการนั้นสอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการ เหตุผลที่ผู้ใช้บริการเลือกใช้บริการของสถานบริการออกกำลังกายมีสาเหตุมาจากการ อยู่ในภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพ ต้องการลดน้ำหนัก หรือสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ได้รับการชักชวนจากคนรู้จัก ผู้ที่มาออกกำลังกายนั้นอาจมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน โดยแบ่งลักษณะของผู้ที่มาออกกำลังกายไว้ 3 กลุ่มดังนี้

3.1 กลุ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Fitness)

3.2 กลุ่มนันทนาการ (Recreational Fitness)

3.3 กลุ่มนักกีฬา (Performance Fitness)

ผู้ใช้บริการอาจเป็นสมาชิกของสถานบริการแห่งนั้น เพราะการเป็นสมาชิกย่อมได้รับสิทธิพิเศษในด้านการให้บริการ รูปแบบของสมาชิกอาจมีระยะเวลากำหนด เช่น รายปี รายครึ่งปี รายเดือน หรือแบบตลอดชีพ ซึ่งขึ้นอยู่กับกฎของแต่ละสถานบริการ อัตราค่าสมาชิก (Member Fee) โดยหลักการแล้วจะกำหนดมาจากจำนวนเงินที่ลงทุน และสภาพการบริการ สถานที่ลงทุนมาก มีบริการดี อัตราค่าสมาชิกก็จะสูงไป แต่บางที่เป็นหน่วยงานของราชการที่ทำหน้าที่ส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายก็อาจเก็บค่าสมาชิกในอัตราที่ไม่แพงมากนัก เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นในการดำเนินงานของสถานบริการออกกำลังกาย American College of Sports Medicine ได้กำหนดมาตรฐานของสถานบริการออกกำลังกาย ดังนี้

1. สถานบริการต้องมีความรับผิดชอบต่อเหตุฉุกเฉินที่กระทบต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ โดยต้องมีการกำหนดแผนการปฏิบัติ และบุคคลที่รับผิดชอบ
2. สถานบริการต้องมีการคัดเลือกผู้ที่สมัครเข้าเป็นสมาชิก เพื่อให้สามารถกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่สมาชิก
3. ผู้ที่ทำหน้าที่ในการแนะนำ ผู้ฝึกสอน เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายต้องเป็นผู้ที่มีคุณวุฒิทางด้านพลศึกษา หรือด้านวิทยาศาสตร์กีฬา
4. สถานบริการต้องมีการแจ้งเตือนเกี่ยวกับความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการให้บริการของสมาชิก
5. สถานบริการต้องมีการจัดกิจกรรม หรือโปรแกรมสำหรับเยาวชนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

6. สถานบริการต้องดำเนินการภายใต้กฎ ระเบียบ หรือกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

สรุปสถานบริการการออกกำลังกายจำเป็นต้องมีกฎ ระเบียบ ข้อบังคับใช้เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบ และสามารถบริหารจัดการ สถานที่ เจ้าหน้าที่บุคลากรได้อย่างเป็นระบบ และความปลอดภัยจากการออกกำลังกาย อีกทั้งบุคลากร ผู้ใช้บริการจำเป็นต้องมีความรู้และความเข้าใจถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และการจะพัฒนาสถานบริการการออกกำลังกายให้ได้ประสิทธิภาพ ผู้บริหารก็จำเป็นต้องเข้ามามีบทบาทและตอบสนองความต้องการของบุคลากรในสังกัดของตน

สภาพของสถานออกกำลังกายมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท

สภาพทั่วไปของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไทถนนราชวิถี เป็นที่ตั้งของคณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน เป็นที่มีบริเวณติดต่อกันอีกสามารถเดินทางไปถึงบริเวณถนนโยธี เป็นที่ตั้งของคณะทันตแพทยศาสตร์ ที่อยู่ใกล้เคียงกัน และถัดออกไปเป็นที่ตั้ง

ของคณะเภสัชศาสตร์ บริเวณถนนศรีอยุธยาโดยมีตึกมีสถานที่ออกกำลังกายให้บุคลากรใน
หน่วยงานของตน โดยมีผู้ควบคุมดูแลและพัฒนาคุณภาพของบุคลากรให้ได้มีโอกาสได้ออกกำลังกาย
ตามสถานที่ออกกำลังกายของคณะต่าง ๆ ที่ได้จัดสร้างขึ้น และใช้ร่วมระหว่างคณะที่อยู่ใกล้กัน
แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้ (รายละเอียด แผนผังอยู่ในภาคผนวก ก)

1. คณะเวชศาสตร์เขตร้อน คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์เป็นส่วน
ของอาคาร 5 ชั้นที่ 9 คณะทันตแพทยศาสตร์ ที่เปิดให้บริการศูนย์กีฬาร่วมกันกับ คณะ
เวชศาสตร์เขตร้อน และคณะสาธารณสุข ที่มีบริเวณใกล้เคียงกันอีกทั้งยังมีทางเชื่อมของคณะให้เดินทาง
ได้อย่างสะดวก โดยเปิดบริการในวันเวลาราชการ วันจันทร์ถึงวันศุกร์ โดยมี สนามฟุตบอล
บาสเกตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล โดยการเล่นแต่ละครั้งจะต้องจองล่วงหน้าก่อนเข้าเล่น
เนื่องจากเป็นสนามรวม และยังมีห้องออกกำลังกาย และเทเบิลเทนนิสในห้องออกกำลังกายอีกด้วย

2. คณะเภสัชศาสตร์ มีสถานที่ออกกำลังกายและ โยคะ ห้องกิจกรรมสันทนาการ
โดยห้องออกกำลังกาย จะอยู่ในส่วนของอาคารเทพรัตน์ชั้นที่ 2 และ ชั้นที่ 3 เป็นส่วนของห้องโยคะ
อีกทั้งยังมีลานกีฬาบาสเกตบอล และ ลานออกกำลังกายสันทนาการ ใต้อาคาร 5

คณะสาธารณสุขศาสตร์

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นสถาบันอุดมศึกษาด้านการสาธารณสุข
แห่งแรกของประเทศไทย โดยได้รับการสถาปนาเป็นคณะสังกัดมหาวิทยาลัยมหิดลตั้งแต่ปี พ.ศ.
2491 ซึ่งในขณะนั้น ยังคงใช้ชื่อว่า "มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์" คณะสาธารณสุขศาสตร์ได้ร่วมมือ
กับองค์การระหว่างประเทศ ต่าง ๆ เช่น SEMEO – Trop.Med., องค์การอนามัยโลก, UNICEF.,
และ ธนาคารโลก ฯลฯ และเปิดหลักสูตรระดับปริญญาโท (นานาชาติ) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2519 โดยคณะ
มีบทบาทในการศึกษาวิจัยเพื่อใช้ในการพัฒนาประเทศ นอกจากนี้ ยังให้ความช่วยเหลือทางวิชาการ
แก่มิตรประเทศในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกด้านการวางแผนพัฒนาสาธารณสุขอีกด้วย

คณะเวชศาสตร์เขตร้อน

คณะเวชศาสตร์เขตร้อน เป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัยมหิดล ก่อตั้งขึ้นโดยการริเริ่มของ
ศาสตราจารย์นายแพทย์จำลอง หะริณสุต และศาสตราจารย์แพทย์หญิงคุณหญิงตระหนักจิต หะริณ
สุต จากแนวคิดที่ว่า หลักสูตรแพทยศาสตร์ของประเทศไทยในสมัย 40 ปีก่อน ไม่มีการเรียนการ
สอนเฉพาะทางโรคเขตร้อน แพทย์ผู้ที่สนใจจะศึกษาต่อเฉพาะทางโรคเขตร้อนต้องเดินทางไปศึกษา
ต่อในประเทศเขตนานา เช่น ประเทศอังกฤษ ซึ่งมีสถาบันที่มีชื่อเสียงเรื่องโรคเขตร้อนตั้งอยู่ แพทย์
ไทยมีความจำเป็นต้องให้บริการตรวจและรักษาคนไข้ด้วยโรคเขตร้อนอยู่เสมอ เนื่องจากประเทศ
ไทยตั้งอยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร แนวคิดของทั้งสองท่านที่จะจัดตั้งให้มี สถาบันโรคเขตร้อน ขึ้นใน
ประเทศไทยนั้น มีผู้เห็นด้วยและได้รับการสนับสนุนจากบุคคลสำคัญหลายท่านในขณะนั้นได้แก่
ศาสตราจารย์นายแพทย์สวัสดิ์ แดงสว่าง อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล ศาสตราจารย์ บี จี มีเกรท

คณะบดีสถาบันเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยลิเวอร์พูล ประเทศอังกฤษ ดร.กำแหง พลงกูร เลขาธิการสภาการศึกษาแห่งชาติ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ นายกรัฐมนตรี ในสมัยนั้น ในที่สุดจึงมีการก่อตั้งคณะอายุรศาสตร์เขตร้อน (ชื่อเดิม) ขึ้นในสังกัดมหาวิทยาลัย แพทยศาสตร์ (มหาวิทยาลัยมหิดล ในปัจจุบัน) เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2503 โดยมีวัตถุประสงค์ ในการจัดตั้งเพื่อ สอนและอบรมแพทย์ และบุคลากรทางการแพทย์ ให้มีความรู้ความชำนาญในการ บำบัด รักษาและป้องกันโรคเขตร้อน ทำการศึกษาวิจัยค้นคว้าเพื่อการแก้ปัญหาโรคเขตร้อน ซึ่งเป็น ปัญหาสาธารณสุขของประเทศ พร้อมทั้งให้บริการรักษาผู้ป่วย รับประทานให้คำแนะนำแก่แพทย์และ สถาบันการแพทย์ต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องโรคเขตร้อน

คณะทันตแพทยศาสตร์

คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อแรกตั้งมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์นั้น มหาวิทยาลัยได้รับโอน คณะทันตแพทยศาสตร์ พร้อมกับ คณะแพทยศาสตร์ และศิริราชพยาบาล คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสัตวแพทยศาสตร์ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลังจากนั้น มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ได้จัดตั้งคณะทันตแพทย์แห่งที่ 2 ขึ้น คือ คณะทันตแพทยศาสตร์ พญา ไท ดังนั้น ในช่วงเวลานี้ มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์จึงมีคณะทันตแพทย์ 2 คณะ ต่อมา จึงได้โอน คณะทันตแพทยศาสตร์ บริเวณที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลับคืนให้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และตัดสร้อยท้าย คำว่า "พญาไท" ออก เป็นคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะเภสัชศาสตร์

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นคณะเภสัชศาสตร์ลำดับที่สามของประเทศไทย ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 7 มิถุนายน พ.ศ. 2511 ในสังกัดของมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ แต่เดิมใช้ชื่อว่า "คณะเภสัชศาสตร์ พญาไท มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์" เนื่องจากมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์เดิมมี คณะเภสัชศาสตร์ อยู่แล้วหนึ่งคณะ (คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปัจจุบัน) ต่อมา ในปี พ.ศ. 2512 มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ ได้เปลี่ยนชื่อเป็น "มหาวิทยาลัยมหิดล" จึงได้เปลี่ยนชื่อ เป็น "คณะเภสัชศาสตร์ พญาไท มหาวิทยาลัยมหิดล" ต่อมาในปี พ.ศ. 2515 มีการโอนคณะเภสัช ศาสตร์เดิมของมหาวิทยาลัยมหิดลกลับไปสังกัด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงตัดสร้อย พญาไท ออก และใช้ชื่อ "คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล" จนถึงปัจจุบัน

แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ และมีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการที่จะตอบสนองทาง ด้านต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข และสิ่งที่ขาดไม่ได้คือ สุขภาพ และสิ่งที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงก็คือ การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาโดยมีความเข้าใจ

หลักการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีด้วย ซึ่งนักวิชาการหลาย ๆ ท่าน ได้ให้ความหมายของความ ต้องการไว้ดังนี้

สุชา จันทรเอน (2529: 105) กล่าวว่า มนุษย์ มีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุ ความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยม ชมชื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการ เป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็น ให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ ๆ ได้ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์ และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพ และความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

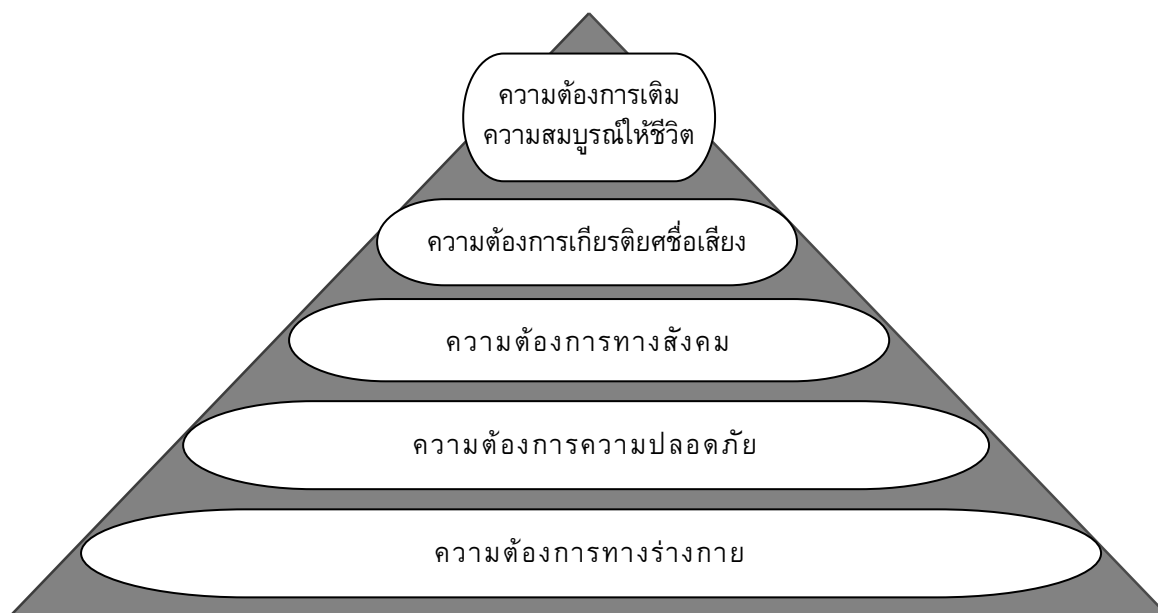
การจัดลำดับชั้น ความต้องการ ในทัศนะของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) (พิจิตร กมลโชติ. 2554: 15 - 17; อ้างอิงจาก Maslow. 1970: 35 - 46)

มาสโลว์ (Abraham Maslow) เป็นผู้นำที่สำคัญคนหนึ่งในกลุ่มนักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม ได้จำแนกแรงจูงใจของมนุษย์อีกทัศนะหนึ่ง โดยมีการจัดลำดับชั้นของแรงจูงใจจากความต้องการ พื้นฐานทางชีวภาพ (Basic Biological Needs) ซึ่งมีมาตั้งแต่เกิด ไปจนกระทั่งถึงแรงจูงใจทางจิตใจ ที่ซับซ้อนมากกว่า แรงจูงใจประเภทหลังนี้ จะมีความสำคัญก็ต่อเมื่อ ความต้องการพื้นฐานได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้ว

ทฤษฎีลำดับความต้องการ เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย มาสโลว์ (Abraham Maslow) เป็นทฤษฎีที่รู้จักกันมากที่สุดทฤษฎีหนึ่ง ซึ่งระบุว่าบุคคลมีความต้องการเรียงลำดับจาก ระดับพื้นฐาน ไปยังระดับสูงสุด กรอบความคิดที่สำคัญของทฤษฎีนี้มี 3 ประการ คือ

1. บุคคลเป็นสิ่งที่ชีวิตที่มีความต้องการ ความต้องการมีอิทธิพล หรือเป็นเหตุจูงใจต่อ พฤติกรรม ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการสนองตอบเท่านั้นที่เป็นเหตุจูงใจ ส่วนความต้องการที่ ได้รับการสนองตอบแล้ว จะไม่เป็นเหตุจูงใจอีกต่อไป
2. ความต้องการของบุคคลเป็นลำดับขั้นเรียงตามความสำคัญ จากความต้องการ พื้นฐาน ไปจนถึงความต้องการที่ซับซ้อน
3. เมื่อความต้องการลำดับต่ำได้รับการสนองตอบอย่างดีแล้ว บุคคลจะก้าวไปสู่ความ ต้องการลำดับที่สูงขึ้นต่อไป

มาสโลว์ เห็นว่าความต้องการของบุคคลมี 5 กลุ่ม จัดแบ่งได้เป็น 5 ระดับ จากระดับต่ำไป สูง เพื่อความเข้าใจมักจะแสดงลำดับของความต้องการเหล่านี้ โดยภาพ ดังนี้



ภาพประกอบ 1 ลำดับความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs)

เป็นความต้องการลำดับต่ำสุดและเป็นพื้นฐานของชีวิต เป็นแรงผลักดันทางชีวภาพ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย หากพนักงานมีรายได้จากการปฏิบัติงานเพียงพอ ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยมีอาหาร และที่พักอาศัย ก็จะมีกำลังที่จะทำงานต่อไป และการมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม เช่น ความสะอาด ความสว่าง การระบายอากาศที่ดี การบริการสุขภาพ เป็นการสนองความต้องการในลำดับนี้ได้

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs)

เป็นความต้องการที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างไม่ขาดแคลนแล้ว หมายถึงความต้องการสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจากอันตรายทั้งทางกาย และจิตใจ ความมั่นคงในงาน ในชีวิตและสุขภาพ การสนองความต้องการนี้ต่อพนักงานทำได้หลายอย่าง เช่น การประกันชีวิตและสุขภาพ กฎระเบียบข้อบังคับที่ยุติธรรม การให้มีสภาพแรงงาน ความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

เมื่อมีความปลอดภัยในชีวิตและมั่นคงในการทำงานแล้ว มนุษย์ก็ต้องการความรัก มิตรภาพ ความใกล้ชิดผูกพัน ต้องการเพื่อน ต้องการมีโอกาสเข้าสมาคมสังสรรค์กับผู้อื่น ได้รับการยอมรับ เป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือหลายกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs)

เมื่อความต้องการทางสังคมได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราจะต้องการสร้างสถานภาพ

ของตัวเองให้สูงขึ้น มีความภูมิใจและสร้างการนับถือตนเอง ชื่นชมในความสำเร็จของงานที่ทำ ความรู้สึกมั่นใจในตัวเองและเกียรติยศ ความต้องการเหล่านี้ได้แก่ ยศ ตำแหน่ง ระดับเงินเดือนที่สูง งานที่ท้าทาย ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน โอกาสแห่งความก้าวหน้า ในงานอาชีพ เป็นต้น

ขั้นที่ 5 ความต้องการเติมเต็มความสมบูรณ์ให้ชีวิต (Self-Actualization Needs)

เป็นความต้องการระดับสูงสุด คือต้องการจะเติมเต็มศักยภาพของตนเอง ต้องการความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาสูงสุดของตนเอง ความเจริญก้าวหน้า การพัฒนาทักษะความสามารถ ให้ถึงขีดสุดยอด มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจ และการคิดสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ การก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นในอาชีพและการงาน เป็นต้น

มาสโลว์ แบ่งความต้องการเหล่านี้ออกเป็นสองกลุ่ม คือ ความต้องการที่เกิดจากความขาดแคลน (Deficiency Needs) เป็นความต้องการระดับต่ำ ได้แก่ ความต้องการทางกายและความต้องการความปลอดภัย อีกกลุ่มหนึ่งเป็นความต้องการก้าวหน้าและพัฒนาตนเอง (Growth Needs) ได้แก่ ความต้องการทางสังคม เกียรติยศชื่อเสียง และความต้องการเติมเต็มความสมบูรณ์ให้ชีวิต จัดเป็นความต้องการระดับสูง และอธิบายว่า ความต้องการระดับต่ำจะได้รับการสนองตอบจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ส่วนความต้องการระดับสูงจะได้รับการสนองตอบจากปัจจัยภายในตัวของบุคคล

ตามทฤษฎีของ มาสโลว์ ความต้องการที่รับการตอบสนองอย่างดีแล้วจะไม่สามารถเป็นเงื่อนไขใจบุคคลได้อีกต่อไป แม้ผลวิจัยในเวลาต่อมาไม่สนับสนุนแนวคิดทั้งหมดของ มาสโลว์ แต่ทฤษฎีลำดับความต้องการของเขา ก็เป็นทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานในการอธิบายองค์ประกอบของแรงจูงใจ ซึ่งมีการพัฒนาในระยะหลัง ๆ

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของเมอร์เรย์ (อาร์ยี่ พันธุ์มณี. 2538: 189 – 192; อ้างอิงจาก Murrey. n.d.) ซึ่งเมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกขาดซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการของตามหลักการของ เมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น การพูดประชดประชันกับเพื่อนที่ ๆ ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะพื้นฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฝ่าฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่รับจะเกิดความพอกเพียร เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิจารณ์ หรือยอมรับการถูกทำโทษ เช่น การเผาตัวตายประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียนซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากการกดขี่ทั้งปวง ต่อสู้ดิ้นรนเพื่อที่จะเป็นตัวของตัวเอง

6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) เป็นความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบผลสำเร็จ

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการเอาอกเอาใจ มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคลในการแยกตนเองจากผู้อื่น ไม่มีความยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Surturance) เป็นความต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจกัน มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแลแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นให้พ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะแสดงตนเองต่อบุคคลอื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตน ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้ผู้อื่นฟังแล้วประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชอบในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance of Inference) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Needs for Avoidance Harm) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากการตำหนิหรือถูกลงโทษ (Needs for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการเป็นความระเบียบเรียบร้อย (Needs for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดโต๊ะห้องเรียนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนไว้จนสุดความสามารถ เช่นการไม่ยอมทำผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อให้เสียชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนร่วมงานใส่กระโปรงมาทำงาน แต่ตนเองต้องการแตกต่างจากบุคคลอื่น โดยการใส่กางเกงมาทำงาน เป็นต้น

สรุปความต้องการ หมายถึง การที่มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมาโดยการตอบสนองถึงความต้องการด้านต่าง ๆ เช่น บั๊จยี่สี่ ที่ประกอบด้วย อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค และสิ่งที่ขาดไม่ได้นั้นก็คือความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน อีกทั้งความต้องการความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่ในอาชีพ

การออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การใช้พลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลง เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกายหรือการทำงานใด ๆ ดังนั้นการออกกำลังกายเมื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งที่สำคัญในการช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม มีผู้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้มากมาย อาทิเช่น

สมหวัง สมใจ (2520: 9) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนมีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายมีความพร้อม มีความอดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความเครียดจากงาน หรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำซาก

อำนาจ อะโน (2527: 12) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่าเป็นกิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ อย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกายคือการบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ การไหลเวียนของเลือด มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ไม่จำกัดกระบวนการ ไม่จำกัดวิธีการ แล้วแต่ผู้ใดชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกายคือ ร่างกายสูญเสียพลังงาน กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น เกิดของเสียโดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอ่อนล้าในในร่างกายสูงขึ้น

จรวพร ธรณินทร์ (2530: 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การออกแรงทางร่างกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้น เป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพ และรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้ ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การวิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งหมายเฉพาะความสนุกสนานและสุขภาพ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530: 47) กล่าวถึง การออกกำลังกายว่าเป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เดิน หรือเล่นกีฬา เป็นต้น

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539: 25 - 26) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ดารณีย์ ศรีสวัสดิกุล (2543: 42) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว เป็นการช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด หัวใจ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

อุทัย สงวนพงศ์ (2547: 25) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายในการทำงานที่มากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2549: ออนไลน์) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการวางแผนหรือการเตรียมตัว โดยเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำซ้ำ ๆ และมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มหรือคงสมรรถภาพของร่างกาย

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหว ออกแรง หรือออกกำลังกายที่มีอยู่ในตัวบุคคล หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ ตามความหนักเบาของแต่ละกิจกรรม ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรค

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย มีความจำเป็นและสำคัญสำหรับทุกเพศทุกวัย ทำให้มีสุขภาพที่ดี แต่ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัย ดังนั้นจึงมีการวางหลักเกณฑ์การออกกำลังกายไว้มากมาย ดังนี้

มิเชล (สุรวุฒิ คำดี. 2552: 12 -13; อ้างอิงจาก Michael. 1987) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ก่อนออกกำลังกายตามโปรแกรม ควรผ่านการตรวจร่างกายจากแพทย์ และได้รับความยินยอมจากแพทย์เสียก่อน
2. ไม่มีโปรแกรมใดที่เป็นโปรแกรมที่ดีที่สุด และโปรแกรมที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับความต้องการและความสนใจของแต่ละคน
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย
4. การพัฒนาทักษะมีในกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ และขึ้นอยู่กับแต่ละคนจะเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจเป็นพิเศษ
5. การออกกำลังกายจะได้ผลต้องเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ คือออกกำลังกายทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
6. ควรเริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ ก่อนในระยะเริ่มแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย ๆ จนถึงมาก
7. ควรออกกำลังกายด้วยความสนุก และไม่ควรนานเกินไป
8. ควรจะมีการเลือกเวลาใดเวลาหนึ่ง ในแต่ละวันในการออกกำลังกาย และจะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอในเวลานั้น ๆ ด้วย
9. สวมเครื่องแต่งกายสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ

10. บันทึกความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย ควรมีการตรวจสอบและวัดผลความก้าวหน้าของการฝึกเป็นระยะ ๆ

11. เพื่อช่วยป้องกันการเจ็บปวด สำหรับบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายในลักษณะช้า ๆ ไม่กระตุก หรือเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป

12. หายใจปกติในขณะที่ออกกำลังกาย ไม่ควรหายใจทางปาก

13. ควรเน้นเทคนิคและทิศทางการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ให้มากที่สุด

14. ควรมีการอบอุ่นร่างกายเกี่ยวกับความอ่อนตัว เพื่อช่วยลดโอกาสที่จะเจ็บปวดจากการออกกำลังกาย

15. ไม่ควรออกกำลังกายในสิ่งที่ตนชอบเท่านั้น แต่ควรเลือกออกกำลังกายในสิ่งที่จะทำให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่แต่ละคนต้องการ

16. ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม

17. การฝึกควรเลือกจุดมุ่งหมายที่แท้จริงและเป็นไปได้

18. พึงระลึกไว้เสมอว่าไม่มีสิ่งใดที่จะดีไปกว่า “ผลของการออกกำลังกาย” ซึ่งเป็นรางวัลที่แต่ละคนจะได้รับ และไม่มีสิ่งใดหรือเครื่องจักรใดที่ทำแทนให้ได้

19. ควรออกกำลังกายในกลางแจ้ง หรือที่มีอากาศบริสุทธิ์

20. เวลาเหนื่อยจัด ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดมาก ๆ

21. หลังออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนอย่างเพียงพอ มิฉะนั้นร่างกายจะอ่อนแอและทรุดโทรมง่าย

22. หลังออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนให้เพียงพอให้เหงื่อแห้งสักครู่ จึงอาบน้ำและกินข้าว เมื่อกินอาหารอิ่มใหม่ ๆ อย่ารีบออกกำลังกาย หรือทำงานหนัก หรือ กิจกรรมที่หนักสมอง

23. หลังออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนให้เพียงพอให้เหงื่อแห้งสักครู่ จึงอาบน้ำและกินข้าว เมื่อกินอาหารอิ่มใหม่ ๆ อย่ารีบออกกำลังกายหรือทำงานหนักแรงหรือหนักสมองทันที

อุทัย สงวนพงศ์ (2547: 27-29) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง จึงควรคำนึงถึงหลักเกณฑ์โดยทั่วไป ดังนี้

1. ต้องเริ่มต้นจากการอบอุ่นร่างกาย ซึ่งใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมในการออกกำลังกายที่หนักขึ้นต่อไป และยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บแก่กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายด้วย

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน โดยใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งเริ่มต้นจากการออกกำลังกายในปริมาณน้อยไปสู่มาก หรือจากกิจกรรมที่ง่ายไปสู่กิจกรรมที่ยากขึ้นตามลำดับ

3. ผู้ที่ฟื้นจากไข้หรือผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ และผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ ก่อนที่จะออกกำลังกาย

4. การออกกำลังกายควรให้ครบทุกส่วนของร่างกาย ไม่ควรออกกำลังกายเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น เพราะจะทำให้ส่วนที่ออกกำลังกายเจริญขึ้น แต่ส่วนที่ไม่ออกกำลังกายจะลีบเล็กลง ซึ่งส่งผลทำให้ร่างกายไม่สมส่วน

5. ควรออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือ 2-3 วันต่อสัปดาห์ก็ได้ แต่ต้องทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ และควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง ซึ่งช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายคือตอนเช้าก่อนรับประทานอาหารเช้า และตอนเย็นหลังเลิกเรียนหรือเลิกงาน

6. กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยหรือความหนักพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ระบบการหายใจเร็วขึ้น และมีเหงื่อออก

7. ในระหว่างการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่ควรรับประทานอาหารหรือสับบูห์รี แต่ถ้ากระหายน้ำควรดื่มเพียงเล็กน้อย และไม่ควรใช้ยากระตุ้นใด ๆ เพราะจะมีผลเสียต่อร่างกาย

8. ในระหว่างการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ถ้ามีความผิดปกติ เช่น หน้ามืด ใจสั่น หัวใจเต้นแรงหรือไม่เป็นจังหวะ เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป เป็นต้น ควรหยุดออกกำลังกายทันที

9. ควรออกกำลังกายและเล่นกีฬาในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ควรออกกำลังกายและเล่นกีฬาในขณะที่มีอากาศร้อนมาก ๆ

10. หลังจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และควรพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะขณะออกกำลังกายนั้นจะส่งผลทำให้หัวใจ กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานมากขึ้น จึงควรให้อวัยวะต่าง ๆ ได้พักผ่อน

11. หลังการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำโดยทันที แต่ควรได้พักหรือรอให้เหงื่อแห้งก่อน

12. ควรใส่เครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อให้เกิดความคล่องตัว ช่วยระบายความร้อน และป้องกันอุบัติเหตุได้อีกด้วย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2551: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายว่ามีอยู่ 5 ขั้นตอน คือ

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่องเป็นการเตรียมร่างกายโดยเฉพาะปอดและหัวใจให้พร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายที่ดี ก็คือกิจกรรมที่สามารถทำให้อุณหภูมิร่างกาย อุณหภูมิกล้ามเนื้อ และปริมาณเลือดที่ไหลเวียนสู่กล้ามเนื้อที่จะใช้งานเพิ่มสูงขึ้นจากสภาวะพัก อาจจะเริ่มด้วยการเดินช้า ๆ แล้วค่อย ๆ เดินเร็วขึ้น จนชีพจรของเราเริ่มต้นเร็วขึ้น จาก 70 ครั้งต่อนาทีมาเป็น 100 หรือ 110 ครั้งต่อนาที ช่วงนี้ร่างกายของเราจะค่อย ๆ ปรับตัว ทำให้ไม่เกิดอันตรายในการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 5-10 นาที

2. การยืดกล้ามเนื้อ (stretching) การยืดกล้ามเนื้อเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บขึ้นเมื่อเราเริ่มออกกำลังกาย ช่วงนี้ก็ใช้เวลา 5-10 นาที

3. การออกกำลังกาย (training zone exercise) ช่วงนี้ก็คือช่วงของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) เช่น ถ้าวิ่งก็จะวิ่งให้มีความหนักเพียงพอ คือให้หัวใจเต้นประมาณ 60-80 % ของชีพจรสูงสุด ซึ่งจะเป็นช่วงที่มีผลต่อการฝึกปอด และหัวใจโดยที่ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย

4. การผ่อนคลาย (cool down) หลังการออกกำลังกายเป็นการปรับสภาพร่างกายจากการออกกำลังกายมาเป็นสภาพปกติ ถ้าเราหยุดทันที หัวใจที่เคยเต้น 130-140 ครั้งต่อนาที จะกลับมาสู่สภาพปกติ คือเต้น 70 ครั้งต่อนาทีในเวลาสั้น ๆ ก็อาจเกิดอันตรายได้ เพราะปอด และหัวใจปรับตัวไม่ทัน เนื่องจากปริมาณเลือดของร่างกายส่วนใหญ่จะไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกาย หากหยุดออกกำลังกายทันทีทันใดจะทำให้เลือดที่ไหลเวียนกลับสู่หัวใจน้อยลงโดยเลือดจะค้างคั่งอยู่ที่หลอดเลือดภายในกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อของขา (Pooling Effect) ส่งผลให้ปริมาณเลือดที่บีบออกจากหัวใจเพื่อส่งไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลงโดยเฉพาะสมอง จึงทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ เราจึงต้องใช้เวลา อย่างน้อย 5-10 นาที ในการปรับตัว คือ ค่อย ๆ ลดชีพจรลงจนเป็นปกติ

5. การยืดกล้ามเนื้อ (stretching) การยืดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย ก็เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายและช่วยลดอาการตึงหรือเกร็งของกล้ามเนื้อ และจะเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

สรุป การออกกำลังกายเริ่มต้นด้วยปริมาณน้อย และการออกกำลังกายง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้น และเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับ ตามไปกับร่างกายที่เจริญขึ้น ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลัง ไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้จะไม่ดี การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอทุกวัน หรือทุกสองวัน หรือสามวันก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์ และความสะดวก แต่ควรออกกำลังกายตามหลักการที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้ร่างกายได้รับความปลอดภัยจากการออกกำลังกาย ทำให้ไม่เกิดอาการบาดเจ็บต่อร่างกายในขณะที่ออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรง และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

ตำรา กิจกุศล (2527: 13) ได้อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้จะต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็สามารถแก้ปัญหาได้ง่ายกว่า และดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายได้ฝึกซ้อมเคลื่อนไหว อยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ และประสานงานกันได้ดีขึ้น

3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบัน ว่า การออกกำลังกายเป็น การลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้น นอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้วยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส และเกิดความ เชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น สามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงาน ได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี สามารถชะลอ ความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด ดังจะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ นั้น จะแก่ช้า และมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหญิงวัยหมดประจำเดือน กระดูกจะผุลงมาก เพราะขาดฮอร์โมน การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้เป็น

5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น กลุ่มที่มี อาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่ง ของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารเหล่านี้ นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความ ซึมเศร้าได้ด้วย ปัจจุบันมีแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วยทางจิตด้วยการให้ออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวกันว่าหากวิ่งติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 18 – 20 นาที อาการทางจิตจะดีขึ้นพอ ๆ กับการกิน ยาแก้ซึมเศร้า 1 โดส มีผู้ที่เคยลดการใช้ยา หรือถึงกับหยุดยาได้ หากได้ออกกำลังกายด้วย การวิ่ง ในยุโรป มีรายงานว่า การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 15– 20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าได้อย่างชัดเจน

6. ช่วยระบบขับถ่าย การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุก ระบบ หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบาย

7. ช่วยรักษาการนอนหลับได้ยาก การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอน หลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความ วิดกกังวลจะได้ผลดีมาก ได้มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา โดยเปรียบเทียบความวิตกกังวล ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยพบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่าง สมำเสมอวันละอย่างน้อย 15 นาที จะเกิดอาการความวิตกกังวลเพียงร้อยละ 10 เปรียบเทียบกับผู้ที่ ไม่ออกกำลังกายเลย ซึ่งจะเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะสมควรดีช่วยให้มีพลังทางเพศ ดีขึ้น ทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความ ทนทาน ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้น นอกจากนี้การออก กกำลังกายที่พอดียังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้นทั้งชาย และหญิงความคึกคักทางเพศ

จึงมากขึ้นด้วย นายแพทย์เคนเน็ธ คูเปอร์ ได้ให้ข้อสังเกตจากผู้คนจำนวนมากที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่าเกือบทั้งหมดมีสมรรถภาพทางเพศดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ต้องระวังที่จะไม่ออกกำลังกายหนักเกินไปจนหมดแรง นอกจากความเมื่อยล้าแล้ว การออกกำลังกายที่หนักมากเกินไป กลับทำให้ระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงได้มีผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยอัลเบอร์ต้า สหรัฐอเมริกา โดยเจาะเลือดของนักวิ่งชายมาหาระดับของ เทสโทสเตอโรน (ฮอร์โมนเพศชาย) พบว่า ผู้ที่วิ่งมากเกินไป คือ วิ่งเกินสัปดาห์ละ 40 ไมล์ หรือ 64 กม. จะมีระดับฮอร์โมนเพศชาย ลดลงกว่าระดับปกติ

ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อหวังการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางเพศจึงต้องทำแต่เพียงพอดีเท่านั้น มิฉะนั้นจะได้ผลตรงข้ามกับที่หวังไว้ สำหรับในผู้หญิงนั้น การออกกำลังกายที่พอดี นอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้น อันมีผลให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นด้วย ก็จะทำให้ดูดีขึ้น เป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไป มากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยทำให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องใช้ยามาก ก็จะใช้ยาน้อยลงหรือ ที่ใช้น้อยอยู่แล้วก็อาจจะหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกัน การออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยดันเลือดลดลงได้ในทางตรงข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้ไขมันในเลือดลดลงได้ นอกจากนี้อาการปวดหลัง ปวดคอที่เป็นกันมากในสมัยนี้ ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอด ก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วยการออกกำลังกาย ศาสตราจารย์โรส ฟรีสซ์ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ศึกษาการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ในหญิง 5,398 คน โดยศึกษาย้อนหลังไป 56 ปี (พ.ศ. 2468 – 2524) พบว่าในหญิงที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ตั้งแต่สมัยเรียน (และ 75% ยังเล่นต่อมา) มีการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น มดลูก รังไข่ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสองเท่าครึ่ง สำหรับมะเร็งของเต้านมนั้น เกิดน้อยกว่า 2 เท่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และทำให้ประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมาก

เผชิญ ธีรานนท์ (2536: 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงขึ้น
2. หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

3. ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
4. ระบบการย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
5. นอนหลับได้ดีขึ้น
6. พลังทางเพศดีขึ้น
7. รูปร่างดีขึ้นและลดความอ้วนได้เป็นอย่างดี
8. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ
9. ลดความวิตกกังวล หรืออาการทางประสาทอื่น ๆ
10. จิตใจแจ่มใส สมองปลอดโปร่งอารมณ์เย็นขึ้น
11. เพิ่มพูนสติปัญญา และความเชื่อมั่นในตนเอง

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2537: 5 – 6) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้ออกซิเจน เพื่อการสันดาปและรักษาอุณหภูมิ

1.2 การสะสมกรดแลคติก ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้การสะสมกรดแลคติกช้าลง ทำให้ร่างกายมีการกำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 หัวใจ เมื่อมีการออกกำลังกาย ส่วนประกอบของหัวใจ คือ กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle) จะต้องสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะทำให้หัวใจแข็งแรง และมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.4 เส้นเลือด เมื่อออกกำลังกาย เส้นเลือดจะต้องมีการหดและขยายตัวบ่อยมาก เพราะมีการลำเลียงเลือดและมีปริมาณเพิ่มขึ้น เท่ากับเป็นการป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัว หรือเปราะ

กระทรวงสาธารณสุข (2548: ออนไลน์) กล่าวว่าประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง สามารถป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ โดยทั่วไปแล้วจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย คือ

1. สุขภาพทั่วไปแข็งแรง
2. การเจริญเติบโตในวัยเด็กจะดีช่วยให้สูงขึ้น
3. เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ความคิดแจ่มใส
4. หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น
5. ความดันโลหิตลดลง
6. เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น โอกาสจะถูกอุดตันน้อยลง
7. ลดระดับไขมันในเส้นเลือด
8. ป้องกันโรคเบาหวานได้
9. ชีพจรลดลง

10. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
11. ลดและช่วยแก้อารมณ์เศร้า, ความเครียด
12. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
13. กรณีต้องการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารสามารถ

ช่วยได้

14. เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ 15-20 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟินออกมาทำให้จิตใจสบาย

15. ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ

16. ทำให้หลับสนิทและหลับนาน

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2550: 3-4) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายช่วยพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายจิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ และเศรษฐกิจ ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมส่วนในวัยเด็ก สำหรับผู้ใหญ่ การออกกำลังกายจะช่วยรักษาสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีอยู่แล้วให้คงสภาพ มิให้เสื่อมสภาพลง ช่วยปรับปรุงสุขภาพและสมรรถภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรค ตลอดจนช่วยแก้ไข ฟื้นฟูสภาพร่างกายอีกด้วย การออกกำลังกายจึงมีประโยชน์มากมายดังนี้คือ

1. ระบบไหลเวียนโลหิต

1.1 ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น สามารถสูบฉีดโลหิตไปสู่ปอดและร่างกายมากขึ้น

1.2 อัตราการเต้นของหัวใจทั้งขณะพักและขณะออกกำลังกายช้าลงทำให้ไม่เหนื่อยง่าย

1.3 เพิ่มปริมาณหลอดเลือดฝอยมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้นทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

1.4 ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

2. ระบบหายใจ

2.1 กล้ามเนื้อทรวงอกแข็งแรงและขยายใหญ่ขึ้น ความจุปอดและความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น

2.2 เพิ่มปริมาณโลหิตไปสู่ปอดทำให้การไหลเวียนของปอดดีขึ้น

2.3 เพิ่มประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ปอด ปอดสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น การหายใจมีประสิทธิภาพ เหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็วขึ้น

3. ระบบชีวเคมีในเลือด

3.1 ลดปริมาณคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ทำให้อัตราเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันและโรคหลอดเลือดสมองอุดตันลดลง

3.2 เพิ่ม HDL Cholesterol ซึ่งช่วยลดการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

3.3 ลดน้ำตาลส่วนเกินในเลือด เป็นการช่วยป้องกันโรคเบาหวาน

4. ระบบประสาทและจิตใจ

4.1 ลดความวิตกกังวลและคลายความเครียด

4.2 ทำให้มีความสุขและรู้สึกสบายใจ เพราะสารเอ็นโดรฟิน หลั่งออกมาจากสมอง ขณะที่ออกกำลังกาย

4.3 ช่วยพัฒนาการประสานความสัมพันธ์ การทรงตัวและการควบคุมตนเอง

5. ระบบฮอร์โมน

ช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เช่น

5.1 ต่อมหมวกไต ส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น

5.2 ต่อมไทรอยด์ กระตุ้นการทำงานของสมอง ระบบไหลเวียนโลหิตและกล้ามเนื้อ

5.3 ตับอ่อน ผลิตอินซูลิน ควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น

6. ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ

6.1 เพิ่มขนาดเส้นใยและมัดกล้ามเนื้อทำให้เยื่อหุ้มสมองมีความหนา เหนียวและแข็งแรง

6.2 กระดูกมีความหนาแน่นและแข็งแรงเพิ่มขึ้น

6.3 เอ็นของข้อต่อมีความเหนียวและหนาขึ้น ยึดติดได้ดี ทำให้ข้อต่อแข็งแรงสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย

ดำรง กิจกุล (2527: 10) กล่าวว่า การไม่ออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม ทำให้ไขมันอุดตันในเส้นเลือด และมีโรคภัยแทรกซ้อน อันก่อให้เกิดปัญหาต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต ดังสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ทำให้เป็นโรคอ้วน
2. ทำให้อวัยวะเสื่อมโทรมก่อนวัยอันสมควร
3. ทำให้เกิดสภาพความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ
4. ทำให้ระบบขับถ่ายไม่ดี
5. ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ และระบบการไหลเวียนโลหิตได้ง่าย

6. ทำให้สมรรถภาพทางกายเสื่อมถอยลง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 20) ได้กล่าวถึงผลเสียของการขาดการออกกำลังกายที่อาจเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิด พอสรุปได้ดังนี้

1. โรคประสาทเสียดุลยภาพ ที่เห็นได้ชัดได้แก่ ระบบทางเดินอาหารโดยมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคระบบประสาทอื่น อาทิ เป็นลมบ่อย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ ฯลฯ

2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ในชั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บ แน่น หน้าอกระยะสั้นเพียงครั้งคราว แต่ในชั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นาน หรือเกิดการหัวใจวาย อย่างปัจจุบันได้

3. โรคความดันเลือดสูง ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย จะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิต สูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

4. โรคอ้วน การมีไขมันเกินถึงร้อยละ 15 ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็น ถือว่าเป็นโรค แต่ อาการของโรคจะแสดงออกในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัด ไม่ คล่องตัว ระบบหายใจ และการไหลเวียนเลือดมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นความ อ้วนยังเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ อีกมาก เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง และโรคหัวใจ

5. โรคเบาหวาน การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาล โดยเผาผลาญ ให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตามอาจไม่ แสดงออกมาเลย แต่ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น

6. โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับการ ใช้ชำน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในการเสื่อมได้เร็วโดยเฉพาะที่เข่า และเอ็นหุ้มข้อต่อ ซึ่งจะมี การอักเสบ และมีธาตุหินปูนเกาะ ทำให้กระดูกบางลง เปราะ แตกหักง่าย

การขาดการออกกำลังกายของคนในวัยหนุ่ม-สาว อาจจำแนกได้เป็นสองกลุ่มคือ (ปนัดดา จูภา. 2544: 31-32)

1. ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากมีผลเสียจากการขาดการ ออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรง และสมรรถภาพทางกาย ผลเสีย เหล่านี้จะเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่าง และหน้าที่การทำงานของ อวัยวะภายในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการ เหนื่อยหอบ ใจสั่นเมื่อใช้แรงกายเพียงเล็กน้อยคล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด ซึ่งความจริง แล้ว เกิดจากการที่ระบบหายใจ และการไหลเวียนโลหิตพยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้แรงกาย นั้น ๆ

2. เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนแต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว กลุ่มนี้ไม่มีผลเสีย ของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่ การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดแย้งมาก่อน แต่รูปร่าง ทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มาก จากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากการที่มักล้ามนื้อ น้อยลง และมีการสะสมไขมันมากขึ้น เช่น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแล้วหยุดการออกกำลังกายแต่ ยังคงกินอาหารเท่าเดิม จึงมีอาหารส่วนเกินที่สะสมไว้ในสภาพไขมัน ในด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบพวกแรก ที่สามารถฝึกให้ สมรรถภาพกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น อย่างไรก็ตาม พวกนี้เมื่อกลับมาเริ่มออกกำลังกายใหม่ใน หลายรายจะได้รับอันตรายจากการออกกำลังกาย เนื่องจากพยายามจะออกกำลังกายให้ได้เท่าที่เคย ทำในทันที ทันใด การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร และผลเสีย

ทางสังคม จิตใจ และบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษา หรือการประกอบอาชีพด้วย นอกจากนี้แล้ว การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก และในวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุของโรค ร้ายแรงหลายชนิด ที่ส่งผลให้เกิดขึ้นในวัยกลางคนและวัยชรา ซึ่งได้แก่

1. โรคประสาทเสียดุลยภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในอยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนี่ยวรั้งซึ่งกันและกันในสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบหนึ่ง จึงเด่นขึ้นเป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมอยู่ ที่เห็นได้ชัด ได้แก่ ระบบทางเดินอาหาร โดยมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่น ๆ อาทิ เช่น เป็นลมบ่อย เหงื่อออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ เป็นต้น

2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังกาย (ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น กินอาหารเกิน ความเครียดทางจิตใจ การสูบบุหรี่มาก ฯลฯ) ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสียความยืดหยุ่นและมีธาตุหินปูน ไขมัน ไปพอกพูน ทำให้หลอดเลือดตีบแคบ และเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บแน่นหน้าอกกระแะสันเป็นครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดอาการหัวใจวาย อย่างปัจจุบันได้

3. โรคความดันโลหิตสูง เกิดจากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปมีการเสื่อมประกอบกับสภาวะทางจิตใจ และการเสียดุลยภาพของระบบประสาทอันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย จะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

4. โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็น ถือได้ว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัดไม่คล่องตัว ระบบหายใจและการไหลเวียนเลือด มีอาการเหนื่อยง่ายใจสั่น ยิ่งไปกว่านั้นความอ้วนยังเป็นสาเหตุประกอบของโรคอื่น ๆ อีกมาก อาทิ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

5. โรคเบาหวาน โรคเบาหวานเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ และความผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลโดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ แม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวก็ตาม อาจไม่แสดงออกมาเลยจนตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ขาดการออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น จึงถือว่าการขาดการออกกำลังกาย เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

6. โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับการใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็วโดยเฉพาะที่เยื่อบุและเยื่อหุ้มข้อต่อ ซึ่งจะอักเสบ

มีการอักเสบ และมีธาตุหินปูนเกาะ ทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูก จะมีการเคลื่อนย้ายธาตุหินปูนออกไปจากกระดูก ทำให้กระดูกบางลง เปราะ แตกหักได้ง่าย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องน้อยมาก จึงขอเสนอพอสังเขปเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า

โฮลบลูค (Holbrook. 1993: 2735-A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน พลศึกษา นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการ และสถาปนิก ผลการวิจัยพบว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษารายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวกจัดตั้งศูนย์บริการ เพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพร่วมกัน ดำเนินงานตั้งแต่การวางแผนการวิจัยเพื่อการศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและดำเนินการ

โจนส์; และ ไนส์ (Jones; & Nies. 1996: 151 - 158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรีได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997: 154 - 165) ศึกษาผลของวิธีการ 3 วิธี ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคคลที่ทำงานประเภทที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่น ผู้บริหาร เป็นต้น วิธีการ 3 วิธี ได้แก่ 1. การวัดการประเมินผลการออกกำลังกาย 2. การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย 3. การให้ข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า วิธีการทั้ง 3 วิธี สามารถเพิ่มการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความต่อเนื่องของพฤติกรรมออกกำลังกายยังคงอยู่ตลอดระยะเวลา 6 เดือน แต่พบว่าจะเริ่มมีการลดลงของพฤติกรรมในระยะ 3 เดือนหลัง และมีแนวโน้มที่จะลดลงเรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังพบว่า การให้ข้อมูลข่าวสารเป็นวิธีการที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ควรจะนำไปใช้เพื่อให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมออกกำลังกายในระยะแรก และมีหลักฐานที่บ่งชี้ว่า การให้คำปรึกษาสามารถทำให้พฤติกรรมออกกำลังกายคงอยู่และต่อเนื่อง

ยาน (วัฒนา สุทธิพันธุ์. 2548: 57; อ้างอิงจาก Yan. 1999: unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของ

การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

ธวัชชัย แสนชมภู (2545: บทคัดย่อ) การศึกษาค้นคว้านี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1 - 4 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน
2. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือ ระหว่างระดับชั้นปีที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกัน โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน นอกนั้นแตกต่างกัน
3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ของสถาบันอุดมศึกษา เอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน
4. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างระดับชั้นที่เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกัน โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

สิริลักษณ์ ทัดมัน (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาและความต้องการในการบริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบปัญหาและความต้องการในการบริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย-ญี่ปุ่นดินแดง กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 500 คน หญิง 500 คน มีอายุระหว่าง 11-60 ปี ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย-ญี่ปุ่นดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และผู้สอน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการจัดการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนไทย-ญี่ปุ่นดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้ฝึกสอนและด้านการจัดการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

กนกดา อ่อนทองหลาง (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คน เป็นชาย จำนวน 1,118 คน หญิง 884 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 คน เป็นชาย 150 คน หญิง 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 - 35 ปีและ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลางยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรที่อยู่ในระดับมากที่สุดสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20 - 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด
2. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 - 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไปมีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิงอายุ 20 - 35 ปีและ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรจะอยู่ในระดับมาก

โสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้าน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและ

กิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน แยกเป็น เพศชาย 165 คน และเพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางวิจัยทางสังคมศาสตร์

ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริง โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 52.22 ในรายช้อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื่อนักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย-หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80
2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายช้อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายช้อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตั้งให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะ และมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50
3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรมาบรรยายไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายช้อ ไม่มี การเชิญวิทยากรมาบรรยายสาริตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายช้อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับ เทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเอกสารเกี่ยวกับประวัติ กติกา การเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 - 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79 ต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ่ หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายของในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 1- 2 วัน แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30 นาที กิจกรรมการออกกำลังกายที่ชอบมากที่สุด คือ การเดิน และการวิ่งเหยาะ ๆ

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายของในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน อยู่ในระดับพอใช้

3. ประชาชนที่ออกกำลังกายของในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ อายุ อาชีพ และรายได้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ประชาชนที่ออกกำลังกายของในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจ ในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ปัจจัยด้านจิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมนึก ภูระหงษ์ (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำ

ทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชาย บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 234 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้านดังนี้

1.1 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 47.26 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 52.74 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.53

1.2 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 32.05 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 67.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.37

1.3 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินการยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 28.68 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 71.32 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.76

2. ความต้องการการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 50.43

3. ความต้องการการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านวันเวลา และจุดมุ่งหมายโดยรวมพบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 49.57 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 18.00 น.-20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 70.94 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุดคือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 78.21

ประพนธ์ พูลลาภ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพ และความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการของ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการของ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่น .87 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากประชาชนที่มาออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี พ.ศ. 2550 จำนวน 370 คน นำมาหาค่า ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมุติฐาน โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการของประชาชน ที่มีต่อการให้บริการของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 40.81

2. สภาพให้บริการของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี พ.ศ. 2550

2.1 ประชาชนมีความคิดเห็นว่าการบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 68.24 ไม่มีการบริการร้อยละ 31.76

2.2 ประชาชนมีความคิดเห็นว่าการบริการ ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ร้อยละ 79.46 ไม่มีการบริการร้อยละ 20.54

2.3 ประชาชนมีความคิดเห็นว่าการบริการ ด้านการจัดการ ร้อยละ 62.68 ไม่มีการบริการร้อยละ 37.32

3. ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี พ.ศ. 2550

3.1 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

3.2 ความต้องการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

3.3 ความต้องการ ด้านการจัดการ โดยรวมมีความต้องการ อยู่ในระดับปานกลาง

4. การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี พ.ศ. 2550

4.1 ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อพิจารณารายด้าน พบว่า เพศชาย และหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

4.2 ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

4.3 ประชาชนที่มีสถานภาพต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย ในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดพังงา พุทธศักราช 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ออกกำลังกายในอำเภอเฝ้าไร่ จังหวัดพังงา จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอยาว จังหวัดพังงา พุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.14 และสภาพความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65

3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73

4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ฟุตบอล

5. ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอยาว จังหวัดพังงา พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน

สรุป คำดี (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ จำนวน 220 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.98 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheff's Method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2551 โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และอำนวยความสะดวก และด้านการจัดดำเนินการ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ส่วนในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่ ด้านอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ และด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งหมด

3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2551 พบว่าระหว่างพยาบาลที่โสด กับสมรสแล้ว มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน และระหว่างพยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 21 ปีขึ้นไป แตกต่างกับพยาบาลที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงาน 1-10 ปี และ 11-20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

โสธดา ชนินทุทรวงศ์ (2553: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จาก 4 ประเภทหน่วยงาน ได้แก่ ส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจ หน่วยงานในกำกับ และองค์การมหาชน จำนวน 500 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 โดยรวม สภาพมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 65.25

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.90

3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552

3.1 บุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ในด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย โดยบุคลากรชายจะมีความต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายสูงกว่าบุคลากรหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 บุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 ที่มีประเภทหน่วยงานแตกต่างกันมี ความต้องการการออกกำลังกายโดยรวม ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า บุคลากรที่สังกัดรัฐวิสาหกิจมีความต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายสูงกว่าบุคลากรที่สังกัดองค์การมหาชน ในด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องน้อยมาก ที่เกี่ยวกับความต้องการการให้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งมหาวิทยาลัยวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ซึ่งมีผู้ให้บริการการออกกำลังกายที่เป็นทั้ง แพทย์ พยาบาล พนักงาน เจ้าหน้าที่ฝ่ายต่าง ๆ และนักศึกษา จึงพบว่ามีปัจจัยหลายด้านที่มีผลต่อความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการ การออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ได้แก่ ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่บุคลากรผู้ให้บริการ จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกาย เนื่องจากการให้บริการการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อบุคลากรทุกฝ่ายในมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขต พญาไท ให้เห็นความสำคัญต่อสุขภาพและการออกกำลังกาย และช่วยกันแสดงความคิดเห็น และความต้องการเกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกาย เพื่อให้ฝ่ายที่มีส่วนรับผิดชอบได้ปรับปรุง แก้ไข พัฒนา ให้สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของบุคลากรที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาสภาพและความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ซึ่งประกอบด้วยข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัยสายวิชาการ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้างสายสนับสนุน และนักศึกษาที่มาใช้บริการ การออกกำลังกายจำนวนทั้งสิ้นประมาณวันละ 500 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายใน คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาเขตพญาไท โดยได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ เกรจซีและมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607-610) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 217 คนแต่ในการศึกษาครั้งนี้จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ โควตา (Quota Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จำนวน 2 ชุด

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของบุคลากรที่ใช้บริการ

การออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ประกอบด้วยหัวข้อในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายในภาพรวม และด้านที่เกี่ยวข้อง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ

ชุดที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว เกี่ยวกับความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไทของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ประกอบด้วย

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ

แบบสอบถามตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เลือกตอบ 5 ระดับ ตามความรู้สึกและความเชื่อเชิงประเมินค่าของตน ตั้งแต่ระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้

- | | | |
|------------|-----------------|---|
| มากที่สุด | ให้คะแนนเท่ากับ | 5 |
| มาก | ให้คะแนนเท่ากับ | 4 |
| ปานกลาง | ให้คะแนนเท่ากับ | 3 |
| น้อย | ให้คะแนนเท่ากับ | 2 |
| น้อยที่สุด | ให้คะแนนเท่ากับ | 1 |

การแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2550: 69)

- | | | |
|-------------|---------|-------------------|
| 4.50 - 5.00 | หมายถึง | ต้องการมากที่สุด |
| 3.50 - 4.49 | หมายถึง | ต้องการมาก |
| 2.50 - 3.49 | หมายถึง | ต้องการปานกลาง |
| 1.50 - 2.49 | หมายถึง | ต้องการน้อย |
| 1.00 - 1.49 | หมายถึง | ต้องการน้อยที่สุด |

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ และหนังสือฉบับต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาข้อมูลทั่วไปของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวิจัย
3. รวบรวมปัญหา ความรู้ ความคิด จากข้างต้นมาสร้างแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม ซึ่งจะครอบคลุมด้านต่าง ๆ ทุกด้านที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท
4. นำไปปรึกษากับประธานและกรรมการควบคุมเพื่อขอคำแนะนำ
5. นำแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)
6. เสนอแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามให้ประธานกรรมการและกรรมการควบคุม วิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้งเพื่อพิจารณาความถูกต้องก่อนนำไปใช้
7. นำแบบสอบถามที่แก้ไขโดยผ่านความเห็นชอบของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try Out) กับบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมายและนำผลการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ ในการตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือจากคณบดี คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะเภสัชศาสตร์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์สภาพการออกกำลังกาย ประกอบกับการสังเกต การถ่ายภาพ และการจดบันทึกด้วยตัวผู้วิจัยเอง
4. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการทดสอบมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นำข้อมูลเกี่ยวกับสภาพที่ใช้บริการการออกกำลังกายที่ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การถ่ายภาพ การสังเกต และการจดบันทึกมาสรุป และนำเสนอในรูปของความเรียง

2. ตรวจสอบความสมบูรณ์ และความเรียบร้อยของแบบสอบถามทุกฉบับ และคัดเลือกเฉพาะฉบับที่ได้ข้อมูลครบถ้วนสมบูรณ์ไปวิเคราะห์ทางสถิติ

3. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ความต้องการใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง

4. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท มาวิเคราะห์ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติ t - test และ F - test

5. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและอื่นๆ มาสรุปเป็นรายด้าน แล้วนำเสนอในลักษณะความเรียง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ มีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

- นำข้อมูลตอนที่ 1 ได้จากการสัมภาษณ์มาสรุป และนำเสนอเป็นความเรียง
- นำข้อมูลตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
- นำข้อมูลตอนที่ 2 ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ระดับความต้องการ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
- เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยใช้สถิติที (t – test Independent)
- เปรียบเทียบบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ตามตัวแปรสถานภาพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way Analysis of Variance) เมื่อพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method)

6. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. นำข้อมูล ตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ รวมทั้งการสังเกตจากผู้วิจัย เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท

1. สภาพการออกกำลังกายในภาพรวม

บุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในช่วงเย็นคือหลังจากเวลาเลิกงานหรือเลิกเรียน มีบุคลากรบางส่วนที่มาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น คณะทันตแพทยศาสตร์ โดยใช้สนามกีฬาอาคาร 5 ชั้น 9 และคณะสาธารณสุขศาสตร์ ก็จะใช้ศูนย์ประชุมราชพฤกษ์ และห้องออกกำลังกายของคณะเวชศาสตร์ ในวันเวลาราชการตามแต่ละสถานที่ออกกำลังกายของแต่ละคณะได้กำหนดไว้ การออกกำลังกายส่วนใหญ่มักจะเป็นการเล่นกีฬาประเภททีม เช่น วอลเลย์บอล บาสเกตบอล รวมถึงการเล่นเทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เนื่องจากสนามกีฬาที่มีอยู่อย่างจำกัดและมีความต้องการใช้บริการค่อนข้างมาก จึงต้องทำการจองล่วงหน้า ส่วนในเรื่องของห้องออกกำลังกาย (Fitness) นั้น ก็จะเป็นที่ออกกำลังกายสำหรับบุคลากรที่ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และรักษารูปร่างทรวดทรง อาทิเช่น การออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะของคณะเภสัชศาสตร์

สภาพโดยรวมการออกกำลังกายของแต่ละกลุ่ม นักศึกษาค่อนข้างจะมีความเกรงใจอาจารย์และบุคลากรสายสนับสนุนมากเป็นพิเศษ และสายสนับสนุนก็จะไม่ค่อยไปออกกำลังกาย หากมีอาจารย์ที่เป็นผู้บริหารกำลังออกกำลังกายบริเวณนั้น ๆ อยู่

2. ด้านการจัดการ

มีการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย, กีฬาประจำปี, กีฬาระหว่างคณะ, กีฬาระหว่างภาค และการจัดการแข่งขันภายในคณะระหว่างสาขาวิชา ส่วนในด้านการสนับสนุนการส่งเสริมให้บุคลากรในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นก็มีการจัดห้องออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกาย สนามกีฬา อีกทั้งยังมีห้องให้บุคลากรได้มีกิจกรรมสันทนาการ มีป้ายแสดงระเบียบของการใช้สถานที่ เพื่อให้อยู่ในความเรียบร้อย

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จะแบ่งการดูแลตามหน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละคณะ และหน่วยงานที่ควบคุม โดยจะมีบุคลากรประจำสถานที่บริการการออกกำลังกาย มีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่บุคลากร อาทิเช่น ล็อคเกอร์ ที่นั่งพัก น้ำดื่ม ห้องน้ำ และ ห้องอาบน้ำ เป็นต้น

4. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ

มีบุคลากรประจำสถานที่บริการการออกกำลังกายตลอดเวลา บุคลากรมีความเป็นกันเองกับผู้ใช้บริการทุกระดับอย่างเท่าเทียมกัน และส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่อยู่ในหน่วยงานของการส่งเสริมสุขภาพ หรือหน่วยอาคารสถานที่ และ คุณสมบัติของบุคลากรผู้ให้บริการต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถทางด้านพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือเวชศาสตร์การกีฬา ที่พร้อมให้คำแนะนำและปรึกษา สามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเกิดอุบัติเหตุทางการกีฬาหรือบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาของบุคลากรผู้ใช้บริการ

ตาราง 1 ค่าความถี่และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และสถานภาพ

สถานภาพ \ เพศ	ชาย		หญิง		รวม	
	n	%	n	%	n	%
1. ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ	50	12.50	50	12.50	100	25.00
2. ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง สายสนับสนุน	50	12.50	50	12.50	100	25.00
3. นักศึกษา	100	25.00	100	25.00	200	50.00
รวม	200	50.00	200	50.00	400	100.00

จากตาราง 1 แสดงกลุ่มตัวอย่าง บุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ปีการศึกษา 2554 จำนวน 400 คน จำแนกตามสถานภาพ เป็นข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัยสายวิชาการ จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 แยกเป็นเพศชาย จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และเพศหญิง จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และเป็นข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง สายสนับสนุน จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 แยกเป็นเพศชาย จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และเพศหญิง จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 เป็นนักศึกษาจำนวน 200 คน แบ่งเป็นนักศึกษาชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และ นักศึกษาหญิง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

ตาราง 2 ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาเขตพญาไท (n = 400)

ความต้องการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านการจัดการ	4.06	0.54	มาก
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.35	0.53	มาก
ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ	4.20	0.60	มาก
รวม	4.20	0.48	มาก

จากตาราง 2 แสดงว่า บุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาเขตพญาไท โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20
(S.D. = 0.48)



ตาราง 3 ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาเขตพะเยาไท ด้านการจัดการ (n = 400)

ความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. มีป้ายประกาศ หรือคู่มือในการใช้สนามและอุปกรณ์การออกกำลังกาย	4.01	.80	มาก
2. มีหนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับคำแนะนำในการออกกำลังกาย	3.84	.86	มาก
3. มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา	4.27	.72	มาก
4. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ให้ผู้มาใช้บริการทราบ	4.23	.72	มาก
5. มีวิทยากรบรรยายและสาธิตการออกกำลังกาย	3.83	.95	มาก
6. มีการจัดการแข่งขันกีฬาในวันหยุดหรือวันสำคัญต่าง ๆ	3.86	.93	มาก
7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	4.09	.83	มาก
8. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของสถาบันได้สะดวก	4.14	.79	มาก
9. มีการจัดระบบดูแลรักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสม	4.22	.75	มาก
10. มีการตรวจสอบสภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับผู้มาใช้บริการ	4.06	.88	มาก
รวม	4.06	.54	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่า บุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพะเยาไท มีความต้องการ ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 (S.D. = 0.54) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากรมีความต้องการอยู่ในระดับมาก 3 ลำดับแรกคือ มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 (S.D. = 0.72) รองลงมาคือ มีการประชาสัมพันธ์ด้านข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ให้ผู้มาใช้บริการทราบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 (S.D. = 0.72) และมีการจัดระบบดูแลรักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 (S.D. = 0.75)

ตาราง 4 ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาเขตพญาไท ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)

ความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. อุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดี	4.50	.64	มากที่สุด
2. มีอุปกรณ์มีเพียงพอกับผู้ที่มาใช้บริการ	4.45	.69	มาก
3. มีอุปกรณ์มีหลากหลายประเภทให้เลือกใช้	4.47	.69	มาก
4. มีสถานที่จอดรถมีเพียงพอกับผู้ที่มาใช้บริการ	4.19	.78	มาก
5. มีสถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอกับผู้ที่มาใช้บริการ	4.12	.79	มาก
6. มีสถานที่พักผ่อนที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศที่ดี	4.47	.69	มาก
7. มีที่เก็บของสำหรับผู้มาใช้บริการ	4.34	.78	มาก
8. มีห้องน้ำที่ถูกละลักษณะ และเพียงพอกับผู้ที่มาใช้บริการ	4.43	.72	มาก
9. มีสถานที่การออกกำลังกายหรือสถานที่ได้มาตรฐานไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บหรืออันตรายจากการออกกำลังกาย	4.44	.70	มาก
10. มีสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม ใกล้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.06	.99	มาก
รวม	4.35	.53	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่า บุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท มีความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 (S.D. = 0.53) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ด้านบุคลากรมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด 1 ข้อคือ อุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 (S.D. = 0.64) และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก 2 ลำดับแรกคือ อุปกรณ์มีหลากหลายประเภทให้เลือกใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 (S.D. = 0.69) และมีสถานที่พักผ่อนที่สะอาด ร่มรื่นและมีบรรยากาศที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 (S.D. = 0.69)

ตาราง 5 ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาเขตพญาไท ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ (n = 400)

ความต้องการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถในการให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย	4.17	.79	มาก
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแล รักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.13	.80	มาก
3. มีเจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.21	.76	มาก
4. มีบุคลากรรักษาพยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	3.97	.82	มาก
5. บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี และสุภาพเรียบร้อย	4.22	.76	มาก
6. บุคลากรมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ	4.28	.74	มาก
7. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	4.34	.74	มาก
8. บุคลากรมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่	4.36	.72	มาก
9. บุคลากรมีจำนวนเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	4.20	.80	มาก
10. มีบุคลากรและเจ้าหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ ให้คำแนะนำบริการข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4.13	.80	มาก
รวม	4.20	.60	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่า บุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท มีความต้องการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.20 (S.D. = 0.60) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากรมีความต้องการอยู่ในระดับ มาก 3 ลำดับแรกคือ บุคลากรมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 (S.D. = 0.72) บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 (S.D. = 0.74) และบุคลากรมีความสนใจและ เอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 (S.D. = 0.74)

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการ
การออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง

ความต้องการ	ชาย		หญิง		t	p
	(n = 200)		(n = 200)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านการจัดการ	4.07	.55	4.04	.52	.46	.649
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.35	.50	4.34	.56	.20	.843
3. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ	4.18	.60	4.22	.59	-.73	.469
รวม	4.20	.47	4.20	.49	-.06	.953

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 แสดงว่าความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท บุคลากรชาย มีค่าเฉลี่ยความต้องการ เท่ากับ 4.20
(S.D.=0.47) และ บุคลากรหญิง มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.20 (S.D.=0.49) เมื่อทำการ
ทดสอบแล้วพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท เพศชายกับเพศหญิง
มีความต้องการการออกกำลังกายทุกด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 จำแนกตามสถานภาพ

รายการ	สายวิชาการ (n=50)		สายสนับสนุน (n=50)		นักศึกษา (n=100)	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ด้านการจัดการ	4.16	.52	4.14	.56	3.96	.52
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.24	.49	4.38	.53	4.39	.54
3. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ	4.23	.49	4.20	.70	4.19	.60
รวม	4.21	.44	4.24	.54	4.18	.47

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 จำแนกตามสถานภาพ ได้แก่ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.21 (S.D.=0.44) ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง สายสนับสนุน มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.24 (S.D.=0.54) และ นักศึกษา มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.18 (S.D.=0.47)

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไทปี พ.ศ. 2554 ตามตัวแปรสถานภาพ

รายการ	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	p
1. ด้านการจัดการ	ระหว่างกลุ่ม	3.56	2	1.78	6.35	.002
	ภายในกลุ่ม	111.31	397	0.28		
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่ง อำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	1.63	2	0.81	2.93	.055
	ภายในกลุ่ม	110.27	397	0.28		
3. เจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ	ระหว่างกลุ่ม	.11	2	0.06	0.16	.855
	ภายในกลุ่ม	143.20	397	0.36		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	.26	2	0.13	0.55	.577
	ภายในกลุ่ม	92.02	397	0.23		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่า บุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ในสถานภาพที่แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย
โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความต้องการ ด้านการจัดการ
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการ
การออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ด้านการจัดการ

ระดับการศึกษา	$\bar{x}$	สายวิชาการ	สายสนับสนุน	นักศึกษา
		4.16	4.14	3.96
สายวิชาการ	4.16	-	0.02	0.20*
สายสนับสนุน	4.14	-	-	0.18*
นักศึกษา	3.96	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ด้านการจัดการ ของนักศึกษา แตกต่างกับ
ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ และ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง
สายสนับสนุน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง
ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ กับ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง
สายสนับสนุน ไม่แตกต่างกัน

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยสรุปประเด็นเนื้อหาและนำเสนอในรูปแบบความเรียงได้ดังนี้

1. ต้องการในเรื่องของข่าวประชาสัมพันธ์ ในเรื่องของการจัดการ การส่งเสริมกีฬาให้นักศึกษา และสถานที่ออกกำลังกาย
2. ต้องการให้ปรับปรุงในเรื่องสถานที่ ให้เอื้อต่อการออกกำลังกายของบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดลทุกคณะ โดยไม่จำกัดสังกัดของคณะแต่ให้อยู่ภายใต้สังกัดมหาวิทยาลัยมหิดล
3. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายให้คำแนะนำ และอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอกับบุคลากร



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินงานวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 จำแนกตามตัวแปร เพศ และสถานภาพ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ซึ่งประกอบด้วยข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัยสายวิชาการ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้างสายสนับสนุน และนักศึกษาที่มาใช้บริการการออกกำลังกายจำนวนทั้งสิ้นประมาณวันละ 500 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ที่มาออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายใน คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาเขตพญาไท โดยได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ เกรจซีและมอร์แกน (Krejcie; & Morgan 1970: 607-610) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 217 คนแต่ในการศึกษาครั้งนี้จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ โควตา (Quota sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 เพศ จำแนกเป็น ชาย และ หญิง
 - 1.2 สถานภาพ จำแนกเป็น 1) ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ
- 2) ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง สายสนับสนุน และ 1) นักศึกษา
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จำนวน 2 ชุด

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท

ชุดที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว เกี่ยวกับความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไทของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วย

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ ในการตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือจากคณบดี คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะเภสัชศาสตร์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์สภาพการออกกำลังกาย ประกอบกับการสังเกตการถ่ายภาพ และการจดบันทึกด้วยตัวผู้วิจัยเอง
4. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลเกี่ยวกับสภาพที่ใช้บริการการออกกำลังกายที่ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การถ่ายภาพ การสังเกต และการจดบันทึกมาสรุป และนำเสนอในรูปของความเรียง

2. นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
3. นำข้อมูลความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการ ตามเกณฑ์ดังนี้

การแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2550: 69)

- | | | |
|-------------|---------|------------------------------|
| 4.50 - 5.00 | หมายถึง | ต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด |
| 3.50 - 4.49 | หมายถึง | ต้องการอยู่ในระดับมาก |
| 2.50 - 3.49 | หมายถึง | ต้องการอยู่ในระดับปานกลาง |
| 1.50 - 2.49 | หมายถึง | ต้องการอยู่ในระดับน้อย |
| 1.00 - 1.49 | หมายถึง | ต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด |

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง โดยใช้สถิติที (t – test Independent)

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ปี พ.ศ. 2554 ตามตัวแปรสถานภาพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One- Way Analysis of Variance) ถ้าพบความแตกต่างจะเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method)

6. นำข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นความเรียง
7. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
8. นำเสนอข้อมูลเป็นความเรียง และตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ผลการวิจัยพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554

1. สภาพการออกกำลังกายในภาพรวม

บุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในช่วงเย็นคือหลังจากเวลาเลิกงานหรือเลิกเรียน มีบุคลากรบางส่วนที่มาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น คณะทันตแพทยศาสตร์ โดยใช้สนามกีฬาอาคาร 5 ชั้น 9 และคณะสาธารณสุขศาสตร์ ก็จะใช้ศูนย์ประชุมราชพฤกษ์ และห้องออกกำลังกายของคณะเวชศาสตร์ ในวันเวลาราชการตามแต่ละสถานที่ออกกำลังกายของแต่ละคณะได้กำหนดไว้ การออกกำลังกายส่วนใหญ่มักจะเป็นการเล่นกีฬาประเภททีม เช่น วอลเลย์บอล บาสเกตบอล รวมถึงการเล่นเทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เนื่องจากสนาม

กีฬาที่มีอยู่อย่างจำกัดและมีความต้องการใช้บริการค่อนข้างมาก จึงต้องทำการจองล่วงหน้า ส่วนในเรื่องของห้องออกกำลังกาย (Fitness) นั้น ก็จะเป็นที่ออกกำลังกายสำหรับบุคลากรที่ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และรักษารูปร่างทรงตัว อาทิเช่น การออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะของคณะเภสัชศาสตร์

สภาพโดยรวมการออกกำลังกายของแต่ละกลุ่ม นักศึกษาค่อนข้างจะมีความเกรงใจอาจารย์และบุคลากรสายสนับสนุนมากเป็นพิเศษ และสายสนับสนุนก็จะไม่ค่อยไปออกกำลังกาย หากมีอาจารย์ที่เป็นผู้บริหารกำลังออกกำลังกายบริเวณนั้น ๆ อยู่

2. ด้านการจัดการ

มีการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย กีฬาประจำปี, กีฬาระหว่างคณะ, กีฬาระหว่างภาค และการจัดการแข่งขันภายในคณะระหว่างสาขาวิชา ส่วนในด้านการสนับสนุนการส่งเสริมให้บุคลากรในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นก็มีการจัดห้องออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกาย สนามกีฬา อีกทั้งยังมีห้องให้บุคลากรได้มีกิจกรรมสันทนาการ มีป้ายแสดงระเบียบของการใช้สถานที่ เพื่อให้อยู่ในความเรียบร้อย

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จะแบ่งการดูแลตามหน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละคณะ และหน่วยงานที่ควบคุม โดยจะมีบุคลากรประจำสถานที่บริการการออกกำลังกาย มีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่บุคลากร อาทิเช่น ลิฟต์เกอร์ ที่นั่งพัก น้ำดื่ม ห้องน้ำ และ ห้องอาบน้ำ เป็นต้น

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

มีบุคลากรประจำสถานที่บริการการออกกำลังกายตลอดเวลา บุคลากรมีความเป็นกันเองกับผู้ใช้บริการทุกระดับอย่างเท่าเทียมกัน และส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่อยู่ในหน่วยงานของการส่งเสริมสุขภาพ หรือหน่วยอาคารสถานที่ และ คุณสมบัติของบุคลากรผู้ให้บริการต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถทางด้านพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือเวชศาสตร์การกีฬา ที่พร้อมให้คำแนะนำและปรึกษา สามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเกิดอุบัติเหตุทางการกีฬาหรือบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาของบุคลากรผู้ใช้บริการ

ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ประกอบด้วย ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 แยกเป็นเพศชาย จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และเพศหญิง จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง สายสนับสนุน จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 แยกเป็นเพศชาย จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และเพศหญิง จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ

12.50 และ นักศึกษาชาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และ นักศึกษาหญิง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

2. ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 (S.D. = 0.48) เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า

2.1 ด้านการจัดการ บุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 (S.D. = 0.54) และ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากรมีความต้องการอยู่ในระดับมาก 3 ลำดับแรกคือ มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 (S.D. = 0.72) รองลงมาคือ มีการประชาสัมพันธ์ด้านข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ให้ผู้มาใช้บริการทราบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 (S.D. = 0.72) และมีการจัดระบบดูแลรักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 (S.D. = 0.75)

2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 (S.D. = 0.53) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากรมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด 1 ข้อคือ อุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 (S.D. = 0.64) และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก 2 ลำดับแรกคือ อุปกรณ์มีหลากหลายประเภทให้เลือกใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 (S.D. = 0.69) และมีสถานที่พักผ่อนที่สะอาด ร่มรื่นและมีบรรยากาศที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 (S.D. = 0.69)

2.3 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ บุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 (S.D. = 0.60) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากรมีความต้องการอยู่ในระดับมาก 3 ลำดับแรกคือ บุคลากรมีความรับผิดชอบต่อนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 (S.D. = 0.72) บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 (S.D. = 0.74) และบุคลากรมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 (S.D. = 0.74)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่าบุคลากรชาย มีค่าเฉลี่ยความต้องการ เท่ากับ 4.20 (S.D. = 0.47) และ บุคลากรหญิง มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.20 (S.D. = 0.49) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท เพศชายและเพศหญิง มีความต้องการการออกกำลังกายทุกด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ตามตัวแปรสถานภาพ พบว่า นักศึกษา มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.18 (S.D. = 0.47) ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ มีค่าเฉลี่ย

ความต้องการเท่ากับ 4.21 (S.D. = 0.44) และ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง
สายสนับสนุน มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 4.24 (S.D.=0.54)

เมื่อเปรียบเทียบทางสถิติพบว่า บุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัย
มหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ในสถานภาพที่แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย
โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความต้องการ ด้านการจัดการ
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ ความต้องการด้านการจัดการของนักศึกษา
แตกต่างกับ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ และ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย
ลูกจ้าง สายสนับสนุน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการการออกกำลังกาย
ระหว่าง ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ กับ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย
ลูกจ้าง สายสนับสนุน ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สภาพและความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554

1. สภาพของสถานที่ออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พบว่า
คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน คณะทันตแพทยศาสตร์ และคณะเภสัชศาสตร์
โดยภาพรวมมีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอสำหรับบุคลากรที่มาออกกำลังกายในปัจจุบัน ถึงแม้
มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท จะมีพื้นที่ สนามกีฬา หรือห้องสำหรับการออกกำลังกายไม่
มากนักก็ตาม เพราะบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายก็ยังมีไม่มากนัก สภาพโดยรวม
พื้นที่ตั้งของแต่ละคณะไม่สามารถที่จะขยายออกได้เนื่องจากอยู่ใจกลางตัวเมือง และติดกับสถานที่
สำคัญของทางราชการอื่น ๆ แต่ถึงอย่างไรก็ตามพื้นที่บริเวณใกล้เคียงยังมีสถานที่ออกกำลังกาย
ที่สามารถออกกำลังกายได้เช่นกัน อาทิเช่น วิทยาลัยพยาบาลพระบรมราชชนนี กรุงเทพมหานคร
มี สนามบาสเกตบอล สวนสาธารณะสันติภาพมีลานแอโรบิก ลานกีฬาสำหรับการเดิน วิ่ง
สวนสาธารณะพญาไทมีสนามบาสเกตบอล ฟุตซอล การเดิน การวิ่ง โรงพยาบาลราชวิถี มีลาน
แอโรบิก สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี มีสถานที่ออกกำลังกายชั้นที่ 13 ประกอบไปด้วย
ห้องออกกำลังกาย แอโรบิก โยคะ เทเบิลเทนนิส เป็นต้น ซึ่งบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดลก็
สามารถเดินทางไปได้โดยสะดวกเนื่องจากเป็นสถานที่อยู่ติดกันหรืออยู่ใกล้ที่ตั้งกับคณะที่ตนเอง
สังกัดอยู่ ด้วยเหตุผลดังกล่าวเป็นข้อจำกัดในการจัดการและด้านสถานที่ออกกำลังกายจาก
การศึกษายังพบอีกว่ายังได้มีการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพญาไท กีฬาประจำปี กีฬา
ศึกษา แต่เป็นการส่งเสริมในช่วงสั้น ๆ ในช่วงที่มีการแข่งขันเท่านั้น เมื่อจบการแข่งขันแล้วทางคณะ
ที่บุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ก็จะมีคามสนใจในการออกกำลังกายน้อยลง

2. ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาเขตพญาไท ส่วนใหญ่ต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านเจ้าหน้าที่ และด้านการจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจจะเป็นผลมาจากมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไทเป็นบุคลากรทางด้านการแพทย์และมีความรู้ในเรื่องของการรักษาสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นสถาบันของรัฐที่มีการให้บริการทางด้านสาธารณสุขและเป็นผู้นำทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สรุจ อดิ (2552: บทคัดย่อ) เรื่อง ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่ ด้านอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ และด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งหมด

3. ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่ต้องการมีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา ประชาสัมพันธ์ด้านข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ให้ผู้มาใช้บริการทราบ และมีการจัดระบบดูแลรักษาความปลอดภัยอย่างทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลากรได้ให้ความสำคัญกับสุขภาพและรู้ว่าการออกกำลังกายสามารถที่จะผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริลักษณ์ ทัดมัน (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา ปัญหาและความต้องการในการบริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร ไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง พบว่า ความต้องการการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านการจัดการการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

4. ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก โดยต้องการอุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดี ต้องการอุปกรณ์หลากหลายประเภทให้เลือกใช้ มีสถานที่พักผ่อนที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศที่ดี ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ บุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ส่วนใหญ่เป็นบุคลากรที่ทำงานในเวลาราชการจึงมีความเห็นว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกล้วนมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการออกกำลังกาย ซึ่งตรงกับ วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬา ในกรุงเทพมหานคร ประชาชนที่ออกกำลังกายของในสวนสาธารณะ และสนามกีฬา ในกรุงเทพมหานครที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่ และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

5. ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก คือ บุคลากรมีความรับผิดชอบต่อนักกีฬา บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลากรมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา

ปี พุทธศักราช 2551 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสมและมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

6. การเปรียบเทียบความต้องการของบุคลากรผู้ใช้บริการการออกกำลังกายของ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554

6.1 การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่ามีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้จะเป็นเพราะปัจจัยทางด้านการศึกษาคือ ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า บุคลากรทั้งชายและหญิง ประกอบไปด้วย นักวิชาการศึกษา นักวิชาการเงินและพัสดุ นักวิชาการคอมพิวเตอร์ผู้ปฏิบัติงาน พยาบาล ผู้เชี่ยวชาญการศึกษาทางด้านการแพทย์เฉพาะทาง เช่น แพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล และนักศึกษาที่อยู่ในระดับการศึกษาปริญญาตรี และบัณฑิตวิทยาลัย ส่วนใหญ่เรียนในคณะ สาธารณสุขศาสตร์ เวชศาสตร์เขตร้อน ทันตแพทยศาสตร์ และเภสัชศาสตร์ ได้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผ่อนคลายความเครียดเพื่อบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพจิตที่ดี และเพื่อการแข่งขันในระดับต่างๆ ดังที่ ดำรง กิจกุศล (2527: 10) กล่าวว่า การไม่ออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม ทำให้ไขมันอุดตันในเส้นเลือด และมีโรคภัย แทรกซ้อน อันก่อให้เกิดปัญหาต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต จึงทำให้บุคลากรทั้งชายและหญิง ในมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไทมีความต้องการเกี่ยวกับการใช้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

6.2 การเปรียบเทียบความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ระหว่างข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ, ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง สายสนับสนุน และ นักศึกษา พบว่า ความต้องการของนักศึกษา แตกต่างกับ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ และ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง สายสนับสนุน เฉพาะด้านการจัดการ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง ข้าราชการ/พนักงาน มหาวิทยาลัย สายวิชาการ กับ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง สายสนับสนุน ไม่แตกต่างกัน โดยที่ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาน้อยกว่า เนื่องจากภาระหน้าที่การทำงานที่ค่อนข้างจะต่างกัน เพราะข้าราชการ/พนักงาน ทั้งสายวิชาการ และสายสนับสนุนจำเป็นต้องทำงาน และมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ส่วนนักศึกษามีหน้าที่เฉพาะด้านการศึกษา เมื่อหมดเวลาจากการ เรียนก็สามารถออกไปในสถานที่อื่นๆ ได้ตามอัธยาศัย ซึ่งต่างจากบุคลากรทางสายวิชาการ และ สายสนับสนุน ที่จะต้องรับผิดชอบในการสอนและการวิจัยในการพัฒนาการเรียนการสอนตาม หน้าที่ความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมายจากหน่วยงาน หรือภาควิชาที่ตนเองสังกัด จึงอาจจะเป็น สาเหตุที่ทำให้ ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ และ ข้าราชการ/พนักงาน มหาวิทยาลัย ลูกจ้าง สายสนับสนุน มีความต้องการมากกว่า นักศึกษา แต่เมื่อพิจารณาถึงระดับ ความต้องการในภาพรวมของบุคลากรทั้ง 3 กลุ่มแล้วก็มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับ มากเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ปรางค์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล (2548: 277– 280) ที่กล่าวไว้ว่า มนุษย์ทุกชาติทุกภาษาจะมีความต้องการทางด้านร่างกายที่เหมือนกันหมด เพราะถือเป็นสิ่งที่

มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต มนุษย์เราจะมีความสุขและความพอใจถ้าอยู่ในสภาพที่ความต้องการทางสรีระทั้งหลายไม่ขาด แต่เกิดสภาวะของการขาดเมื่อใด มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ทำให้ทราบถึง ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ว่ามีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมาก จึงควรนำเอาข้อมูลเหล่านี้เพื่อไปปรับปรุงแก้ไข ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของบุคลากร และยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายนักเรียนให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความพร้อมด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนยิ่งขึ้นไป
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบสภาพความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดลในวิทยาเขตอื่น เช่น ศาลายา นครสวรรค์ กาญจนบุรี อำนาจเจริญ แต่ละพื้นที่หรือวิทยาเขต



บรรณานุกรม

- กนกธาดา อ่อนทองหลาง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร พ.ศ. 2546*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2548). *คลังข้อมูลเพื่อสุขภาพ*. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงฯ.
สืบค้นเมื่อ 27 กรกฎาคม 2550, จาก [http://www.healthymanual.com/exercise.asp?
content_id=33#2](http://www.healthymanual.com/exercise.asp?content_id=33#2)
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *คู่มือการสร้างสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ:
ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุศล บุญสบ. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอ
เกาะยาว จังหวัดพังงา ปี 2551*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, มีนาคม – กรกฎาคม). การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ.
วารสารกรมพลศึกษา. 6: 45 – 53.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2550). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ:
ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารณีย์ ศรีสวัสดิกุล. (2543). *การพัฒนาสุขภาพครู*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- ดำรง กิจกุศล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิรุจ อักษรพิมพ์. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บัญญัติ สุนยศ. (2543). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปนัดดา จูภา. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา*.
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ประพนธ์ พูลลาภ. (2550). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรารักษ์สุทิพย์ ทรงวุฒิศิลป์. (2548). จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เผชญิ ธีรานนท์. (2536). วิทยาศาสตร์การกีฬา. ลำปาง: สถาบันราชภัฏลำปาง.
- พิจิตร กมลโชติ. (2554). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลในจังหวัดเชียงใหม่. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยุทธนา ชันติยะ. (2545). คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- วชิระ อาสาแข็ง. (2549). ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร: รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2539, ตุลาคม). ความสำคัญและความจำเป็นของวิชาพลศึกษา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. หน้า 25-26.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายในบริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). การออกกำลังกายและพักผ่อน. วารสารสุขภาพ. 5(4): 9-11.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2549). แคชยัน! ทำร่างกายแข็งแรง...ช่วยกระตุ้นหัวใจ-กล้ามเนื้อ. สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2554, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/722>
- _____. (2551). การออกกำลังกาย. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2551, จาก <http://gotoknow.org/blog/jogging/73699-49k>.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2550). ออกกำลังกายตามวัยอย่างไรดี. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

- สิริลักษณ์ ทัดมัน. (2546). ปัญหาและความต้องการในการบริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันท์เอม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: แพรววิทยา.
- สุรุฒิ คำดี. (2552). ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสธดา ชนินทุทรวงศ์. (2553). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อ่อนสา สาลีนวล. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารีย์ พันธุ์มณี. (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ.
- อำนาจ อะโน. (2527). การบริหารกาย. กรุงเทพฯ: กองบริหารการศึกษา งานตำราและคำสอน. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2547). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา พลศึกษา ม.1 ช่วงชั้นที่ 3. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- Christopher L. (1997, June). An Evaluation of the Effectiveness of Three Interveners in Promoting Physical Activity in a Secondary Population. *Health Education Journal*. 56: 154 – 165.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at 5 Colleges Universities. *Dissertation Abstracts International*. 53 (8): 2735.
- Jones, M.; & Nies, M.A. (1996). The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. *Public Health Nursing*. 13(2): 151 – 158.
- Krejcie, Robert V.; & Morgan, Daryle W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30: 607-610.

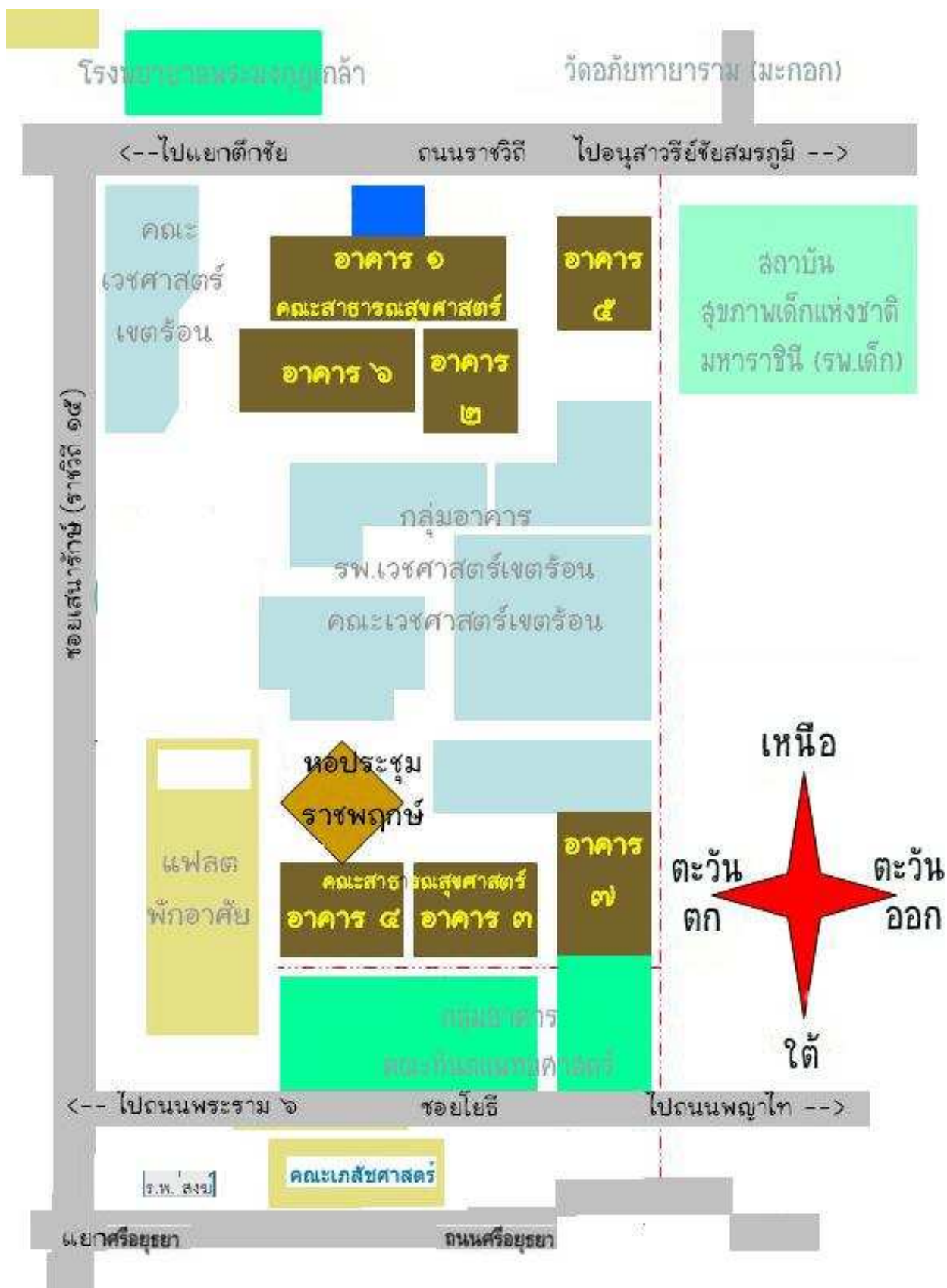




ภาคผนวก ก

แผนที่มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท

แผนที่มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท





ภาพ บรรยากาศสถานที่ออกกำลังกายและสภาพทั่วไปของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท
(คณะเภสัชศาสตร์)



ภาพ บรรยากาศสถานที่ออกกำลังกายและสภาพทั่วไปของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท

(คณะเภสัชศาสตร์)



ภาพ บรรยากาศสถานที่ออกกำลังกายและสภาพทั่วไปของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท

(คณะทันตแพทยศาสตร์)



ภาพ บรรยากาศสถานที่ออกกำลังกายและสภาพทั่วไปของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท

(คณะสาธารณสุขศาสตร์)



ภาพ บรรยากาศสถานที่ออกกำลังกายและสภาพทั่วไปของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท

(คณะเวชศาสตร์เขตร้อน)



แบบสัมภาษณ์
เรื่อง
สภาพการออกกำลังกายของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท

คำชี้แจง

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาให้ทราบถึงสภาพการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท ผลการวิจัยจะเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำข้อมูลไปเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในหน่วยงานตามคณะของท่าน และเพื่อประโยชน์สูงสุดของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อตามความเห็น ของท่าน คำตอบของท่านจะเป็นความลับ แต่จะนำไปประมวลและแปรผลในลักษณะภาพรวมเท่านั้น คำตอบของท่านไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติหน้าที่ของท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มา ณ โอกาสนี้ด้วย



วัชรพล เคนศรี
นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสัมภาษณ์

สภาพการออกกำลังกายของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท
คณะ.....

1. สภาพการออกกำลังกายในภาพรวม

.....

.....

.....

.....

2. ด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

4. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

แบบสอบถาม

เรื่อง

ความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย ของมหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามสภาพและความต้องการของบุคลากรที่ออกกำลังกายใน มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 ซึ่งผลจากการศึกษาในครั้งนี้จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาปรับปรุงแก้ไขดำเนินงานในด้านการบริการการออกกำลังกายให้สอดคล้องเหมาะสมกับความต้องการของบุคลากรที่มาออกกำลังกายต่อไป

2. แบบสอบถามนี้มีอยู่ 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพทั่วไปเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554 โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ 3 ด้าน ได้แก่

- 1) ด้านการจัดการ
- 2) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 3) ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็น / เสนอแนะเพิ่มเติมอื่นๆ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม

วัชรพล เคนศรี

นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

☐ 1. ชาย

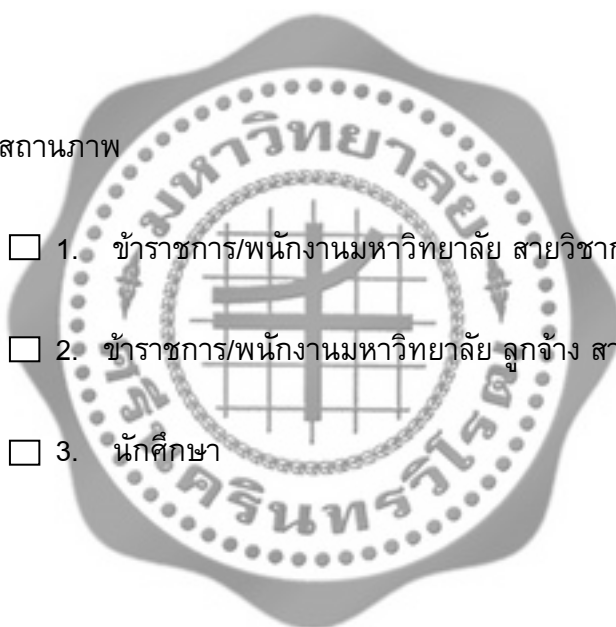
☐ 2. หญิง

2. สถานภาพ

☐ 1. ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ

☐ 2. ข้าราชการ/พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้าง สายสนับสนุน

☐ 3. นักศึกษา



ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการของบุคลากรที่ใช้บริการการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพญาไท พ.ศ. 2554

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่าน

ด้านที่ 1 ด้านการจัดการ

ความต้องการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายบอกวิธีใช้ หรือคู่มือ ในการใช้สนามและอุปกรณ์การออกกำลังกาย					
2. มีหนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับคำแนะนำในการออกกำลังกาย					
3. มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา					
4. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ให้ผู้มาใช้บริการทราบ					
5. มีวิทยากรบรรยายและสาธิตการออกกำลังกาย					
6. มีการจัดการแข่งขันกีฬาในวันหยุดหรือวันสำคัญต่าง ๆ					
7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย					
8. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของสถาบันได้สะดวก					
9. การจัดระบบดูแลรักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสม					
10. มีการตรวจสอบสภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับผู้มาใช้บริการ					

ด้านที่ 2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดี					
2. ต้องการให้มีอุปกรณ์เพียงพอสำหรับผู้มาใช้บริการ					
3. ต้องการให้มีอุปกรณ์มีหลากหลายประเภทให้เลือกใช้					
4. ต้องการสถานที่ให้บริการเบิก – คีนอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย					
5. ต้องการให้มีบอร์ดให้รายละเอียดข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับประเภทกิจกรรมกีฬาแต่ละชนิด					
6. ต้องการให้มีสถานที่พักผ่อนที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศที่ดี					
7. ต้องการให้มีที่เก็บของสำหรับผู้มาใช้บริการ					
8. ต้องการให้มีห้องน้ำที่ถูกลักษณะและเพียงพอสำหรับผู้มาใช้บริการ					
9. ต้องการให้มีอุปกรณ์กีฬาหรือสถานที่ได้มาตรฐานไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บหรืออันตรายจากการออกกำลังกาย					
10. ต้องการให้มีสถานที่จำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มใกล้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					

ด้านที่ 3 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ

ความต้องการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถในการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย					
2. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแล รักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
3. ต้องการเจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
4. ต้องการบุคลากรรักษา พยาบาลประจำบริเวณที่ออกกำลังกาย					
5. ต้องการบุคลากรที่มีบุคลิกภาพที่ดี และสุภาพเรียบร้อย					
6. ต้องการบุคลากรที่ให้ความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ					
7. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี					
8. ต้องการบุคลากรที่ความรับผิดชอบต่อหน้าที่					
9. ต้องการให้มีจำนวนบุคลากรเพียงพอกับผู้ที่มาใช้บริการ					
10. ต้องการบุคลากรและเจ้าหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำ บริการข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

.....

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

3. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน
อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
5. นางสาวกมลวรรณ เหลืองสถิตย์
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยมหิดล



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	ว่าที่ร้อยตรีวัชรพล เคนศรี
วันเดือนปีเกิด	7 ตุลาคม 2528
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	23/1 หมู่1 บ้านสันหนองบง ตำบลปงยางคก อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง 52190
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตพะเยา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2541	ประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมวิทยา จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2544	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2546	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2550	ปริญญาตรี (วท.บ.) วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2554	ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู (ป.บัณฑิตวิชาชีพครู) มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
พ.ศ. 2554	ปริญญาโท (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ