

ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
วชิระ อาสาแข็ง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2549

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547

ของ

วชิระ อาสาแจ้ง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2549

.....ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ภาณุภูมิ รัตนโรจนกุล)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญนัย)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยและสมบูรณ์ เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูง จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ภาณุมิ รัตน์โรจนากุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน จิยระนัย และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่ง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูง จึงขอกราบ ขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการด้านพลศึกษาจนทำให้ผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูล และจัดทำปริญญานิพนธ์ได้ประสบผลสำเร็จ ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และพี่สาว นางสาวอัมพิกา อุปแก้ว นางสาวชนิปรียา ไชยอุดมมงคล และนางสาวธิดารัตน์ บัวไพร ที่ช่วยเหลือในการทำวิจัยเล่มนี้ขอบคุณเพื่อนๆที่รัก น้องๆ ทุกคน ที่ได้ให้การส่งเสริมสนับสนุนและให้กำลังใจเป็นอย่างดีเสมอมา

วชิระ อาสาแข็ง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	5
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	6
หลักของการออกกำลังกาย.....	6
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	8
ยุทธการเชิงรุกในการพัฒนาชาติ.....	11
ประวัติบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	14
งานวิจัยในประเทศ.....	17
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	27
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	27
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในวิจัย.....	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	108
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	108
วิธีดำเนินการวิจัย.....	108
วิธีจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	109
สรุปผลการวิจัย.....	110
อภิปรายผล.....	115
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	118
บรรณานุกรม.....	119
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	126
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	137
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	139

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	28
2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547.....	32
3 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศชาย.....	33
4 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง.....	36
5 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 รวมเพศชายและเพศหญิง.....	39
6 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาโท.....	42
7 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาเอก.....	45
8 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 รวมนิสิตปริญญาโท และปริญญาเอก.....	48
9 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนิสิต ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศชาย.....	50
10 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนิสิต ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง.....	53

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนิสิต ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 รวมเพศชายและเพศหญิง.....	56
12 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนิสิต ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาโท.....	59
13 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนิสิต ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาเอก.....	62
14 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนิสิต ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 รวมนิสิตปริญญาโทและปริญญาเอก.....	65
15 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการของนิสิตระดับ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศชาย.....	68
16 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการของนิสิตระดับ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง.....	71
17 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการของนิสิตระดับ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 รวมเพศชายและเพศหญิง.....	74
18 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการของนิสิตระดับ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาโท.....	77
19 ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการของนิสิตระดับ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาเอก.....	80

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
20	ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการของนิติระดับ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 รวมนิติตปริญญโทและปริญญาเอก.....	83
21	ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านงบประมาณของนิติระดับ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศชาย.....	86
22	ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านงบประมาณของนิติระดับ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง.....	88
23	ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านงบประมาณของนิติระดับ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 รวมเพศชายและเพศหญิง.....	90
24	ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านงบประมาณของนิติระดับ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิติตปริญญโท.....	92
25	ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านงบประมาณของนิติระดับ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิติตปริญญเอก.....	94
26	ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายด้านงบประมาณของนิติระดับ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 รวมนิติตปริญญโทและปริญญาเอก.....	96
27	แสดงความถี่และคำร้อยละความต้องการชนิดกีฬาในการออกกำลังกายของ นิติระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศชาย.....	98
28	แสดงความถี่และคำร้อยละความต้องการชนิดกีฬาในการออกกำลังกายของ นิติระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง.....	99

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
29	แสดงความถี่และค่าร้อยละความต้องการชนิดกีฬาในการออกกำลังกายของ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาโท.....	100
30	แสดงความถี่และค่าร้อยละความต้องการชนิดกีฬาในการออกกำลังกายของ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาเอก.....	101
31	แสดงความถี่และค่าร้อยละความต้องการด้านวันเวลาในการออกกำลังกายของ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศชาย.....	102
32	แสดงความถี่และค่าร้อยละความต้องการด้านวันเวลาในการออกกำลังกายของ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง.....	103
33	แสดงความถี่และค่าร้อยละความต้องการด้านวันเวลาในการออกกำลังกายของ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาโท.....	104
34	แสดงความถี่และค่าร้อยละความต้องการด้านวันเวลาในการออกกำลังกายของ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาเอก.....	105
35	แสดงความถี่และค่าร้อยละของสาเหตุการไม่ออกกำลังกายของนิสิตระดับ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547	107

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ที่มุ่งเน้นให้มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้จึงเน้น การพัฒนามนุษย์ใน 4 ด้านอย่างสมดุล คือ ด้านปัญญา ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ดังนั้นการพัฒนามนุษย์เป็นสิ่งที่สำคัญที่ ทุกคนจะต้องมีการพัฒนาโดยเฉพาะการพัฒนา ตั้งแต่เด็กให้ มีการเจริญเติบโตขึ้นโดยที่มีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจมั่นคง มีคุณธรรม อารมณ์ที่ แจ่มใส สติปัญญา เฉลียวฉลาดกีฬาช่วยส่งเสริมทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ ดังนั้นการส่งเสริมกิจกรรม ทางด้านการกีฬาจึงเป็นสิ่งควรกระทำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ส่งผลให้เกิด การพัฒนาต่อระบบต่าง ๆ ในสังคม และเกิดการพัฒนาประเทศในที่สุด

การศึกษามีความสำคัญต่อประเทศเป็นอย่างมาก เพราะผู้ที่มีการศึกษานั้นจะเป็นกำลังสำคัญ ในการพัฒนาประเทศ เพราะจะนำความรู้และความสามารถที่มีไปพัฒนาประเทศให้มีการพัฒนาใน ด้านต่างๆให้ก้าวหน้าตามทันโลกได้เป็นอย่างดี ผู้ที่มีการศึกษาจะศึกษาหาความรู้เพียงอย่างเดียวนั้น ย่อมไม่ใช่ประชากรที่มีคุณภาพ เพราะผู้ที่มีความรู้ดีจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ เพราะการออก กำลังกายก็เป็นส่วนสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคน จะเห็นได้ว่ารัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการ ออกกำลังกายจึงจัดให้มีวิชาพลศึกษาในทุกระดับชั้นการเรียน เนื่องจากในการที่จะพัฒนาประชากรให้ เป็นบุคลากรที่ดีนั้นจะต้องพัฒนาทั้งทางร่างกาย และสติปัญญาควบคู่กันไป

ในปัจจุบันประชากรของประเทศได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย และรักษา สุขภาพมากขึ้น เพราะการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจของผู้ออกกำลังกาย โดยตรง ส่วนประโยชน์ในทางอ้อมนั้นจะช่วยให้ผู้ที่ออกกำลังกายได้ผ่อนคลายความเครียด ซึ่งจะ สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า การออกกำลังกายนั้นจะช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และ สังคม การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพนั้น ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความมุ่งมั่น ในการ ออกกำลังกาย และมองเห็นถึงประโยชน์ที่จะ ได้รับความจากการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ใช้กีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกาย ในการพัฒนา คุณภาพชีวิตของประชากร ซึ่งจะสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ที่กำหนดระดับไว้ 2 ระดับ กล่าวคือ ระดับแรกเป็นการกำหนดแผนแม่บท หรือแผน หลักการ เป็นแผนเฉพาะกลุ่มเป้าหมายมีลักษณะเป็นองค์รวมต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายๆ ฝ่าย

โดยมีระยะเวลา 5 ปี และในระดับที่สอง คือ การจัดทำแผนการปฏิบัติการตั้งแต่ระดับชุมชนระดับท้องถิ่น โดยมีระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นมหาวิทยาลัยอุดมศึกษาของรัฐที่มีชื่อเสียงมาเป็นเวลานาน โดยเป็นสถานศึกษาที่ทำการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก ซึ่งเป็นส่วนช่วยในการพัฒนาบุคลากรที่มีคุณภาพของประเทศ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกายเช่นกัน โดยให้นิสิตระดับปริญญาตรีทุกคนได้เรียนในวิชากลุ่มพลศึกษา 4 หน่วยกิต โดยเป็นวิชาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต (พล.101) 2 หน่วยกิต และเลือกเรียนรายวิชากลุ่มพลศึกษา 2 หน่วยกิต ซึ่งจะช่วยให้ความรู้และส่งเสริมให้นิสิตระดับปริญญาตรี ได้เห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย แต่ในระดับปริญญาโท และปริญญาเอกไม่มีวิชาเรียนที่มุ่งเน้นในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เนื่องจากในระดับบัณฑิตศึกษา รายวิชาส่วนใหญ่จะเน้นในด้านการศึกษาค้นคว้าในการทำรายงาน และงานวิจัยมากกว่า รวมทั้งผู้ที่เรียนในระดับบัณฑิตศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน ซึ่งผู้ที่เรียนในระดับบัณฑิตศึกษาส่วนใหญ่ต้องการศึกษาในสาขาวิชาที่ศึกษาอยู่นั้น ให้มีความเข้าใจมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ทำให้ผู้วิจัยต้องการทราบว่าผู้เรียนในระดับบัณฑิตศึกษา เห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกายหรือไม่ และมีปัญหาและความต้องการในการในการออกกำลังกายมากหรือน้อยเพียงใด

ดังนั้นในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547 ว่ามีปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายมากหรือน้อยเพียงใด ซึ่งผลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะช่วยให้ทราบสถานภาพต่างๆ ในความต้องการของนิสิต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547 เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ทำการศึกษาไปปรับปรุงแก้ไขในการส่งเสริมการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมผู้สนใจในการทำงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 1,709 คน ประกอบด้วย นิสิตระดับปริญญาโทชาย ภาคปกติ 469 คน และ นิสิตระดับปริญญาโทหญิง ภาคปกติ 903 คน นิสิตระดับปริญญาเอกชาย ภาคปกติ 128 คน นิสิตระดับปริญญาเอกหญิง ภาคปกติ 209 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 721 คน ประกอบด้วย นิสิตระดับปริญญาโทชาย ภาคปกติ 214 คน และ นิสิตระดับปริญญาโทหญิง ภาคปกติ 274 คน นิสิตระดับปริญญาเอกชาย ภาคปกติ 97 คน นิสิตระดับปริญญาเอกหญิง ภาคปกติ 136 คน โดยใช้ตารางประมาณค่าของกลุ่มตัวอย่างของ เกรจซีและมอร์แกน (Krejcie And Morgan)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 ชาย

1.1.2 หญิง

1.2 สถานภาพ

1.2.1 ปริญญาโท

1.2.2 ปริญญาเอก

2. ตัวแปรตาม คือ ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547

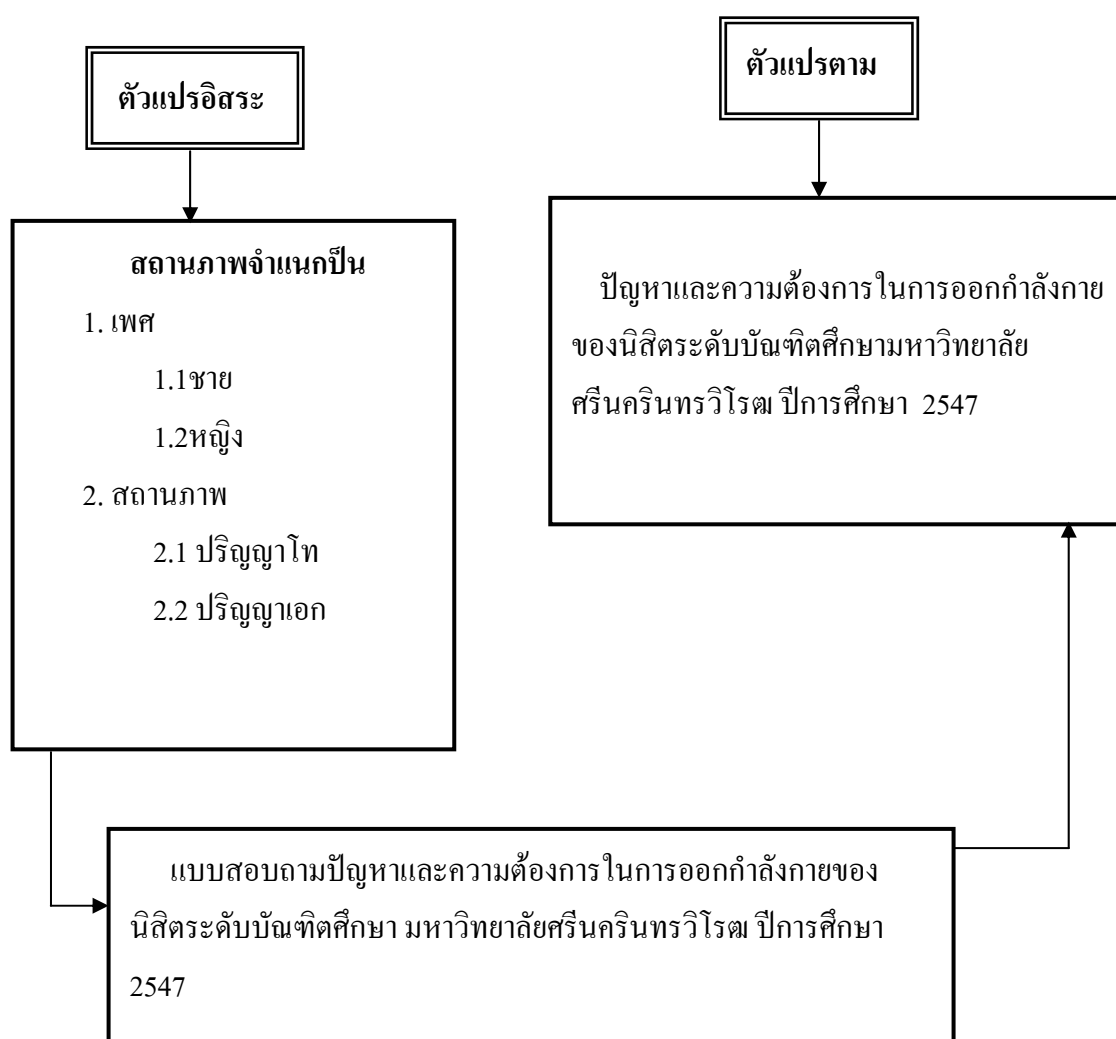
นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ปัญหา หมายถึง อุปสรรคหรือภาวะที่ก่อให้เกิดความไม่สะดวกในการออกกำลังกาย
2. ความต้องการ หมายถึง ความรู้เฉพาะตัวของบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547
3. การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพของร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ตลอดจนการฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย

4. ระดับบัณฑิตศึกษา หมายถึง นิติระดับปริญญาโทภาคปกติ และปริญญาเอกภาคปกติ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตของการวิจัยในเรื่องปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิต
ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบ
แนวความคิดในการวิจัยไว้ดังนี้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. ยุทธศาสตร์เชิงรุกในการพัฒนาชาติ
6. ประวัติบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

อรุณ รักธรรม (2527: 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็ขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534: 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

ความหมายของการออกกำลังกาย

แลมบี (Lamb, 1984: 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีความเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุน ส่งเสริม ให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศและทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดผลร้าย และเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายจึงควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อจะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีผู้วางหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายไว้มากมายพอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้

สุชาติ โสมประยูร (2520: 43) ได้เสนอความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงเหนื่อยพอแรง
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรงและทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ
3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคน อาจแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ภายหลังการออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ

อนันต์ อัดชู (2520: 46) ได้ให้หลักเกณฑ์อย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่า ควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายมีความเหนื่อยพอสมควร แล้วให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529: 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมออกกำลังกายและควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย
2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสอบสุขภาพจากแพทย์เสมอ เพราะป้องกันความผิดปกติทางสุขภาพ อันเกิดขึ้นได้
3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางร่างกาย หรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลอย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น
4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย หลาย ๆ อย่างในโอกาสเดียวกัน

จรวยพร ธรณินทร์ (2530: 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อ
 2. ใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกาย ที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิสรองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว
 3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือดดี
- วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531: 60) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สำคัญไว้ ดังนี้
1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายในท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อนในวันต่อ ๆ ไป จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโอกาสปรับตัวได้
 2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายนั้นทันทีและควรได้ปรึกษาแพทย์
 3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานเป็นสำคัญมากกว่าเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าการที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน
 4. การเลือกกิจกรรมที่ตนมีความรัก ความถนัด ความชอบ ความง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20 – 30 นาที
 5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและใจ ให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้น ๆ ไปด้วย ควรหลีกเลี่ยงการเอาความเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
 6. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่า ให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้ง ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือ สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาทีหรือสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที

8. การกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคล ในการออกกำลังกายนั้น ท่านศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทย ได้เสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้น ควรจะเป็น 170 – อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะทำให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที แต่ทั้งนี้อาจเพิ่มหรือลดลงได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่อายุ 40 ปีแล้วและไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงดูดสันบิวดหรืออย่างหนึ่งอย่างใด อาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายของหลักของการออกกำลังกายนั้น

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการ หลีกเลี้ยงเครื่องคองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้มีความคุ้นเคยกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อ สุขภาพจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุพิตร สมาชิกโต (2525: 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะรู้สึกได้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในการทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน

4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้

4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536: 7) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายทางกายภาพไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโตการออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่มีการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่มีสาเหตุโรคติดเชื้อ มีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกายการออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายใน ทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรคการออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

สมชาย ไกรสังข์ (2540: 2-7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย พอสรุปได้คือ ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประจำจะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น ไกลโคเจน อีโมโกบิล สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหนา โต และแข็งแรง สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายทีละมากๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พัก และเหนื่อยช้า เมื่อหยุดการออกกำลังกายอาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการออกกำลังกาย อัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ

ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากน้อยเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกาย มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน

กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นประจำนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจนกิจกรรมกีฬาต่างๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว และส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านสังคม

กิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละประโยชน์ส่วนตนและเป็นผู้บำเพ็ญ – ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดี

เพื่อช่วยเหลือ แก้ไข ให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญา

แม้ว่าไม่มีผลการวิจัยมาสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ช่วยให้ผู้ใด
เป็นผู้ที่สามารถสะสม รวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายหรืออธิบาย
ความรู้ต่างๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
พลศึกษาภายใต้การจัดการและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ผู้มี
ส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้นๆ พอสมควร และผู้ที่มีส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษา
จะเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและ
นำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการพิจารณาให้ได้สิ่งที่ถูกต้อง และดีกว่าเสมอ

สาธิต สุธะ (2543: 38) ได้สรุปประโยชน์การออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย
โดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพ
สมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจ
ที่ร่าเริง แจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถ
ทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้
การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

ยุทธศาสตร์เชิงรุกในการพัฒนาชาติ

ศักดิ์บัณฑิต จันทรรคณา (2543: 6) ได้กล่าวถึงหลักการและความสำคัญทางด้านกีฬา ที่มี
ความสำคัญต่อการพัฒนาชาติ ดังนี้

1. กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสังคม

- 1.1 สร้างความรู้สึกรักชาตินิยม รู้สึกรักชาติ
- 1.2 สร้างความรู้สึกรักคุณค่า มีศักดิ์ศรี ไม่แบ่งแยกชนชั้น ศาสนา และคุณวุฒิ
- 1.3 สร้างวินัยในการทำงานร่วมกัน และความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
- 1.4 สร้างวินัยและนิสัยในการเคารพระเบียบกติกา
- 1.5 สร้างความรู้สึกรักหนักแน่นมั่นคงทางใจ ใช้เวลาว่างกับการฝึกเล่นกีฬา ไม่พึ่งยาเสพติด
- 1.6 เป็นภาพสะท้อนถึงคุณภาพของคนในชาติ
- 1.7 สร้างความพร้อมของคนให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว

ไม่ตื่นตระหนก

2. กีฬาเป็นเครื่องมือพัฒนาเศรษฐกิจ

2.1 ประชาชนมีสุขภาพดี สมรรถภาพดี ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพและสามารถเพิ่มผลผลิตได้ ทำให้เศรษฐกิจส่วนบุคคลดีขึ้น เล่นกีฬาได้สุขภาพและได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า

2.2 สร้างรายได้ให้แก่ประเทศชาติ ด้วยการผลิตและจำหน่ายอุปกรณ์ สินค้าทางกีฬา ตลอดจนธุรกิจบริการสถานบริการ และรายได้จากนักกีฬา อาชีพผู้ฝึกสอน อาชีพแพทย์กีฬา นักกายภาพบำบัด ผู้ตัดสิน และเจ้าหน้าที่เทคนิค

ประวัติบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเดิมใช้ชื่อว่า วิทยาลัยวิชาการศึกษา ได้รับการยกฐานะขึ้นเป็นมหาวิทยาลัยเมื่อ พ.ศ. 2517 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชโปรดเกล้าฯ พระราชทานนามของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ว่า “ศรีนครินทรวิโรฒ” อันมีความหมายว่า รุ่งเรืองเป็นศรีสง่าแห่งนคร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้เริ่มผลิตบัณฑิตระดับปริญญาตรีทางการศึกษา ตั้งแต่ปีการศึกษา 2496 ในสมัยที่ยังเป็นวิทยาลัยวิชาการศึกษา การศึกษาชั้นบัณฑิตศึกษาได้เริ่มขึ้นในปีการศึกษา 2499 ณ วิทยาเขตประสานมิตร โดยการเปิดสอนระดับปริญญาโทเริ่มครั้งแรกในสาขาจิตวิทยาพัฒนาการ ด้วยความร่วมมือของสถาบันระหว่างชาติสำหรับการค้นคว้าเรื่องเด็ก (ปัจจุบัน คือ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์)

ในปีการศึกษา 2504 วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร ได้เปิดรับสมัครและคัดเลือกนิสิตเข้าศึกษาในระดับปริญญาโท 8 สาขาวิชา คือ การประถมศึกษา การมัธยมศึกษา การอุดมศึกษา และฝึกหัดครู การบริหารการศึกษา การแนะแนวการศึกษา การวัดผลการศึกษา โสตทัศนศึกษา และบรรณารักษศาสตร์

ในปีการศึกษา 2506 วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร ได้เปิดสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรชั้นสูงวิชาเฉพาะขึ้น 12 สาขา ได้แก่ ภาษาและวรรณคดีไทย ภาษาและวรรณคดีอังกฤษ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ชีววิทยา ฟิสิกส์ เคมี คณิตศาสตร์ กาวัดผลการศึกษา โสตทัศนศึกษา บรรณารักษศาสตร์ และการแนะแนว

ในระยะแรกนี้วิทยาลัยวิชาการศึกษายังอยู่ในสังกัดของกระทรวงศึกษาธิการ และได้รับความช่วยเหลือจากคณะผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัยอินเดียนา สหรัฐอเมริกา ในด้านการจัดทำ หลักสูตร และเตรียมงาน การดำเนินงานระดับบัณฑิตศึกษาในช่วงนี้ควบคุมโดย “คณะกรรมการควบคุมการศึกษาในระดับปริญญาชั้นสูง” มีอธิการวิทยาลัยวิชาการศึกษาเป็นประธาน กรรมการ ชุดนี้เป็นผู้รับผิดชอบดำเนินการต่อมาจนกระทั่งเมื่อวิทยาลัยวิชาการศึกษาได้รับการยกฐานะขึ้นเป็นมหาวิทยาลัยในปี พ.ศ. 2517 และมีพระราชบัญญัติกำหนดให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนราชการของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ คณะกรรมการชุดเดิมได้ปฏิบัติงานอยู่จนกระทั่งได้มีการแต่งตั้งกรรมการประจำบัณฑิตวิทยาลัยขึ้นตามพระราชบัญญัติเมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. 2519

ในปีการศึกษา 2515 กระทรวงศึกษาธิการได้ระบุไว้ในแผนพัฒนาการศึกษาและเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 3 ว่าเห็นสมควรให้วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตรเปิดสอนชั้นดุริยบัณฑิตได้ วิทยาลัยได้ใช้เวลาเตรียมงาน เตรียมบุคลากร และหลักสูตรจนกระทั่งพร้อมจึงได้เปิดสอนหลักสูตร การศึกษาชั้นดุริยบัณฑิตขึ้นในปีการศึกษา 2517 ใน 2 สาขาวิชา คือ สาขาพัฒนศึกษาศาสตร์ และสาขา การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร ในปีเดียวกันนั้นเองนี้ก็ได้เปิดหลักสูตรการศึกษาชั้นประกาศนียบัตร ชั้นสูงวิชาเฉพาะในสาขาการศึกษาพิเศษ (การสอนผู้มีความบกพร่องทางการได้ยิน) เพิ่มอีกสาขาหนึ่ง ในปีการศึกษา 2522 จึงได้มีการขยายการศึกษาสาขานี้เป็นระดับปริญญาโท

ปัจจุบันนี้บัณฑิตวิทยาลัยบริหารงานโดยมีคณะกรรมการประจำบัณฑิตวิทยาลัย ทำหน้าที่ ควบคุมมาตรฐานทางวิชาการและดำเนินการเกี่ยวกับการศึกษาชั้นบัณฑิตศึกษาให้เป็นไปตามนโยบาย ของมหาวิทยาลัย โดยที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปัจจุบันได้เปิดสอนหลักสูตร การศึกษาดุริยบัณฑิต 13 สาขาวิชา คือ คณิตศาสตร์ศึกษา การอุดมศึกษา เทคโนโลยีการศึกษา การทดสอบและวัดผลการศึกษา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา การศึกษาผู้ใหญ่ การศึกษาพิเศษ การศึกษาปฐมวัย การบริหารการศึกษา วิทยาศาสตร์การศึกษา การวิจัยและการพัฒนาหลักสูตร พัฒนศึกษาศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต 2 สาขาวิชา คือ สาขา ภาษาอังกฤษ และสาขาศิลปวัฒนธรรมวิจัย หลักสูตรปรัชญาดุริยบัณฑิต 2 สาขาวิชา คือ สาขา อนุชีววิทยา และสาขาชีวภาพการแพทย์ หลักสูตรวิทยาศาสตร์ดุริยบัณฑิต 1 สาขาวิชา คือ สาขาการ วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต 4 สาขาวิชา คือ ปรัชญาดุริยวิทยา วิทยา เณรโคตรอนต์ วิชาชีพรู และจัดการท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม หลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหบัณฑิต 16 สาขาวิชา คือ ปรัชญาดุริยวิทยา อนุชีววิทยา ดงวิทยา ชีวภาพการแพทย์ วิทยาศาสตร์การ กีฬา สุขศึกษา การจัดการนันทนาการ เคมีชีวภาพ ชีววิทยา ฟิสิกส์ เคมี วิทยาศาสตร์ สิ่งแวดล้อม ภูมิศาสตร์ การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ การวางแผนและการจัดการท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์ สิ่งแวดล้อม และวิทยาการการประเมิน หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต 23 สาขาวิชา คือ พลศึกษา สุข ศึกษา ภาษาไทย ภาษาต่างประเทศ การศึกษา จิตวิทยาพัฒนาการ ศิลปศึกษา จิตวิทยาการแนะแนว จิตวิทยา การศึกษา การบริหารการศึกษา การประถมศึกษา การวัดผลการศึกษา การวิจัยและสถิติทางการศึกษา การศึกษาผู้ใหญ่ การอุดมศึกษา เทคโนโลยีการศึกษา การศึกษาปฐมวัย อุตสาหกรรมศึกษา การศึกษา พิเศษ การมัธยมศึกษา ธุรกิจศึกษา ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ศึกษา หลักสูตรศิลป- ศาสตร์มหาบัณฑิต 6 สาขาวิชา คือ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ บรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์ การสอนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ ภาษาอังกฤษธุรกิจเพื่อการสื่อสารนานาชาติ และ ประวัติศาสตร์ (ไทย-เอเชีย) หลักสูตรเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต 3 สาขาวิชา คือ สาขาเศรษฐศาสตร์ การศึกษา สาขาเศรษฐศาสตร์การจัดการ และสาขาเศรษฐศาสตร์การพัฒนามนุษย์ หลักสูตร ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต 3 สาขาวิชา คือ สาขามานุษยวิทยารักษ์วิทยา สาขาทัศนศิลป์ : ศิลปะ สมัยใหม่ และสาขาทัศนศิลป์ : นวัตกรรมและการออกแบบ หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต 3 สาขาวิชา

คือ สาขาการจัดการ สาขาการตลาด และสาขาการจัดการองค์การเกษตรกรรม หลักสูตรวิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต 2 สาขาวิชา คือ สาขาวิศวกรรมเคมี และสาขาวิศวกรรมเครื่องกล และหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต 1 สาขาวิชา คือ สาขารัฐประศาสนศาสตร์

มหาวิทยาลัยมีนโยบายที่จะขยายการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาให้พัฒนาก้าวหน้าโดยการเพิ่มจำนวนการรับบัณฑิตในสาขาวิชาต่างๆ เพิ่มหลักสูตรสาขาอื่นๆ ทั้งในระดับมหาบัณฑิตและดุษฎีบัณฑิต เพื่อให้สามารถผลิตบุคลากรที่มีคุณภาพสนองความต้องการของประเทศในด้านกำลังคนให้สอดคล้องกับแผนงานพัฒนาการศึกษาและเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ 6 ดังนั้น ในปัจจุบันงานของบัณฑิตวิทยาลัย จึงเน้นหนักไปในด้านขยายหลักสูตรใหม่ที่จะสนองความต้องการของสังคม และพยายามปรับปรุงคุณภาพการเรียนการสอน การวิจัย เพื่อพัฒนาคุณภาพของบัณฑิตให้ดียิ่งขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

จังเกอร์, แอนเดอร์สัน และมุลเลอร์ (Junker, Anderson and Mueller, 1974: 119) ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมชนกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกา และแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่างๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่า ในอเมริกาเหนือมีชุมชนกีฬาถึงหมื่นๆ ชุมชน เพราะเขา เชื่อว่าชุมชนกีฬา เป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายอันเดียวกันเพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางพลศึกษา และกิจกรรมอื่นๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ฟุตบอล คาราเต้ แล่นเรือ สกี ยูโด ฟันดาบ และรักบี้

แอนน์ (Ann, 1977: 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการ เกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

แอนโตแนกชี (Antonacci, 1977: 634 – A) ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการเข้าร่วมเล่นกีฬา และความต้องการของนักเรียนชายในรัฐอิลลินอยล์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจาก โรงเรียนต่างๆ ในรัฐอิลลินอยล์ จำนวน 3,000 คน ให้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่สนองความต้องการของนักเรียน เป็นเพราะนักเรียนมีความเข้าใจในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยไป

นักเรียนไม่ต้องการเล่นเพราะคิดว่าต้องสนใจการเรียนมากกว่า และเด็กที่ไม่เล่นกีฬาหรือเล่นแต่น้อย เพราะขาดทักษะทางกีฬาต่างๆ ที่จะสามารถนำตัวเองเข้าร่วมกิจกรรมได้

2. นักเรียนมีปัญหาในการเดินทางไปเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เนื่องจากผู้ปกครอง ไม่มีเวลา หรือเวลาว่างไม่ตรงกัน และสถานศึกษาก็ไม่มีสถานที่เพียงพอที่จะรองรับได้

3. นักเรียนมีความต้องการในการเล่นกีฬา วัยรุ่น บาสเกตบอล ซอฟท์บอล การเล่นเรือ การตกปลา กีฬาที่มีความต้องการน้อยคือ กีฬาที่เล่นในฤดูหนาว

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977: 120) ได้ศึกษาปัญหาความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลาง ของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุ จำนวน 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54 – 65 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ปัญหาในการให้บริการ การร่วมกิจกรรม ความเอาใจใส่ในกิจกรรมที่เข้าร่วม และสิ่งที่ต้องการที่ควรจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการให้บริการเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการจัดกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ให้กว้างขวางเพื่อเป็นการฝึกเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และผู้สูงวัยที่คล่องแคล่วในวันข้างหน้า ส่วนกีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982 : 1080 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอลและบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเน้นคือ วอลเลย์บอล และ เทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วัยรุ่น เบสบอลและแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาทีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

ฟอล์คและคิลคอฟเน (Falk; & Kilcovne. 1984: 239 – 242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินโครงการจำนวน 32 คน

ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรม และโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน

ผลการศึกษาพบว่า

ผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะและการปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler, 1989: 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น ๆ โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้นเพศ ก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

เฟรดเดอริก (Frederick, 1991) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วม ระดับของการเข้าร่วม และสภาพจิตใจที่แสดงออกในขอบเขตของกิจกรรมทางกาย ลักษณะสภาพจิตใจที่แสดงออก กลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม คือกลุ่มผู้ใหญ่ 376 คน กลุ่มนักเรียน 150 คน

ผลการศึกษาพบว่า

แรงจูงใจในการเข้าร่วมเป็นปัจจัย 3 ส่วนย่อย คือ แรงจูงใจภายใน ความสามารถและความสัมพันธ์ของร่างกาย โดยแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย แรงจูงใจที่สัมพันธ์กับร่างกายเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า

โฮล์บรูค (Holbrook, 1993 : 2735 - A) ได้นำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความเร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษานันทนาการ และ โปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัยปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวกจัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและการดำเนินการ

บารเรโฮลต์ (Barenholtz, 1995) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการออกกำลังกายแบบ เคลื่อนที่และโปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นสาว ซึ่งเป็นการเสี่ยงสำหรับการกิน

อาหารที่ไม่เป็นระเบียบ ให้นักเรียนเกรด 8 จาก Fard Middle School ใน San Dieco School การทดสอบเบื้องต้นประกอบด้วยคำถามต่างๆที่เกี่ยวกับการจัดรูปร่างการเลือกรับประทานอาหารและการรับประทานอาหารอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถามเพื่อสอบถามการออกกำลังกาย จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้มาจากชั่วโมงเรียน ผู้ที่ร่วมทำกิจกรรมได้ทำการทดสอบส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย เป็นการกระทำซ้ำๆกันหลังจาก 6 สัปดาห์ ในการทำ Treatment ในระหว่างชั่วโมงพลศึกษา กลุ่มที่ทำการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่ม ควบคุมให้ทดลองเทียบ แต่ละกลุ่มได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

ผลการศึกษาพบว่า

กลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่องตลอดจนถึงการติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญ

วัตสัน (Watson. 1997: 3251) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบคำถามว่าไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกาย เนื่องจากมีเวลาไม่เพียงพอ แต่พวกเขาใช้เวลา 2 – 3 ชั่วโมงต่อวันในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว วัตสันจึงสรุปว่านักศึกษาไม่ใช่ไม่มีเวลาว่าง แต่เป็นเรื่องการขาดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายเพราะขาดทัศนคติและแรงจูงใจที่ดี

งานวิจัยในประเทศ

ทองสุข สัมปหังสิต (2531: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบถึงการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิต และเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 913 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ T-Test, F-Test ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายและจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงฝึกพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย

2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาวัยน้ำมากที่สุด

3. นิสิตหญิงเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกีฬาน้องใหม่มากที่สุด

4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่คือ โรงพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว

ด้านอุปกรณ์ นิสิตเห็นว่าอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ ปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกาย และมีภาระด้านการเรียนมาก

5. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการด้านดังกล่าวมาก

6. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มาก

7. ความต้องการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่านิสิตคณะพลศึกษา มีความต้องการแตกต่างกับนิสิตคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่านิสิตคณะวิทยาศาสตร์ส่วนคณะอื่นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

8. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคณะพบว่า นิสิตคณะพลศึกษา มีความต้องการแตกต่างกัน นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และ สังคมศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำ และบริการด้านต่าง ๆ มากกว่าคณะอื่น ๆ ส่วนคณะอื่น ๆ นั้นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา (2533: ก) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล โดยส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลจำนวน 400 ชุด ได้รับกลับคืนมา 373 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.25 นำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก

2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพกับต่างจังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่างๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า กลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรม และกลุ่มอุตสาหกรรมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้ค่าที (T-Test) และค่าเอฟ (F-Test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของนิวแมน-คูลส์ (New Man-Kuel Method) ผลการวิจัยพบว่า

บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอ ตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 – 10.00 น. และ 16.30 – 18.30 น.
7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
8. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวนตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 – 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มี

อายุระหว่าง 41 – 50 ปี 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปี มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ

กรรณิการ์ โพธิ์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเชิงใหม่ การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในวัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ ในเขตอำเภอเมืองเชิงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครเชิงใหม่ จำนวน 671 คน แยกเป็นประชาชนในวัยเด็ก 253 คน วัยแรงงาน 286 คน และวัยสูงอายุ 132 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเอสพีเอสเอส-พีซีฟล็กซ์ (SPSS/PC*) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยส่วนใหญ่เป็นประชาชนในวัยแรงงาน รองลงมาคือวัยเด็กและวัยสูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นชาย รายได้ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5,000 บาท มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี และเกือบทุกคนมีการออกกำลังกาย ด้านความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทุกวัยสูงสุด และต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้เฉพาะกลางคืนต่ำสุด กิจกรรมในการออกกำลังกายที่ต้องการสูงสุดคือ เทนนิส และต่ำสุดคือ สควอช สถานที่ตั้งที่ต้องการสูงสุดคือ มีไม้ดอกไม้ประดับสวยงาม และต่ำสุดคือ สถานที่ตั้งอยู่ในบริเวณโรงแรม สำหรับการส่งเสริมสถานออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเห็นว่าควรส่งเสริมให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและเพียงพอ กับผู้ใช้บริการสูงสุด และต่ำสุดคือ การมีพนักงานขายที่ให้รายละเอียดชัดเจน การเสียค่าบริการ กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าควรมีการเสียเป็นรายครั้ง และรายเดือนเป็นส่วนใหญ่ โดยเสียเป็นรายครั้งไม่ควรเกิน 50 บาท และเสียเป็นรายเดือน ส่วนใหญ่เห็นว่าควรเสียค่าบริการ 300 – 700 บาทในการเปรียบเทียบความแตกต่างในความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปแบบการให้บริการกิจกรรมในการออกกำลังกาย สถานที่ตั้งและการส่งเสริมสถานออกกำลังกายของประชาชน วัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มานะ หมอชาติ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ระดับปริญญาตรี โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มประชากรของนักเรียนนายเรืออากาศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีจำนวน 700 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เชี่ยวชาญการบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงธนู และระดับมาก คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วาโยน้ำ รักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง เพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้าสนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้าสำหรับ ผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามี คุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด คือ มีหน่วยงานและบุคลากรและหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการ ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถนัด บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความเข้าใจ วิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมบุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม

ปรานม รอดทัศน (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 2,855 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 2,678 ชุด เป็นบุคลากร 565 คน นักศึกษา 2,203 คน คิดเป็นร้อยละ 97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ค่าที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิตมีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้าน ต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน ควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมมากตามลำดับ ได้แก่ กิจกรรมประเภทฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล วัยน้ำ เทนนิส เทเบิลเทนนิส ศิลปป้องกันตัว ตะกร้อ เดิน,วิ่งเพื่อสุขภาพและการเดินแอโรบิก
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐาน และต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาอยู่เป็นประจำ
4. ด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้า เพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน
6. ด้านรูปแบบของกิจกรรม ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกิจกรรมกีฬาย่อย ๆ
7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรกับนักศึกษา และระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.33 นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t – test) ผลการศึกษาพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการต่างประเทศอยู่ในระดับมาก และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรชายและหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านปรากฏว่ามีความต้องการในด้านบุคลากร ผู้ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขันธ์ จันทารุง (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการกับลูกจ้างในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้มีจำนวน 3,780 คน โดยแยกเป็นข้าราชการ 2,275 คน และลูกจ้างจำนวน 1,505 คน ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง

แบบง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง 350 คน แยกเป็นข้าราชการ 200 คน และลูกจ้าง 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสามารถรวบรวมแบบสอบถามได้กลับคืนมา 350 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับน้อย
2. ข้าราชการและลูกจ้างโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ไชยา อังสุสุนทรมล (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ เปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำนวน 304 คน เป็นนักศึกษาชายจำนวน 152 คน และเป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 152 คน โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ทดสอบค่าที (T-Test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ ทางเดียว (One-Way Analysis Of Variance) หรือค่าเอฟ (F-Test) ทดสอบรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffe Method) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Coefficient Of Correlation) ผลวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 โดยนักศึกษาชายมีความรู้ดีกว่านักศึกษาหญิง
3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
4. นักศึกษาสาขาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาคอมพิวเตอร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่านักศึกษาสาขาบริหารธุรกิจ
5. นักศึกษาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาวิชาคอมพิวเตอร์มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
6. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ในที่ตั้งต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง จังหวัด

เพชรบูรณ์ มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัย

พลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์

7. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่ตั้งต่างกันมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง และจังหวัดเพชรบูรณ์ มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยจังหวัดสุโขทัย

8. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

9. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และด้านความรู้กับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านเจตคติกับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือไม่มีความสัมพันธ์กัน

ณัฐกานต์ ชิมะดี (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในสามด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง และศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในห้าด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวันเวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 9 โรงเรียน ประกอบด้วย ครูชายจำนวน 50 คน และครูหญิงจำนวน 238 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 288 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .895 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในสามด้าน พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับน้อยที่สุด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับน้อย ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในห้าด้าน พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการ ออกกำลังกายที่ครูมีความต้องการมาก ได้แก่ กายบริหาร วายน้ำ ลีลาศ ฟุตบอล และแอโรบิค วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมา วันเสาร์ และวันอาทิตย์ เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. รองลงมา เวลา 12.00 – 13.00 น. เวลา 18.00 – 20.00 น. ตามลำดับ

ประดิษฐ์ เล็กคง (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพการออกกำลังกายของครู สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกาย และเพื่อศึกษาสาเหตุการไม่ออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นครูซึ่งสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของครู

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 41 – 50 ปี และ 51 – 60 ปี ใช้เวลาในการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน ในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. โดยใช้สนามกีฬากลางแจ้ง

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 51 – 60 ปี มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ยังขาดบุคลากรที่ให้ความรู้ และอุปกรณ์มีไม่เพียงพอ

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 41 – 50 ปี แต่งชุดกีฬาไปออกกำลังกายและไม่มี ค่าใช้จ่าย ส่วนครูที่มีอายุ 20 – 30 ปี มีความสนใจในกีฬาฟุตบอล

สาเหตุในการไม่ออกกำลังกาย

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 31 – 41 ปี ไม่มีเวลาพอสำหรับการออกกำลังกาย ส่วน ครู อายุ 41 – 50 ปี และ 51 – 60 ปี มีอายุเกินวัยในการออกกำลังกาย

สิริลักษณ์ ทัดมัน (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการ ในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบปัญหาและความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้ บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง กลุ่มตัวอย่าง มีอายุระหว่าง 11 – 60 ปี เป็น ชาย 500 คน หญิง 500 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้าง ขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 และวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษา พบว่า

1. ปัญหาในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านผู้ฝึกสอนโดยรวมอยู่ใน ระดับมาก ส่วนด้านการจัดการการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชน

กรุงเทพมหานคร ไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้ฝึกสอน และด้านการจัดการการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

กนกธาดา 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 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลาง ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรที่อยู่ในระดับมาก ทั้งสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

2. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรจะอยู่ในระดับมาก

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 1,709 คน ประกอบด้วย นิสิตระดับนิสิตระดับปริญญาโทชาย ภาคปกติ 469 คน และนิสิตระดับปริญญาโทหญิง ภาคปกติ 903 คน นิสิตระดับปริญญาเอกชาย ภาคปกติ 128 คน นิสิตระดับปริญญาเอกหญิง ภาคปกติ 209 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 721 คน ประกอบด้วย นิสิตระดับปริญญาโทชาย ภาคปกติ 214 คน และนิสิตระดับปริญญาโทหญิง ภาคปกติ 274 คน นิสิตระดับปริญญาเอกชาย ภาคปกติ 97 คน นิสิตระดับปริญญาเอกหญิง ภาคปกติ 136 คน โดยใช้ตารางประมาณค่าของกลุ่มตัวอย่างของ เกรจซี่ และ มอร์แกน (Krejcie And Morgan)

ตาราง 1 จำนวนของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถานภาพ	เพศ					
	ชาย		หญิง		รวม	
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ปริญญาโท	469	214	903	274	1372	488
ปริญญาเอก	128	97	209	136	337	233
รวม	597	311	1112	410	1709	721

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะ

แบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check-list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามแบบประเมินค่า (Rating Scale) โดยครอบคลุมดังต่อไปนี้

1. ปัญหาและความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ปัญหาและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ปัญหาและความต้องการด้านการจัดการ
4. ปัญหาและความต้องการด้านงบประมาณ
5. ความต้องการด้านชนิดกีฬา
6. ความต้องการด้านวันและเวลา

โดยแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้

1. ปัญหาและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ปัญหาและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ปัญหาและความต้องการด้านบริการชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและวันและเวลา

ตอนที่ 3 สำนวความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆถึงสาเหตุการไม่ออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เป็นแบบตรวจคำตอบ (Check - list)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาเอกสาร วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมข้อมูลและรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547
3. ศึกษาแบบสอบถามจากรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลและแนวทางที่ได้ปรึกษา ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท และสร้างแบบสอบถามโดยให้ครอบคลุมในด้านต่างๆ ดังนี้
 - 3.1 ปัญหาและความต้องการด้านสิ่งแวดล้อม สะอาด สถานที่ และอุปกรณ์
 - 3.2 ปัญหาและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
 - 3.3 ปัญหาและความต้องการด้านการจัดการ
 - 3.4 ปัญหาและความต้องการด้านงบประมาณ
 - 3.5 ความต้องการด้านชนิดกีฬา
 - 3.6 ความต้องการด้านวันและเวลา
4. นำแบบทดสอบที่สร้างไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ แก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปขอคำปรึกษาแนะนำตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Validity) จากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)
6. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .90 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นทางบวกระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจาก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒไปถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจาก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงอาจารย์ผู้สอนอาจารย์ที่ปรึกษาของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. นำแบบสอบถามชี้แจงการตอบแบบสอบถามให้กับผู้ช่วยผู้วิจัยอย่างละเอียดเพื่อให้ผู้ช่วยผู้วิจัยนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 2 มาวิเคราะห์ในแต่ละด้านโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของตัวแปรแต่ละด้าน นำมาสรุปเป็นความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 3 ที่เป็นคำถามปลายเปิด มาสรุปเสนอในรูปแบบของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

f	หมายถึง	จำนวนความถี่
%	หมายถึง	ร้อยละ
N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 นำข้อมูลที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 2 นำข้อมูลที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง โดยแบ่งออกเป็น 6 ด้าน

1. ด้านปัญหาและความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านปัญหาและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านปัญหาและความต้องการด้านการจัดการ
4. ด้านปัญหาและความต้องการด้านงบประมาณ
5. ด้านความต้องการด้านชนิดกีฬา
6. ด้านความต้องการด้านวันเวลา

ตอนที่ 3 นำข้อมูลที่ได้รับมาสรุปและเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547

ข้อมูลทั่วไป		ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย		รวม	
		f	%	f	%	f	%
1. เพศ	ชาย	220	30.51	91	12.62	311	43.13
	หญิง	75	10.40	335	46.46	410	56.87
	รวม	295	40.91	426	59.08	721	100.00
2. สถานภาพนิสิต	ปริญญาโท	263	36.48	225	31.21	488	67.68
	ปริญญาเอก	32	4.43	201	27.88	233	32.32
	รวม	295	40.91	426	59.08	721	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามที่ออกกำลังกายเป็นเพศชาย จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 30.51 และเป็นเพศหญิง จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 10.40 ส่วนผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเป็นเพศชายจำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 12.62 เป็นเพศหญิงจำนวน 335 คน คิดเป็นร้อยละ 46.46 จำแนกตามสถานภาพนิสิตที่ออกกำลังกาย เป็นนิสิตระดับ ปริญญาโท จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 36.48 และนิสิตปริญญาเอก จำนวน 32 คน คิดเป็น ร้อยละ 4.43 ส่วนผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย เป็นนิสิตระดับ ปริญญาโท จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 31.21 เป็นนิสิตระดับปริญญาเอก จำนวน 201 คน คิดเป็น ร้อยละ 27.88 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นำเสนอในรูปตารางและความเรียง โดยจำแนกตามรายด้าน 6 ด้าน ดังนี้

ตาราง 3 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งแวดล้อม สะอาด สถานที่และ อุปกรณ์
ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
ปีการศึกษา 2547 เพศชาย (N = 220)

รายการ			ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	31	42	72	38	37	43	60	70	30	17
		%	14.09	19.09	32.73	17.27	16.82	19.55	27.27	31.82	13.64	7.73
2	ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	32	22	51	73	42	28	14	68	79	31
		%	14.55	10.00	23.18	33.18	19.09	12.73	6.36	30.91	35.91	14.09
3	สถานที่การออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่เรียนและออกกำลังกายร่วมกันควรมีตารางการใช้ปิดประกาศ	f	0	82	71	51	16	89	91	40	0	0
		%	0.00	37.27	32.27	23.18	7.27	10.45	41.36	18.18	0.00	0.00
4	สถานที่การออกกำลังกายในที่หนึ่งๆควรมีกิจกรรมประเภทเดียว	f	15	78	65	32	30	102	65	30	20	3
		%	6.82	35.45	29.55	14.55	13.64	46.36	29.55	13.64	9.09	1.36

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5	มีน้ำดื่มสะอาด	f 92	87	20	20	1	111	59	23	20	7
	ไว้บริการใน	% 41.82	39.55	9.09	9.09	0.46	50.45	26.82	10.45	9.09	3.18
	สถานที่ออก										
	กำลังกาย										
6	สถานที่เปลี่ยน	f 12	18	23	78	89	0	0	12	108	100
	เครื่องแต่งกาย	% 5.46	8.18	10.45	35.45	40.45	0.00	0.00	5.46	49.09	45.45
	ห้องสุขาชาย										
	หญิงถูก										
	สุขลักษณะ										
7	ความปลอดภัย	f 5	30	20	91	74	0	4	20	104	92
	ของห้องแต่ง	% 2.27	13.64	9.09	41.36	33.64	0.00	1.82	9.09	47.27	41.82
	กาย										
8	ความปลอดภัย	f 10	20	23	98	69	0	13	0	98	109
	ของห้องสุขา	% 4.55	9.09	10.45	44.55	31.36	0.00	5.91	0.00	44.55	49.55
	รวม	f 197	379	345	481	358	373	306	263	459	359
		% 11.19	21.53	19.60	27.33	20.34	21.19	17.39	14.94	26.08	20.40

จากตาราง 3 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพศชายโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุดเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 8 , 7 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 44.55 , 41.36 และ 35.45 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5 , 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 41.82 , 14.55 และ 14.09 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 5 , 3 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 39.55 , 37.27 และ 35.45 ตามลำดับ ปัญหาในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1, 3 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 32.73 , 32.27 และ 29.55 ตามลำดับ และ

ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 , 7 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 40.45 , 33.64 และ 31.36 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 44.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 6 , 7 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 49.09 , 47.27 และ 44.55 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5 , 4 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 50.45 , 46.36 และ 40.45 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 4 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 41.36 , 29.55 และ 27.27 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 2 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 31.82 , 30.91 และ 18.18 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 8 , 6 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 49.55 , 45.45 และ 41.82 ตามลำดับ

ตาราง 4 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ
อุปกรณ์ ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง (N = 75)

	รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	7	10	27	31	0	0	4	29	42	0
		%	9.33	13.33	36.00	41.33	0.00	0.00	5.33	38.67	56.00	0.00
2	ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	0	42	18	10	5	0	39	21	15	0
		%	0.00	56.00	24.00	13.33	6.67	0.00	52.00	28.00	20.00	0.00
3	สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่เรียนและออกกำลังกายร่วมกันควรมีตารางการใช้ปิดประกาศ	f	6	45	19	5	0	5	42	23	5	0
		%	8.00	60.00	25.33	6.67	0.00	6.67	56.00	30.67	6.67	0.00
4	สถานที่ออกกำลังกายในที่ต่างๆ ควรมีกิจกรรมประเภทเดียว	f	2	3	23	44	3	0	0	21	39	15
		%	2.67	4.00	30.67	58.67	4.00	0.00	0.00	28.00	52.00	20.00
5	มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	46	24	5	0	0	52	19	4	0	0
		%	61.33	32.00	6.67	0.00	0.00	69.33	25.33	5.33	0.00	0.00

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6	สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องสุขาชายหญิงถูกสุขลักษณะ	f 0	0	7	19	49	0	0	5	21	49
		% 0.00	0.00	9.33	25.33	65.33	0.00	0.00	6.67	28.00	65.33
7	ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย	f 2	3	6	37	27	0	0	2	43	30
		% 2.67	4.00	8.00	49.33	36.00	0.00	0.00	2.67	57.33	40.00
8	ความปลอดภัยของห้องสุขา	f 0	5	1	30	39	0	2	3	30	40
		% 0.00	6.67	1.33	40.00	52.00	0.00	2.67	4.00	40.00	53.33
รวม		f 63	132	106	176	123	57	106	108	195	134
		% 10.50	22.00	17.67	29.33	20.50	9.50	17.67	18.00	32.50	22.33

จากตาราง 4 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพศหญิงโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้าน สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 29.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4 , 7 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 58.67 , 49.33 และ 41.33 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5 , 1 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 61.33 , 9.33 และ 8.00 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 2 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 60.00 , 56.00 และ 32.00 ตามลำดับ ปัญหาในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 4 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 36.00 , 30.67 และ 25.33 ตามลำดับ และปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 , 8 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 65.33 , 52.00 และ 36.00 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ

พบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 1 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 57.33 , 56.00 และ 52.00 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-2 ได้แก่ข้อ 5 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 69.33 และ 6.67 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 2 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 56.00 , 52.00 และ 25.33 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 3 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 38.67 , 30.67 และ 28.00 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 , 8 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 65.33 , 53.33 และ 40.00 ตามลำดับ

ตาราง 5 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งแวดล้อม สะดวก สถานที่และ อุปกรณ์
ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
ปีการศึกษา 2547 รวมเพศชายและเพศหญิง (N = 295)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f 38 % 12.88	52 17.63	99 33.56	65 23.39	37 12.54	43 14.58	64 21.69	99 33.56	72 24.41	17 5.76
2	ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f 32 % 10.85	64 21.69	69 23.39	83 28.14	47 15.93	28 9.49	53 17.97	89 30.17	94 31.86	31 10.51
3	สถานที่การออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่พักผ่อนและออกกำลังกายร่วมกันควรมีตารางการใช้ปิดประกาศ	f 6 % 2.03	127 43.05	90 30.51	56 18.98	16 5.42	94 31.86	133 45.08	40 21.36	5 1.69	0 0.00
4	สถานที่การออกกำลังกายในที่หนึ่งๆ ควรมีกิจกรรมประเภทเดียว	f 1 % 5.76	81 27.46	88 29.83	76 25.76	33 11.19	102 34.58	65 22.03	51 17.29	59 20.00	18 6.10

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5	มีน้ำดื่มสะอาด	f 138	111	25	20	1	163	78	27	20	7
	ไว้บริการใน	% 46.78	37.63	8.47	6.78	0.34	55.25	26.44	9.15	6.78	2.37
	สถานที่ออก										
	กำลังกาย										
6	สถานที่เปลี่ยน	f 12	18	30	97	138	0	0	17	129	149
	เครื่องแต่งกาย	% 4.07	6.10	10.17	32.88	46.78			5.76	43.73	50.51
	ห้องสุขาชาย										
	หญิงถูก										
	สุขลักษณะ										
7	ความปลอดภัย	f 7	33	26	128	101	0	4	22	147	122
	ของห้องแต่ง	% 2.37	11.19	8.81	43.39	34.24	0.00	1.82	7.46	49.83	41.36
	กาย										
8	ความปลอดภัย	f 10	25	24	128	108	0	15	3	128	149
	ของห้องสุขา	% 3.39	8.47	8.14	43.39	36.61	0.00	5.08	1.02	43.39	50.51
		f 260	511	451	657	481	430	412	371	654	493
	รวม	% 11.02	21.65	19.11	27.84	20.38	18.22	17.46	15.72	27.71	20.89

จากตาราง 5 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวมเพศเพศชายและเพศหญิงโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่ และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุดเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 8 กับ 7 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 43.39 เท่ากัน 2 ข้อ และ 35.45 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5 , 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 46.78 , 12.88 และ 10.85 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 43.05 , 37.63 และ 27.46 ตามลำดับ

ปัญหาในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1, 3 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 33.56 , 30.51 และ 29.83 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 , 8 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 46.78, 36.61 และ 34.24 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านสิ่งแวดล้อม สะอาด สถานที่ และ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.71 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 6 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 49.83 , 43.73 และ 43.39 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5 , 4 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 55.25 , 34.58 และ 31.86 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 45.08 , 26.44 และ 22.03 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 2 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 33.56 , 30.17 และ 21.26 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 8 กับ 6 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 50.51 เท่ากัน 2 ข้อ และ 41.82 ตามลำดับ

ตาราง 6 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ
อุปกรณ์ ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา
2547 นิสิตปริญญาโท (N = 263)

รายการ			ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	37	47	84	62	33	39	58	84	66	16
		%	14.07	17.87	31.94	33.57	12.55	14.83	22.75	31.94	35.10	6.08
2	ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	31	58	59	71	44	26	51	77	80	29
		%	11.79	22.05	22.43	27.00	16.73	9.69	19.39	29.38	30.42	11.03
3	สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่เรียนและออกกำลังกายร่วมกันควรมีตารางการใช้ปิดประกาศ	f	6	106	80	55	16	86	117	56	4	0
		%	2.27	40.30	30.42	20.91	6.08	32.70	44.49	21.29	1.52	0.00
4	สถานที่ออกกำลังกายในที่ต่างๆ ควรมีมีกิจกรรมประเภทเดียว	f	16	73	77	68	29	93	61	43	51	15
		%	6.08	27.76	29.28	25.86	11.03	35.36	23.19	16.35	19.39	5.70
5	มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	118	101	24	19	1	144	73	23	16	7
		%	44.87	38.40	9.13	7.22	0.38	50.7	27.76	8.75	6.08	2.66

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6	สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องสุขาชายหญิงถูกสุขลักษณะ	f 12	17	28	89	117	0	0	16	114	133
		% 4.56	6.46	10.65	33.84	44.49	0.00	0.00	6.08	43.35	50.57
7	ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย	f 7	29	23	110	94	0	4	20	131	108
		% 2.66	11.03	8.75	41.83	35.74	0.00	1.52	7.61	49.81	41.06
8	ความปลอดภัยของห้องสุขา	f 9	22	22	109	101	0	14	3	113	133
		% 3.42	8.37	8.37	41.44	38.40	0.00	5.32	1.14	42.97	50.57
รวม		f 236	453	397	583	435	388	378	322	575	441
		% 11.22	21.53	18.87	27.71	20.67	18.44	17.97	15.30	27.33	20.96

จากตาราง 6 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร นิสิตปริญญาโทโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่ และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.71 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7, 8 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 41.83, 41.44 และ 33.84 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5, 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 44.87, 14.07 และ 11.79 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3, 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 40.30, 38.40 และ 27.76 ตามลำดับ ปัญหาในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1, 3 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 31.94, 30.42 และ 29.28 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6, 8 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 44.49, 38.40 และ 35.74 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ

พบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 6 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 49.81 , 43.35 และ 42.97 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5 , 4 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 54.75 , 35.36 และ 32.70 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 3 , 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 44.49 , 27.76 และ 23.19 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 2 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 31.49 , 29.28 และ 21.29 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 กับ 8 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 50.57 เท่ากัน 2 ข้อ และ 41.06 ตามลำดับ

ตาราง 7 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ
อุปกรณ์ ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาเอก (N = 32)

รายการ			ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	1	5	15	7	4	4	6	15	6	1
		%	3.13	15.63	46.88	21.88	12.50	12.50	18.75	46.88	18.75	3.13
2	ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	1	6	10	12	3	2	2	12	14	2
		%	3.13	18.75	31.25	37.50	9.38	6.25	6.25	37.50	43.75	6.25
3	สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่เรียนและออกกำลังกายร่วมกันควรมีตารางการใช้ปิดประกาศ	f	0	21	10	1	0	8	16	7	1	0
		%	0.00	65.63	31.25	3.13	0.00	25.00	50.00	21.88	3.13	0.00
4	สถานที่ออกกำลังกายในที่ต่างๆ ควรมีมีกิจกรรมประเภทเดียว	f	1	8	11	8	4	9	4	8	8	3
		%	3.13	25.00	34.38	25.00	12.50	28.13	12.50	25.00	25.00	9.38
5	มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	20	10	1	1	0	19	5	4	4	0
		%	62.50	31.25	3.13	3.13	0.00	59.38	15.63	12.50	12.50	0.00

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6	สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องสุขาชายหญิงถูกสุขลักษณะ	f 0	1	2	8	21	0	0	1	15	16
		% 0.00	3.13	6.25	25.00	65.63	0.00	0.00	3.13	46.88	50.00
7	ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย	f 0	4	3	18	7	0	0	2	16	14
		% 0.00	12.50	9.38	56.25	21.88	0.00	0.00	6.25	50.00	43.75
8	ความปลอดภัยของห้องสุขา	f 1	3	2	19	7	0	1	0	15	16
		% 3.13	9.38	6.25	59.38	21.88	0.00	3.13	0.00	46.88	50.00
รวม		f 24	58	54	74	46	42	34	49	79	52
		% 9.38	22.66	21.09	28.91	17.97	16.41	13.28	19.14	30.86	20.31

จากตาราง 7 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร นิสิตปริญญาเอกโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่ และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.91 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 8 , 7 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 59.38 , 56.25 และ 37.50 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5 และ 1 , 2 กับ 4 คิดเป็นร้อยละ 62.51 และ 3.13เท่ากัน 3 ข้อ ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 5 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 65.63 , 31.25 และ 18.75 ตามลำดับ ปัญหาในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 4 และ 2 กับ 3 คิดเป็นร้อยละ 46.88 , 34.38 และ 31.25 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 และ 7 กับ 8 คิดเป็นร้อยละ 65.63 และ 21.88 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.86 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ

พบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 และ 6 กับ 8 คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ 46.88 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5 , 4 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 59.38 , 28.13 และ 25.00 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 1 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 50.00 , 18.75 และ 15.63 ตามลำดับ ความต้องการในระดับ ปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 2 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 18.75 , 37.50 และ 25.00 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 กับ 8 และ 7 คิดเป็น ร้อยละ 50.00 เท่ากัน 2 ข้อ และ 43.75 ตามลำดับ

ตาราง 8 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ
อุปกรณ์ ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
ปีการศึกษา 2547 รวมนิสิตปริญญาโทและปริญญาเอก (N = 295)

รายการ			ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	38	52	99	69	37	43	64	99	72	17
		%	12.88	17.63	33.56	23.39	12.54	14.58	21.69	33.56	24.41	5.76
2	ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	32	64	69	83	47	28	53	89	94	31
		%	10.85	21.69	23.39	28.14	15.93	9.49	17.97	30.17	31.86	10.51
3	สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่เรียนและออกกำลังกายร่วมกันควรมีตารางการใช้ปิดประกาศ	f	6	127	90	56	16	94	133	63	5	0
		%	2.03	43.06	30.51	18.98	5.42	31.86	45.08	21.36	1.70	0.00
4	สถานที่ออกกำลังกายในที่ต่างๆ ควรมีมีกิจกรรมประเภทเดียว	f	17	81	88	76	33	102	65	51	59	18
		%	5.76	27.46	29.83	25.76	11.19	34.58	22.03	17.29	20.00	6.10
5	มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	138	111	25	20	1	136	78	27	20	7
		%	46.78	37.63	8.47	6.78	0.34	55.25	26.44	9.16	6.78	2.37

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6	สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องสุขาชายหญิงถูกสุขลักษณะ	f 12	18	30	97	138	0	0	17	129	149
		% 4.07	6.10	10.17	32.88	46.78	0.00	0.00	5.76	43.73	50.51
7	ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย	f 7	33	26	128	101	0	4	22	147	122
		% 2.37	11.19	8.81	43.39	34.24	0.00	1.36	7.45	49.83	41.36
8	ความปลอดภัยของห้องสุขา	f 10	25	24	128	108	0	15	3	128	149
		% 3.39	8.47	8.14	43.39	36.61	0.00	5.08	1.02	43.39	50.51
รวม		f 260	511	451	657	481	430	412	371	654	493
		% 11.02	21.65	19.11	27.84	20.38	18.22	17.46	15.72	27.71	20.89

จากตาราง 8 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวมนิสิตปริญญาโทและปริญญาเอก โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่ และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 7 กับ 8 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 43.39 เท่ากัน 2 ข้อ และ 32.88 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5 , 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 46.78 , 12.88 และ 10.85 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 43.06 , 37.63 และ 27.46 ตามลำดับ ปัญหาในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 3 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 33.56 , 30.51 และ 29.83 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 , 8 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 46.78 , 36.61 และ 34.24 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.71 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4 มีบุคลากรรับ	f	119	87	10	2	2	117	91	12	0	0
ฝากของใน	%	54.09	39.55	4.55	0.91	0.91	53.18	41.36	5.46	0.00	0.00
บริเวณสถานที่											
ออกกำลังกาย											
5 มีเจ้าหน้าที่ดูแล	f	98	78	33	10	1	97	81	33	5	4
รักษาความ	%	44.55	35.45	15.40	4.55	0.46	44.09	36.82	15.00	2.27	1.82
ปลอดภัยที่มี											
ประสิทธิภาพ											
6 มีบุคลากรดูแล	f	0	6	100	97	17	1	10	21	67	121
รักษาความ	%	0.00	2.73	45.45	44.09	7.73	0.46	4.55	9.55	30.45	55.00
สะอาดบริเวณที่											
ออกกำลังกาย											
7 มีบุคลากรทำ	f	18	97	105	0	0	4	104	82	20	10
หน้าที่ในการ	%	8.18	44.09	47.73	0.00	0.00	1.82	47.27	37.27	9.09	4.55
เบิกจ่ายอุปกรณ์											
8 มีบุคลากรทำ	f	112	84	14	5	5	109	92	11	8	0
หน้าที่ปฐม	%	57.91	38.18	6.36	2.27	2.27	49.55	41.82	5.00	3.64	0.00
พยาบาลบริเวณ											
ที่ออกกำลังกาย											
9 มีบุคลากรทำ	f	107	79	18	12	4	110	68	28	10	4
หน้าที่	%	48.64	35.91	8.18	5.46	1.82	50.00	30.91	12.73	4.55	1.82
ประชาสัมพันธ์											
ในที่ออกกำลังกาย											
รวม	f	510	553	454	317	146	474	568	375	287	276
	%	25.76	27.93	22.93	16.01	7.37	23.94	28.69	18.94	14.49	13.94

จากตาราง 9 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพศชายโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในการออกกำลังกาย โดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 3 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 44.09 , 40.91 และ 39.55 ตามลำดับ มีปัญหา ในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4 , 8 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 54.09 , 50.91 และ 48.64 ตามลำดับ ปัญหาในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 7 , 6 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 47.73 , 45.45 และ 32.73 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 , 2 และ 1 คิดเป็น ร้อยละ 44.09 , 40.45 และ 30.45 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 1 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 35.91 , 16.82 และ 7.73 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียง จากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 8 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 47.27 , 41.82 และ 41.36 ตามลำดับ ความ ต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4 , 9 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 53.18 , 50.00 และ 49.55 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 7 และ 3 คิด เป็นร้อยละ 39.55 , 37.27 และ 32.27 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 1 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 41.36 , 32.27 และ 30.45 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อย ที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 , 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 55.00 , 32.27 และ 23.18 ตามลำดับ

ตาราง 10 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนิสิตระดับ
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง (N = 75)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 2	3	41	24	5	0	45	21	8	1
		% 2.67	4.00	54.67	32.00	6.67	0.00	60.00	28.00	10.67	1.33
2	มีบุคลากรให้คำแนะนำการเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f 0	2	2	10	61	0	0	0	4	71
		% 0.00	2.67	2.67	13.33	81.33	0.00	0.00	0.00	5.33	94.67
3	บุคลากรที่ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์	f 5	4	35	21	10	2	3	37	30	3
		% 6.67	5.33	46.67	28.00	13.33	2.67	4.00	49.33	40.00	4.00
4	มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 21	37	11	5	1	39	19	12	5	0
		% 28.00	49.33	14.67	6.67	1.33	52.00	25.33	16.00	6.67	0.00
5	มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ	f 6	21	40	7	1	0	45	25	5	0
		% 8.00	28.00	53.33	9.33	1.33	0.00	60.00	33.33	6.67	0.00
6	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 2	5	20	41	7	0	0	8	50	17
		% 2.67	6.67	26.67	54.67	9.33	0.00	0.00	10.67	66.67	22.67

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7	มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์	f 0	42	19	10	4	0	51	19	5	0
		% 0.00	56.00	25.33	13.33	5.33	0.00	68.00	25.33	6.67	0.00
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 30	37	5	3	0	39	31	3	2	0
		% 40.00	49.33	6.67	4.00	0.00	52.00	41.33	4.00	2.67	0.00
9	มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ในที่ออกกำลังกาย	f 29	35	10	1	0	37	35	3	0	0
		% 38.57	46.67	13.33	1.33	0.00	49.33	46.67	4.00	0.00	0.00
รวม		f 95	186	183	122	89	117	229	128	109	92
		% 14.07	27.56	27.11	18.07	13.19	17.33	33.93	18.96	16.15	13.63

จากตาราง 10 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพศหญิงโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุดเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4 กับ 2 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 49.33 เท่ากัน 2 ข้อ และ 46.67 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 8 , 9 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 40.00 , 38.67 และ 28.00 ตามลำดับ ปัญหาในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 5 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 54.67 , 53.33 และ 46.67 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 , 1 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 54.67 , 32.00 และ 28.00 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 3 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 81.33 , 13.33 และ 9.33 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 และ 1 กับ 5 คิดเป็นร้อยละ 68.00 และ 60.00 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4 กับ 8 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 52.00 เท่ากัน 2 ข้อ และ 49.33 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 5 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 49.33 , 33.33 และ 28.00 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 66.67 , 40.00 และ 10.67 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 6 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 94.67 , 22.67 และ 4.00 ตามลำดับ

ตาราง 11 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนิสิตระดับ
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547
รวมเพศชายและเพศหญิง (N = 295)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 25	24	113	91	42	0	56	108	79	52
		% 8.47	8.14	38.30	30.85	14.24	0.00	18.98	36.61	26.78	17.63
2	มีบุคลากรให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f 6	13	37	99	140	5	12	30	95	153
		% 2.03	4.41	12.54	33.56	47.46	1.70	4.07	10.17	32.20	51.86
3	บุคลากรที่ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์	f 32	94	102	56	11	53	102	108	45	7
		% 10.85	31.86	34.58	18.98	3.73	11.19	34.58	36.61	15.25	2.37
4	มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 140	124	21	7	3	156	110	24	5	0
		% 47.46	42.03	7.12	2.37	1.02	52.88	37.29	8.14	1.70	0.00
5	มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ	f 104	99	73	17	2	97	126	58	10	4
		% 35.25	33.56	24.75	7.56	0.68	32.88	42.71	19.66	3.39	1.36
6	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 2	11	120	138	24	1	10	29	117	138
		% 0.68	3.72	40.68	46.78	8.14	0.34	3.39	9.83	39.66	46.78

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7	มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์	f 18	139	124	10	4	4	155	101	25	10
		% 6.10	47.12	42.03	3.39	1.36	1.36	52.54	34.24	8.47	3.39
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 142	121	19	8	5	148	123	14	10	0
		% 48.14	41.02	6.44	2.71	1.70	50.17	41.69	4.75	3.39	0.00
9	มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ในที่ออกกำลังกาย	f 136	114	28	13	4	147	103	31	10	4
		% 46.10	38.64	9.49	4.41	1.36	49.83	34.91	10.51	3.39	1.36
รวม		f 605	739	637	439	235	591	797	503	396	368
		% 22.79	27.83	23.99	16.54	8.85	22.26	30.02	18.94	14.92	13.86

จากตาราง 11 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวมเพศชายและเพศหญิง โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.83 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 7, 4 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 47.12, 42.03 และ 41.02 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 8, 4 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 48.14, 47.46 และ 46.10 ตามลำดับ ปัญหาในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 7, 6 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 42.03, 40.68 และ 38.30 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6, 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 46.78, 33.56 และ 30.85 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2, 1 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 47.46, 14.24 และ 8.14 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7, 5 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 52.54, 42.71 และ 41.69 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4, 8 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 52.88, 50.17 และ 49.83 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 กับ 3 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 36.61 เท่ากัน 2 ข้อ และ 34.24 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6, 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 39.66, 32.20 และ 26.78 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2, 6 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 51.86, 46.78 และ 17.63 ตามลำดับ

ตาราง 12 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนิสิตระดับ
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาโท
(N = 263)

รายการ			ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้ คำแนะนำใน การออกกำลัง กาย	f	24	21	95	83	40	0	53	93	71	46
		%	9.13	7.99	36.12	31.56	15.21	0.00	20.15	35.36	27.00	17.49
2	มีบุคลากรให้ คำแนะนำควร เป็นผู้ชำนาญ เฉพาะด้าน	f	6	12	34	89	122	5	11	28	87	132
		%	2.28	4.56	12.93	33.84	46.39	1.90	4.18	10.65	33.08	50.19
3	บุคลากรที่ ให้บริการมี มนุษยสัมพันธ์	f	30	86	87	50	10	31	94	93	39	6
		%	11.41	32.70	33.08	19.01	3.80	11.09	35.74	35.36	14.83	2.28
4	มีบุคลากรรับ ฝากของใน บริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f	115	118	20	7	3	135	101	22	5	0
		%	43.73	44.87	7.61	2.66	1.14	51.33	38.40	8.37	1.90	0.00
5	มีเจ้าหน้าที่ดูแล รักษาความ ปลอดภัยที่มี ประสิทธิภาพ	f	86	91	68	16	2	89	113	50	8	3
		%	32.70	34.60	25.86	6.08	0.76	33.84	42.97	19.01	3.04	1.14
6	มีบุคลากรดูแล รักษาความ สะอาดบริเวณ ที่ออกกำลังกาย	f	2	10	107	122	22	1	10	25	103	124
		%	0.76	3.80	40.68	46.39	8.37	0.38	3.90	9.51	39.16	47.15

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7	มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์	f 17	117	116	9	4	4	138	89	23	9
		% 6.46	44.49	44.10	3.42	1.52	1.52	52.47	33.84	8.75	3.42
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 120	112	18	8	5	127	112	14	10	0
		% 45.63	42.59	6.84	3.04	1.90	48.39	42.59	5.32	3.80	0.00
9	มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ในที่ออกกำลังกาย	f 115	106	26	12	4	125	95	29	10	4
		% 43.73	40.30	9.89	4.56	1.52	47.53	36.12	11.03	3.80	1.52
รวม		f 515	673	571	396	212	517	727	443	356	324
		% 21.76	28.43	24.12	16.73	8.96	21.84	30.71	18.72	15.04	13.69

จากตาราง 12 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร นิสิตปริญญาโทโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย โดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4 , 7 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 44.87 , 44.49 และ 42.59 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 8 และ 9 กับ 4 คิดเป็นร้อยละ 45.63 และ 43.73 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ปัญหาในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 7 , 6 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 44.11 , 40.68 และ 36.12 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 , 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 46.39 , 33.84 และ 31.56 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 1 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 46.39 , 15.21 และ 8.37 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.71 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7, 5 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 52.47, 42.97 และ 42.59 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4, 8 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 51.33, 48.29 และ 47.53 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 กับ 3 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 35.36 เท่ากัน 2 ข้อ และ 33.84 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6, 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 39.16, 33.08 และ 27.00 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2, 6 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 50.19, 47.15 และ 17.49 ตามลำดับ

ตาราง 13 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนิสิตระดับ
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาเอก
(N = 32)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 1	3	18	8	2	0	3	15	8	6
		% 3.13	9.38	56.25	25.00	6.25	0.00	9.38	46.88	25.00	18.75
2	มีบุคลากรให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f 0	1	3	10	18	0	1	2	8	21
		% 0.00	3.13	9.38	37.25	56.25	0.00	3.13	6.25	25.00	65.63
3	บุคลากรที่ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์	f 2	8	15	6	1	2	8	15	6	1
		% 6.25	25.00	46.88	18.75	3.13	6.25	25.00	46.88	18.75	3.13
4	มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 25	6	1	0	0	21	9	2	0	0
		% 78.13	18.75	3.13	0.00	0.00	65.63	28.13	6.25	0.00	0.00
5	มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ	f 18	8	5	1	0	8	13	8	2	1
		% 56.25	25.00	15.63	3.13	0.00	25.00	40.63	25.00	6.25	3.13
6	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 0	1	13	16	3	0	0	4	14	14
		% 0.00	3.13	40.63	50.00	6.25	0.00	0.00	12.50	43.75	43.75

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7	มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์	f 1	22	8	1	0	0	17	12	2	1
		% 3.13	68.75	25.00	3.13	0.00	0.00	53.13	37.50	6.25	3.13
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 22	9	1	0	0	21	11	0	0	0
		% 68.75	28.13	3.13	0.00	0.00	65.63	34.38	0.00	0.00	0.00
9	มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ในที่ออกกำลังกาย	f 21	8	2	1	0	22	8	2	0	0
		% 65.63	25.00	6.25	3.13	0.00	68.75	25.00	6.25	0.00	0.00
รวม		f 90	66	66	43	23	74	70	60	40	44
		% 31.25	22.92	22.92	14.93	7.99	25.69	24.31	20.83	13.89	15.28

จากตาราง 13 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร นิสิตปริญญาเอกโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4, 8 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 78.13, 68.75 และ 65.63 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมาก เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7, 8 และ 3, 4 กับ 5 คิดเป็นร้อยละ 68.75, 28.13 และ 25.00 เท่ากัน 2 ข้อตามลำดับ ปัญหาในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1, 3 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 56.25, 46.88 และ 40.63 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6, 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 50.00, 31.25 และ 25.00 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 และ 1 กับ 3 คิดเป็นร้อยละ 56.25 และ 6.25 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุดเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 9 และ 4 กับ 8 คิดเป็นร้อยละ 68.75 และ 65.63 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ความต้องการในระดับมาก เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 5 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 53.17 , 40.63 และ 34.38 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 กับ 3 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 46.88 เท่ากัน 2 ข้อ และ 37.50 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 และ 1 กับ 2 คิดเป็นร้อยละ 43.75 และ 25.00 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2, 6 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 65.63, 43.75 และ 18.75 ตามลำดับ

ตาราง 14 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนิสิตระดับ
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547
รวมนิสิตปริญญาโทและปริญญาเอก (N = 295)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 25 % 8.47	24 8.14	113 38.30	91 30.85	42 14.24	0 0.00	56 18.98	108 36.61	79 26.78	52 17.63
2	มีบุคลากรให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน	f 6 % 2.03	13 4.41	37 12.54	99 33.56	140 47.46	5 1.70	12 4.07	30 10.17	95 32.20	153 51.86
3	บุคลากรที่ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์	f 32 % 10.85	94 31.86	102 34.58	56 18.98	11 3.73	53 11.19	102 34.58	108 36.61	45 15.25	7 2.37
4	มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 140 % 47.46	124 42.03	21 7.12	7 2.37	3 1.02	156 52.88	110 37.29	24 8.14	5 1.70	0 0.00
5	มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ	f 104 % 35.25	99 33.56	73 24.75	17 7.56	2 0.68	97 32.88	126 42.71	58 19.66	10 3.39	4 1.36
6	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 2 % 0.68	11 3.72	120 40.68	138 46.78	24 8.14	1 0.34	10 3.39	29 9.83	117 39.66	138 46.78

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7	มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์	f 18	139	124	10	4	4	155	101	25	10
		% 6.10	47.12	42.03	3.39	1.36	1.36	52.54	34.24	8.47	3.39
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 142	121	19	8	5	148	123	14	10	0
		% 48.14	41.02	6.44	2.71	1.70	50.17	41.69	4.75	3.39	0.00
9	มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ในที่ออกกำลังกาย	f 136	114	28	13	4	147	103	31	10	4
		% 46.10	38.64	9.49	4.41	1.36	49.83	34.91	10.51	3.39	1.36
รวม		f 605	739	637	439	235	591	797	503	396	368
		% 22.79	27.83	23.99	16.54	8.85	22.26	30.02	18.94	14.92	13.86

จากตาราง 14 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวมนิสิตปริญญาโทและปริญญาเอก โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.83 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 4 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 47.12 , 42.03 และ 41.02 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 8 , 4 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 48.14 , 47.46 และ 46.10 ตามลำดับ ปัญหาในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 7 , 6 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 42.03 , 40.68 และ 38.30 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 , 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 46.78 , 33.56 และ 30.85 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 1 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 47.46 , 14.24 และ 8.14 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7, 5 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 52.54, 42.71 และ 41.69 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4, 8 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 52.88, 50.17 และ 49.83 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 กับ 3 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 36.61 เท่ากัน 2 ข้อ และ 34.24 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6, 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 39.66, 32.20 และ 26.78 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2, 6 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 51.86, 46.78 และ 17.63 ตามลำดับ

ตาราง 15 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศชาย (N = 220)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	f 70 % 31.82	78 35.45	53 24.09	15 6.82	4 1.82	81 36.82	69 31.36	50 22.83	15 6.82	5 2.27
2	มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ออกกำลังกายชัดเจน	f 2 % 0.91	8 3.64	54 24.55	89 40.45	67 30.45	3 1.36	14 6.36	52 23.64	102 46.36	49 22.27
3	มีอุปกรณ์ให้เบิกทุกชนิดกีฬาครบทุกประเภทกีฬา	f 72 % 32.73	88 40.00	60 27.27	0 0.00	0 0.00	65 29.55	97 44.09	51 23.18	7 3.18	0 0.00
4	กำหนดระยะเวลาเปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับความต้องการ	f 0 % 0.00	8 3.64	89 40.45	71 32.27	52 23.64	0 0.00	0 0.00	92 41.82	70 31.82	58 26.36

ตาราง 15 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
5	จัดป้าย	f	3	3	94	83	37	0	0	104	93	23
	ประชาสัมพันธ์	%	1.36	1.36	42.73	37.73	16.82	0.00	0.00	47.27	42.27	10.45
	เพื่อให้ความรู้											
	แก่ผู้มาออก											
	กำลังภายใน											
	สถานที่ออก											
	กำลังภายใน											
6	จัดบริการให้	f	4	4	110	84	18	1	4	107	94	14
	คำแนะนำ	%	1.82	1.82	50.00	38.18	8.18	0.46	1.82	48.64	42.63	6.36
	เกี่ยวกับการออก											
	กำลังภายในรวมทั้ง											
	การใช้สถานที่											
	และอุปกรณ์											
	อย่างเหมาะสม											
7	มีการจัด	f	107	83	24	6	0	101	92	18	5	4
	กิจกรรมการ	%	48.64	37.73	10.91	2.73	0.00	45.91	41.82	8.18	2.73	1.82
	ออกกำลังภายใน											
	ให้ผู้มาออก											
	กำลังภายใน											
	รวม	f	258	272	484	348	178	251	276	474	386	153
		%	16.75	17.66	31.43	22.60	11.56	16.30	17.92	30.78	25.06	9.94

จากตาราง 15 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร เพศชายโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังภายในด้านการจัดการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านการจัดการ ในการออกกำลังภายในโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ

1-3 ได้แก่ข้อ 6 , 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 50.00 , 42.73 และ 40.45 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 48.64 , 32.73 และ 31.82 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 7 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 40.00 , 37.32 และ 35.45 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 6 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 40.45 , 38.18 และ 37.73 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 4 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 30.45 , 23.64 และ 16.82 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านการจัดการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.78 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 6 , 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 48.64 , 47.27 และ 41.82 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 1 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 45.91 , 36.82 และ 29.55 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 7 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 44.09 , 41.82 และ 31.36 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 6 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 46.36 , 42.73 และ 42.27 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 2 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 26.36 , 22.27 และ 10.45 ตามลำดับ

ตาราง 16 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง (N = 75)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	f 10	35	12	15	3	12	40	16	5	2
		% 13.33	46.67	16.00	20.00	4.00	16.00	53.33	31.33	6.67	2.67
2	มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ออกกำลังกายชัดเจน	f 1	3	37	24	10	2	0	49	20	4
		% 1.33	4.00	49.33	32.00	13.33	2.67	0.00	65.33	26.67	5.33
3	มีอุปกรณ์ให้เบิกทุกชนิดกีฬาครบทุกประเภทกีฬา	f 29	36	10	0	0	37	29	8	1	0
		% 38.67	48.00	13.33	0.00	0.00	49.33	38.67	10.67	1.33	0.00
4	กำหนดระยะเวลาเปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับความต้องการ	f 0	2	33	30	10	0	29	27	19	0
		% 0.00	2.67	44.00	40.00	13.33	0.00	38.67	36.00	25.33	0.00

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
5	จัดป้ายประชาสัมพันธ์เพื่อให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	0	0	37	30	8	0	29	32	10	4
		%	0.00	0.00	49.33	40.00	10.67	0.00	38.67	42.67	13.33	5.33
6	จัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	f	4	1	30	29	11	2	10	41	17	5
		%	5.33	1.33	40.00	38.67	14.67	2.67	13.33	54.67	22.67	6.67
7	มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังภายในให้ผู้มาออกกำลังกาย	f	37	29	7	2	0	40	20	10	3	2
		%	49.33	38.67	9.33	2.67	0.00	53.33	26.67	13.33	4.00	2.67
รวม		f	81	106	166	130	42	93	157	183	75	17
		%	15.43	20.19	31.62	24.76	8.00	17.71	29.90	34.86	14.29	3.24

จากตาราง 16 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร เพศหญิงโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านการจัดการในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 2 กับ 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 49.33 เท่ากัน 2 ข้อ และ 44.00 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7, 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 49.33, 38.67 และ 13.33 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3, 1 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 48.00, 46.67 และ 38.67 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 กับ 5 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 40.00 เท่ากัน 2 ข้อและ 38.67 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 และ 2 กับ 3 คิดเป็นร้อยละ 14.67 และ 13.33 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านการจัดการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.86 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 2, 6 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 65.33, 54.67 และ 42.67 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7, 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 53.33, 49.33 และ 16.00 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 และ 3, 4 กับ 5 คิดเป็นร้อยละ 53.33 และ 38.67 เท่ากัน 3 ข้อตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2, 4 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 26.67, 25.33 และ 22.67 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 และ 2 กับ 5 คิดเป็นร้อยละ 6.67 และ 5.33 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ

ตาราง 17 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 รวมเพศชายและเพศหญิง
(N = 295)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อ เจ้าหน้าที่ของ สถานที่ออก กำลังกายได้ สะดวก	f 80 % 27.12	113 38.31	65 22.03	30 10.17	7 2.37	93 31.53	109 36.95	66 22.37	20 6.78	7 2.37
2	มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้ สถานที่ออก กำลังกายอย่าง ชัดเจน	f 3 % 1.02	11 3.73	91 30.85	113 38.31	77 26.10	5 1.69	14 4.75	101 34.24	122 41.36	53 17.97
3	มีอุปกรณ์ให้ เบิกทุกชนิด กีฬาครบทุก ประเภทกีฬา	f 101 % 34.24	124 42.03	70 23.73	0 0.00	0 0.00	102 34.58	126 42.71	59 20.00	8 2.71	0 0.00
4	กำหนด ระยะเวลาเปิด- ปิดสถานที่ออก กำลังกาย เหมาะสมกับ ความต้องการ	f 0 % 0.00	10 3.39	122 41.36	101 34.24	62 21.01	0 0.00	29 9.83	119 40.34	89 30.17	58 19.66

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5	จัดป้าย	f 3	3	131	13	45	0	29	136	103	23
	ประชาสัมพันธ์	% 1.02	1.02	44.41	38.31	15.24	0.00	9.83	46.10	34.92	9.15
	เพื่อให้ความรู้										
	แก่ผู้มาออก										
	กำลังภายใน										
	สถานที่ออก										
	กำลังภายใน										
6	จัดบริการให้	f 8	5	140	113	29	3	14	148	111	19
	คำแนะนำ	% 2.71	1.69	47.44	38.31	9.83	1.02	4.75	50.17	37.62	6.44
	เกี่ยวกับการออก										
	กำลังภายในรวมทั้ง										
	การใช้สถานที่										
	และอุปกรณ์										
	อย่างเหมาะสม										
7	มีการจัด	f 144	112	31	8	0	141	112	28	8	6
	กิจกรรมการ	% 48.81	37.97	10.51	2.71	0.00	47.80	37.97	9.49	2.71	2.03
	ออกกำลังภายใน										
	ให้ผู้มาออก										
	กำลังภายใน										
รวม		f 339	378	650	478	220	344	433	657	461	170
		% 16.42	18.30	31.48	23.15	10.65	16.66	20.97	31.82	22.32	8.23

จากตาราง 17 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร รวมเพศชายและเพศหญิงโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังภายในด้านการจัดการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านการจัดการในการออกกำลังภายในโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.48 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด

เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 6 , 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 47.46 , 44.41 และ 41.36 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 48.81 , 34.24 และ 27.12 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 1 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 42.03 , 38.31 และ 37.97 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 เท่ากัน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 , 5 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 38.31 เท่ากัน และปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 4 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 26.10 , 21.01 และ 15.24 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านการจัดการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.82 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 6 , 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 50.17 , 46.10 และ 40.31 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 47.80 , 34.58 และ 31.53 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 7 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 42.71 , 37.97 และ 36.95 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 6 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 41.36 , 37.62 และ 34.92 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 2 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 19.66 , 17.97 และ 9.15 ตามลำดับ

ตาราง 18 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาโท (N = 263)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อ เจ้าหน้าที่ของ สถานที่ออก กำลังกายได้ สะดวก	f 74 % 28.14	104 39.54	56 21.29	24 9.13	5 1.90	87 33.08	99 37.64	54 20.53	17 6.46	6 2.28
2	มีกฎระเบียบ และกติกการใช้ สถานที่ออก กำลังกายอย่าง ชัดเจน	f 3 % 1.14	10 3.80	81 30.80	97 36.88	72 27.38	5 1.90	14 5.32	86 32.70	106 40.30	52 19.77
3	มีอุปกรณ์ให้ เบิกทุกชนิด กีฬาครบทุก ประเภทกีฬา	f 90 % 34.22	109 41.44	64 24.33	0 0.00	0 0.00	94 35.74	111 42.21	51 19.39	7 2.66	0 0.00
4	กำหนด ระยะเวลาเปิด- ปิดสถานที่ออก กำลังกาย เหมาะสมกับ ความต้องการ	f 0 % 0.00	9 3.42	108 41.06	89 33.84	57 21.67	0 0.00	27 10.27	98 37.26	82 31.18	56 21.29

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
5	จัดป้ายประชาสัมพันธ์เพื่อให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	3	3	115	99	43	0	27	120	90	26
		%	1.14	1.14	43.73	37.64	16.35	0.00	10.27	45.63	34.22	9.87
6	จัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	f	7	5	124	99	28	3	13	129	100	18
		%	2.66	1.90	47.15	37.64	10.65	1.14	4.94	49.05	38.02	6.84
7	มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังภายในให้ผู้มาออกกำลังกาย	f	119	106	30	8	0	126	103	22	7	5
		%	45.25	40.30	11.41	3.04	0.00	47.91	39.16	8.37	2.66	1.90
รวม		f	296	246	578	416	205	215	394	560	409	163
		%	16.08	18.79	31.40	22.60	11.14	17.11	21.40	30.42	22.22	8.87

จากตาราง 18 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร นิสิตปริญญาโทโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านการจัดการ ในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหา อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจาก อันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 6 , 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 47.15 , 43.73 และ 41.06 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับ มากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 45.25 , 34.22 และ 28.14 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 7 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 41.44 , 40.30 และ 39.54 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 5 กับ 4 และ 3 คิดเป็น ร้อยละ 37.64 เท่ากัน 2 ข้อ และ 36.88 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 4 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 27.38 , 21.67 และ 16.35 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านการจัดการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ใน ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.42 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจาก อันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 6 , 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 49.05 , 45.63 และ 37.26 ตามลำดับ ความต้องการใน ระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 47.91 , 35.74 และ 33.08 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 7 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 42.21 , 39.16 และ 37.64 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 6 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 40.30, 38.02 และ 34.22 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจาก อันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 2 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 21.29 , 19.77 และ 9.89 ตามลำดับ

ตาราง 19 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาเอก (N = 32)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อ เจ้าหน้าที่ของ สถานที่ออก กำลังกายได้ สะดวก	f 6 % 18.75	9 28.13	9 28.13	6 18.75	2 6.25	6 18.75	10 31.25	12 37.50	3 9.38	1 3.13
2	มีกฎระเบียบ และกติกการใช้ สถานที่ออก กำลังกายอย่าง ชัดเจน	f 0 % 0.00	1 3.13	10 31.25	16 50.00	5 15.63	0 0.00	0 0.00	15 46.88	16 50.00	1 3.13
3	มีอุปกรณ์ให้ เบิกทุกชนิด กีฬาครบทุก ประเภทกีฬา	f 11 % 34.38	15 46.88	6 18.75	0 0.00	0 0.00	8 25.00	15 46.88	8 25.00	1 3.13	0 0.00
4	กำหนด ระยะเวลาเปิด- ปิดสถานที่ออก กำลังกาย เหมาะสมกับ ความต้องการ	f 0 % 0.00	1 3.13	14 43.75	12 37.50	5 15.63	0 0.00	2 6.25	21 65.63	7 21.88	2 6.25

ตาราง 19 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
5	จัดป้ายประชาสัมพันธ์ เพื่อให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังภายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	0	0	16	14	2	0	2	16	13	1
		%	0.00	0.00	50.00	43.75	6.25	0.00	6.25	50.00	40.63	3.13
6	จัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	f	1	0	16	14	1	0	1	19	11	1
		%	3.13	0.00	50.00	43.75	3.13	0.00	3.13	59.38	34.38	3.13
7	มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้มาออกกำลังกาย	f	25	6	1	0	0	15	9	6	1	1
		%	78.13	18.75	3.13	0.00	0.00	46.88	28.13	18.75	3.13	3.13
รวม		f	43	32	72	62	15	29	39	97	52	7
		%	19.20	14.29	32.14	27.68	6.70	12.95	17.41	43.30	23.21	3.13

จากตาราง 19 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร นิสิตปริญญาเอกโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านการจัดการในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5 กับ 6 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 50.00 เท่ากัน 2 ข้อ และ 43.75 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7, 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 78.13, 34.38 และ 18.75 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3, 1 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 46.88, 28.13 และ 18.75 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 และ 5 กับ 6 คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ 43.75 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 กับ 4 และ 1 กับ 5 คิดเป็นร้อยละ 15.63 เท่ากัน 2 ข้อ และ 6.25 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านการจัดการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4, 6 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 65.63, 59.38 และ 46.88 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7, 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 46.88, 25.00 และ 18.75 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3, 1 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 46.88, 31.25 และ 28.13 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2, 5 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 50.00, 40.63 และ 34.38 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 และ 1, 2, 5, 6 กับ 7 คิดเป็นร้อยละ 6.25 และ 3.13 เท่ากัน 5 ข้อ ตามลำดับ

ตาราง 20 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 รวมนิสิตปริญญาโทและ
ปริญญาเอก (N = 295)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อ เจ้าหน้าที่ของ สถานที่ออก กำลังกายได้ สะดวก	f 80 % 27.12	113 38.31	65 22.03	30 10.17	7 2.37	93 31.53	109 36.95	66 22.37	20 6.78	7 2.37
2	มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้ สถานที่ออก กำลังกายอย่าง ชัดเจน	f 3 % 1.02	11 3.73	91 30.85	113 38.31	77 26.10	5 1.69	14 4.75	101 34.24	122 41.36	53 17.97
3	มีอุปกรณ์ให้ เบิกทุกชนิด กีฬาครบทุก ประเภทกีฬา	f 101 % 34.24	124 42.03	70 23.73	0 0.00	0 0.00	102 34.58	126 42.71	59 20.00	8 2.71	0 0.00
4	กำหนด ระยะเวลาเปิด- ปิดสถานที่ออก กำลังกาย เหมาะสมกับ ความต้องการ	f 0 % 0.00	10 3.39	122 41.36	101 34.24	62 21.01	0 0.00	29 9.83	119 40.34	89 30.17	58 19.66

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
5	จัดป้าย	f	3	3	131	13	45	0	29	136	103	23
	ประชาสัมพันธ์	%	1.02	1.02	44.41	38.31	15.24	0.00	9.83	46.10	34.92	9.15
	เพื่อให้ความรู้											
	แก่ผู้มาออก											
	กำลังภายใน											
	สถานที่ออก											
	กำลังภายใน											
6	จัดบริการให้	f	8	5	140	113	29	3	14	148	111	19
	คำแนะนำ	%	2.71	1.69	47.44	38.31	9.83	1.02	4.75	50.17	37.62	6.44
	เกี่ยวกับการออก											
	กำลังภายในรวมทั้ง											
	การใช้สถานที่											
	และอุปกรณ์											
	อย่างเหมาะสม											
7	มีการจัด	f	144	112	31	8	0	141	112	28	8	6
	กิจกรรมการ	%	48.81	37.97	10.51	2.71	0.00	47.80	37.97	9.49	2.71	2.03
	ออกกำลังภายใน											
	ให้ผู้มาออก											
	กำลังภายใน											
	รวม	f	339	378	650	478	220	344	433	657	461	170
		%	16.42	18.30	31.48	23.15	10.65	16.66	20.97	31.82	22.32	8.23

จากตาราง 20 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร รวมนิสิตปริญญาโทและปริญญาเอกโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านการจัดการ ในการออกกำลังกาย โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.48 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 6 , 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 47.46 , 44.41 และ 41.36 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 48.81 , 34.24 และ 27.12 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 1 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 42.03 , 38.31 และ 37.97 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 เท่ากัน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 , 5 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 38.30 เท่ากัน และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 4 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 26.10 , 21.01 และ 15.14 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านการจัดการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.82 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 6 , 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 50.17 , 46.10 และ 40.34 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 47.80 , 34.58 และ 31.53 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 7 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 42.71 , 37.97 และ 36.95 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 6 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 41.36 , 37.62 และ 34.92 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 2 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 19.66 , 17.97 และ 9.15 ตามลำดับ

ตาราง 21 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านงบประมาณของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศชาย (N = 220)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ	f 0	0	121	81	18	2	3	70	130	15
		% 0.00	0.00	55.00	36.82	8.18	0.91	1.36	37.82	59.09	6.82
2	มีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง	f 0	4	114	72	30	3	0	107	100	10
		% 0.00	1.82	51.82	32.73	13.64	1.36	0.00	48.64	45.45	4.45
3	มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ	f 19	25	107	30	39	0	5	98	41	76
		% 8.64	11.36	48.64	13.64	17.73	0.00	2.27	44.55	18.64	34.55
4	มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายนอกสถานบันอย่างเพียงพอ	f 3	29	38	109	41	0	6	50	111	53
		% 1.36	13.18	17.27	49.55	18.64	0.00	2.73	22.73	50.45	24.09
รวม		f 22	58	380	292	128	5	14	325	382	154
		% 2.50	6.59	43.18	33.18	14.55	0.57	1.59	36.93	43.41	17.50

จากตาราง 21 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร เพศชายโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านงบประมาณ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านงบประมาณ ในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.18 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 1 , 2 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 55.00 , 51.82 และ 48.64 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-2 ได้แก่ข้อ 3 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 8.64 และ 1.36 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 3 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 13.185 , 11.36 และ 1.82 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 49.55 , 36.82 และ 32.73 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 3 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 18.64 , 17.73 และ 13.64 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านงบประมาณในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.41 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 1 , 4 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 59.09 , 50.45 และ 45.45 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-2 ได้แก่ข้อ 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.36 และ 0.91 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 2.72 , 2.27 และ 1.36 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 48.64 , 44.55 และ 31.82 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 4 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 34.55 , 24.09 และ 6.82 ตามลำดับ

ตาราง 22 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านงบประมาณของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง (N = 75)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ	f 1	4	39	27	4	0	35	30	7	3
		% 1.33	5.33	52.00	36.00	5.33	0.00	46.67	40.00	9.33	4.00
2	มีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง	f 0	2	38	30	5	0	36	29	5	5
		% 0.00	2.67	50.67	40.00	6.67	0.00	48.00	38.67	6.67	6.67
3	มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ	f 0	0	41	30	4	0	0	36	35	4
		% 0.00	0.00	54.67	40.00	5.33	0.00	0.00	48.00	46.67	5.33
4	มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายนอกสถานบันอย่างเพียงพอ	f 1	2	32	40	0	0	0	0	43	32
		% 1.33	2.67	42.67	53.33	0.00	0.00	0.00	0.00	50.33	42.67
รวม		f 2	8	150	127	12	0	71	95	90	44
		% 0.67	2.67	50.00	42.33	4.33	0.00	23.67	31.67	30.00	14.67

จากตาราง 22 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร เพศหญิงโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านงบประมาณ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านงบประมาณ ในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 3 , 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 54.67 , 52.00 และ 50.67 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-2 ได้แก่ข้อ 1 กับ 4 คิดเป็นร้อยละ 1.33 เท่ากัน 2 ข้อตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 และ 2 กับ 4 คิดเป็นร้อยละ 5.33 และ 2.67 เท่ากัน 2 ข้อตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 และ 2 กับ 3 คิดเป็นร้อยละ 53.33 และ 40.00 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 และ 1 กับ 3 คิดเป็นร้อยละ 6.67 และ 5.33 เท่ากัน 2 ข้อตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านงบประมาณในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 3 , 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 48.00 , 40.00 และ 38.67 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-2 ได้แก่ข้อ 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 48.00 และ 46.67 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อยเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 57.33 , 46.67 และ 9.33 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 2 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 42.67 , 6.67 และ 5.33 ตามลำดับ

ตาราง 23 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านงบประมาณของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 รวมเพศชายและเพศหญิง
(N = 295)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ	f 1	4	160	108	22	2	38	160	77	18
		% 0.34	1.36	54.24	36.61	7.46	0.68	12.88	54.24	26.10	6.10
2	มีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง	f 0	6	152	102	35	3	36	129	112	15
		% 0.00	2.03	51.53	34.58	11.86	1.02	12.20	43.73	37.97	5.08
3	มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ	f 19	25	148	60	43	0	5	77	133	80
		% 6.44	8.47	50.17	20.34	14.58	0.00	1.69	26.10	45.09	27.12
4	มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายนอกสถานบันอย่างเพียงพอ	f 4	31	70	149	41	0	6	111	93	85
		% 1.36	10.51	23.73	50.51	13.89	0.00	2.03	37.63	31.53	28.81
รวม		f 24	66	530	419	141	5	85	477	415	198
		% 2.04	5.60	44.92	35.51	11.93	0.43	7.20	40.42	35.17	16.78

จากตาราง 23 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร รวมเพศชายและเพศหญิงโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านงบประมาณ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับปัญหาด้านงบประมาณ ในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.92 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 1 , 2 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 54.24 , 51.53 และ 50.17 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-2 ได้แก่ข้อ 3 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 6.44 และ 1.36 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 3 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 10.51 , 8.47 และ 2.03 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 50.51 , 36.61 และ 34.58 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 4 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 14.58 , 13.89 และ 11.86 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านงบประมาณในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.42 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 1 , 2 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 54.24 , 43.73 และ 37.63 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-2 ได้แก่ข้อ 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.02 และ 0.68 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 2 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 12.88 , 12.20 และ 2.03 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลางเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 2 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 45.03 , 37.97 และ 31.53 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 28.81 , 27.12 และ 6.10 ตามลำดับ

ตาราง 24 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านงบประมาณของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาโท (N = 263)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ	f 1	4	137	100	21	2	36	87	121	17
		% 0.38	1.52	52.09	38.02	7.99	0.76	13.69	33.08	46.01	6.46
2	มีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง	f 0	5	129	95	34	3	34	118	94	14
		% 0.00	1.90	19.05	36.13	12.93	1.14	12.93	44.87	25.74	5.32
3	มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ	f 18	22	146	37	40	0	5	115	69	74
		% 6.84	8.37	55.51	14.07	15.21	0.00	1.90	43.73	26.24	28.14
4	มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายนอกสถานบันอย่างเพียงพอ	f 4	26	63	130	40	0	6	45	133	79
		% 1.52	9.87	23.95	49.43	15.21	0.00	2.28	17.11	50.57	30.04
รวม		f 23	57	475	362	135	5	81	365	417	184
		% 2.19	5.42	45.15	34.41	12.83	0.48	7.7	34.70	39.64	17.49

จากตาราง 24 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร นิสิตปริญญาโทโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านงบประมาณ ในการออกกำลังกายโดยรวม มี ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.15 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 3 , 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 55.51 , 52.09 และ 49.05 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 3 , 4 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 6.84 , 1.52 และ 0.38 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 3 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 9.89 , 8.37 และ 1.90 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อยเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 49.43 , 38.02 และ 36.12 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 กับ 4 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 15.21 เท่ากัน 2 ข้อ และ 12.93 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านงบประมาณในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.64 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4 , 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 50.57 , 46.01 และ 35.74 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-2 ได้แก่ข้อ 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.14 และ 0.76 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 2 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 13.69 , 12.93 และ 2.28 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 44.87 , 43.73 และ 33.08 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 30.04 , 28.14 และ 6.46 ตามลำดับ

ตาราง 25 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านงบประมาณของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาเอก (N = 32)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ	f 0	0	23	8	1	0	2	12	16	1
		% 0.00	0.00	71.88	25.00	3.13	0.00	6.25	40.63	50.00	3.13
2	มีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง	f 0	1	23	7	1	0	2	18	11	1
		% 0.00	3.13	71.88	21.88	3.13	0.00	6.25	56.25	34.38	3.13
3	มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ	f 1	3	2	23	3	0	0	19	7	6
		% 3.13	9.38	6.25	71.88	9.38	0.00	0.00	59.38	21.88	18.75
4	มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายนอกสถานบันอย่างเพียงพอ	f 0	5	7	19	1	0	0	5	21	6
		% 0.00	15.63	21.88	59.38	3.13	0.00	0.00	15.63	65.63	18.75
รวม		f 1	9	55	57	6	0	4	55	55	14
		% 0.78	7.03	42.97	44.53	4.69	0.00	3.13	42.97	42.97	10.94

จากตาราง 25 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปรินญาเอกโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้าน งบประมาณ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านงบประมาณ ในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหา อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 44.53 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 3 , 4 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 71.88 , 59.38 และ 25.00 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด อันดับ 1 ได้แก่ข้อ 3 คิดเป็นร้อยละ 3.13 ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 3 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 15.63 , 9.38 และ 3.13 ตามลำดับ ปัญหาในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 กับ 2 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 71.88 เท่ากัน 2 ข้อ และ 21.88 ตามลำดับ และ ปัญหาใน ระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 และ 1 , 2 กับ 4 คิดเป็นร้อยละ 9.38 และ 3.13 เท่ากัน 3 ข้อ ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านงบประมาณในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ใน ระดับปานกลางและน้อย คิดเป็นร้อยละ 42.97 เท่ากัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการ มากที่สุดในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 3 , 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 59.38 , 56.25 และ 40.63 ตามลำดับ และในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4 , 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 65.63 , 50.00 และ 34.38 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-2 ได้แก่ ข้อ 1 กับ 2 คิดเป็นร้อยละ 6.25 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 กับ 4 และ 1 กับ 2 คิดเป็นร้อยละ 18.75 เท่ากัน 2 ข้อ และ 3.13 เท่ากัน 2 ข้อตามลำดับ

ตาราง 26 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านงบประมาณของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 รวมนิสิตปริญญาโทและ
ปริญญาเอก (N = 295)

รายการ		ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ	f 1	4	145	123	22	2	38	134	103	18
		% 0.34	1.36	49.15	41.69	7.46	0.68	12.88	45.42	34.92	6.10
2	มีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง	f 0	6	136	118	35	3	36	112	129	15
		% 0.00	2.03	46.10	40.00	11.87	1.20	12.20	37.97	43.73	5.08
3	มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ	f 19	25	169	39	43	0	5	88	122	80
		% 6.44	8.47	57.29	13.22	14.58	0.00	1.69	29.83	41.36	27.12
4	มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายนอกสถานบับันอย่างเพียงพอ	f 4	31	82	137	41	0	6	138	66	85
		% 1.36	10.51	27.80	46.44	13.89	0.00	2.03	46.78	22.38	28.81
รวม		f 24	66	532	417	141	5	85	472	420	198
		% 2.04	5.60	45.09	35.34	11.93	0.43	7.20	40.00	35.59	16.78

จากตาราง 26 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร รวมนิสิตปริญญาโทและปริญญาเอกโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายด้านงบประมาณ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านงบประมาณ ในการออกกำลังกายโดยรวม มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.09 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหามากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 3 , 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 57.29 , 49.15 และ 46.10 ตามลำดับ มีปัญหาในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 3 , 4 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 6.44 , 1.36 และ 0.34 ตามลำดับ ปัญหาในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 3 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 10.51 , 8.47 และ 2.03 ตามลำดับ ปัญหาในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 46.44 , 41.69 และ 40.00 ตามลำดับ และ ปัญหาในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 4 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 14.58 , 13.89 และ 11.87 ตามลำดับ

ส่วนในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านงบประมาณในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4 , 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 46.78 , 45.42 และ 37.97 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-2 ได้แก่ข้อ 2 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 1.20 และ 0.68 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมากเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 2 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 12.88 , 12.20 และ 2.03 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 43.73 , 41.36 และ 34.92 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 3 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 28.81 , 27.12 และ 6.10 ตามลำดับ

ตาราง 27 แสดงความถี่และค่าร้อยละของความต้องการชนิดกีฬาในการออกกำลังกายของนิสิตระดับ
บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศชาย (N = 220)

ชนิดกีฬา	f	%
1 การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	81	36.82
2 กายบริหาร	12	5.46
3 กิจกรรมเข้าจังหวะ	7	3.18
4 การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	33	15.00
5 การเต้นแอโรบิคด้านซ์	41	18.64
6 การเต้นลีลาศ	31	14.09 -
7 การเล่นกีฬาฟุตบอล	80	36.36
8 การเล่นกีฬาบาสเกตบอล	34	15.45
9 การเล่นกีฬาตะกร้อ	45	20.45
10 การเล่นกีฬาเบดมินตัน	17	7.72
11 การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	10	4.55
12 การเล่นกีฬาว่ายน้ำ	56	25.45
13 การเล่นกีฬาเปตอง	71	32.27
14 อื่นๆ	12	5.46

จากตาราง 27 แสดงว่าปัจจุบันนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาเพศชาย ในมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยใช้ชนิดกีฬาเรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.82 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 36.36 เปตอง คิดเป็นร้อยละ
32.27 ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 25.45 ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 20.45 ตามลำดับ

ตาราง 28 แสดงความถี่และค่าร้อยละของความต้องการชนิดกีฬาในการออกกำลังกายของนิสิตระดับ
บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง (N = 75)

ชนิดกีฬา	f	%
1 การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	65	86.67
2 กายบริหาร	39	52.00
3 กิจกรรมเข้าจังหวะ	59	78.67
4 การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	18	24.00
5 การเต้นแอโรบิคด้านซ์	62	82.67
6 การเต้นลีลาศ	38	50.67
7 การเล่นกีฬาฟุตบอล	2	2.67
8 การเล่นกีฬาบาสเกตบอล	21	28.00
9 การเล่นกีฬาตะกร้อ	0	0.00
10 การเล่นกีฬาเบดมินตัน	37	49.33
11 การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	10	43.33
12 การเล่นกีฬาว่ายน้ำ	38	50.67
13 การเล่นกีฬาเปตอง	7	9.33
14 อื่นๆ	3	4.00

จากตาราง 28 แสดงว่าปัจจุบันนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาเพศหญิง ในมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยใช้ชนิดกีฬาเรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 86.67 การเต้นแอโรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 82.67 กิจกรรม
เข้าจังหวะคิดเป็นร้อยละ 78.67 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 52.00 เต้นลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 50.67
ตามลำดับ

ตาราง 29 แสดงความถี่และค่าร้อยละของความต้องการชนิดกีฬาในการออกกำลังกายของนิสิตระดับ
บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาโท
(N = 263)

ชนิดกีฬา	f	%
1 การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	139	52.85
2 กายบริหาร	51	19.39
3 กิจกรรมเข้าจังหวะ	69	26.24
4 การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	51	19.39
5 การเดินแอโรบิคด้านซ้	106	40.30
6 การเดินลีลาศ	69	26.24
7 การเล่นกีฬาฟุตบอล	36	13.69
8 การเล่นกีฬาบาสเกตบอล	54	20.53
9 การเล่นกีฬาตะกร้อ	45	17.11
10 การเล่นกีฬาเบดมินตัน	94	35.74
11 การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	20	7.61
12 การเล่นกีฬาว่ายน้ำ	78	29.60
13 การเล่นกีฬาเปตอง	102	38.78
14 อื่นๆ	15	5.70

จากตาราง 29 แสดงว่าปัจจุบันนิสิตระดับปริญญาโทในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยใช้ชนิดกีฬาเรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ การเดินและเพื่อ
สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 52.85 การเดินแอโรบิคด้านซ้ คิดเป็นร้อยละ 40.30 เปตอง คิดเป็น
ร้อยละ 38.78 เบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 35.74 ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 29.66 ตามลำดับ

ตาราง 30 แสดงความถี่และค่าร้อยละของความต้องการชนิดกีฬาในการออกกำลังกายของนิสิตระดับ
บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 นิสิตปริญญาเอก
(N = 32)

ชนิดกีฬา	f	%
1 การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	27	84.38
2 กายบริหาร	12	37.50
3 กิจกรรมเข้าจังหวะ	10	31.25
4 การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	15	46.88
5 การเดินแอโรบิคด้านซ้	25	78.13
6 การเดินลีลาศ	13	40.63
7 การเล่นกีฬาฟุตบอล	6	18.75
8 การเล่นกีฬาบาสเกตบอล	14	43.75
9 การเล่นกีฬาตะกร้อ	8	25.00
10 การเล่นกีฬาแบดมินตัน	20	62.50
11 การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	12	37.50
12 การเล่นกีฬาว่ายน้ำ	15	46.88
13 การเล่นกีฬาเปตอง	21	65.64
14 อื่นๆ	11	34.38

จากตาราง 30 แสดงว่าปัจจุบันนิสิตระดับปริญญาเอกในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยใช้ชนิดกีฬาเรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ เดินและวิ่งเพื่อ
สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 84.38 เดินแอโรบิคด้านซ้ คิดเป็นร้อยละ 78.13 เปตอง คิดเป็น ร้อยละ 65.63
แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 62.50 ว่ายน้ำกับขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 46.88 ตามลำดับ

ตาราง 31 แสดงความถี่และค่าร้อยละของความต้องการด้านเวลาของการออกกำลังกายของนิสิต
ระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศชาย
(N = 220)

วัน / เวลา	f	%
1 วันจันทร์	42	19.09
2 วันอังคาร	51	23.18
3 วันพุธ	102	46.36
4 วันพฤหัสบดี	110	50.00
5 วันศุกร์	198	90.00
6 วันเสาร์	28	12.73
7 วันอาทิตย์	12	5.46
8 เวลา 05.00 – 08.00 น	0	0.00
9 เวลา 11.00 – 13.00 น	18	8.18
10 เวลา 17.00 – 20.00 น	202	91.82
11 ไม่แน่นอน	0	0.00

จากตาราง 31 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษาเพศชาย ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันและเวลาโดยเรียงลำดับจาก 1 – 3 ได้แก่ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 90.00 วันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ วันพุธคิดเป็นร้อยละ 46.36 ตามลำดับ และ เวลาที่ต้องการเรียงลำดับจาก 1 – 2 อยู่ในช่วงระหว่าง 17.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 91.82 ระหว่าง 11.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 8.18 ตามลำดับ

ตาราง 32 แสดงความถี่และค่าร้อยละของความต้องการด้านเวลาของการออกกำลังกายของนิสิต
ระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เพศหญิง
(N = 75)

วัน / เวลา	f	%
1 วันจันทร์	37	49.33
2 วันอังคาร	35	46.67
3 วันพุธ	42	56.00
4 วันพฤหัสบดี	27	36.00
5 วันศุกร์	59	78.67
6 วันเสาร์	12	16.00
7 วันอาทิตย์	4	5.33
8 เวลา 05.00 – 08.00 น	0	0.00
9 เวลา 11.00 – 13.00 น	13	17.33
10 เวลา 17.00 – 20.00 น	59	78.67
11 ไม่แน่นอน	3	4.00

จากตาราง 32 แสดงว่านิสิตระดับบัณฑิตศึกษาเพศหญิง ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันและเวลาโดยเรียงลำดับจาก 1 – 3 ได้แก่ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 78.67 วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 56.00 และวันจันทร์คิดเป็นร้อยละ 49.33 ตามลำดับ และเวลาที่ต้องการเรียงลำดับจาก 1 – 3 อยู่ในช่วงระหว่าง 17.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 78.67 ระหว่าง 11.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.33 และ ไม่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 4.00 ตามลำดับ

ตาราง 33 แสดงความถี่และค่าร้อยละของความต้องการด้านเวลาของการออกกำลังกายของนิสิต
ระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 ปริญญาโท
(N = 263)

วัน / เวลา	f	%
1 วันจันทร์	79	30.04
2 วันอังคาร	86	32.70
3 วันพุธ	144	54.75
4 วันพฤหัสบดี	137	52.19
5 วันศุกร์	257	97.72
6 วันเสาร์	40	15.21
7 วันอาทิตย์	16	6.08
8 เวลา 05.00 – 08.00 น	0	0.00
9 เวลา 11.00 – 13.00 น	31	11.79
10 เวลา 17.00 – 20.00 น	229	87.07
11 ไม่แน่นอน	3	1.14

จากตาราง 33 แสดงว่านิสิตระดับปริญญาโท ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร โดยส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันและเวลาโดยเรียงลำดับจาก 1 – 3 ได้แก่ วันศุกร์
คิดเป็นร้อยละ 97.72 วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 54.75 และ วันพฤหัสบดีคิดเป็นร้อยละ 52.09 ตามลำดับ และ
เวลาที่ต้องการเรียงลำดับจาก 1 – 3 อยู่ในช่วงระหว่าง 17.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 87.07 ระหว่าง
11.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 11.79 และ ไม่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 1.14 ตามลำดับ

ตาราง 34 แสดงความถี่และค่าร้อยละของความต้องการด้านเวลาของการออกกำลังกายของนิสิต
ระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547
ปริญญเอก (N = 32)

วัน / เวลา	f	%
1 วันจันทร์	27	84.38
2 วันอังคาร	15	46.88
3 วันพุธ	26	81.25
4 วันพฤหัสบดี	14	43.75
5 วันศุกร์	30	93.75
6 วันเสาร์	12	37.50
7 วันอาทิตย์	11	34.38
8 เวลา 05.00 – 08.00 น	2	6.25
9 เวลา 11.00 – 13.00 น	14	43.75
10 เวลา 17.00 – 20.00 น	15	46.88
11 ไม่แน่นอน	1	3.13

จากตาราง 34 แสดงว่านิสิตระดับปริญญาเอก ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร โดยส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันและเวลาโดยเรียงลำดับจาก 1 – 3 ได้แก่ วันศุกร์
คิดเป็นร้อยละ 93.75 วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 84.38 และ วันพุธคิดเป็นร้อยละ 81.25 ตามลำดับ และ
เวลาที่ต้องการเรียงลำดับจาก 1 – 3 อยู่ในช่วงระหว่าง 17.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.88 ระหว่าง
11.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 43.75 และ ระหว่าง 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 6.25 ตามลำดับ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย

ปัญหาและความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่ และอุปกรณ์

1. ต้องการให้มีสวนสุขภาพที่มีความร่มรื่น เพื่อการพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย
2. ต้องการให้ดูแลรักษาความสะอาดทุกสถานที่ให้ดีที่สุด
3. ต้องการห้องออกกำลังกาย ห้องเวทเทรนนิ่งที่มีอุปกรณ์ในการยกน้ำหนัก

ปัญหาและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ควรมีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายตลอดเวลาเพื่ออำนวยความสะดวก
2. ควรเพิ่มจำนวนเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอและฝึกอบรมวิธีการให้บริการที่ถูกต้อง

ปัญหาและความต้องการด้านการจัดการ

1. ควรมีระเบียบ วันเวลาในการใช้สถานที่ออกกำลังกายที่ชัดเจน
2. ควรแจกเอกสารแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับผู้สนใจ

ปัญหาและความต้องการด้านงบประมาณ

ไม่มี

ปัญหาและความต้องการด้านชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย

ไม่มี

ปัญหาและความต้องการด้าน วัน เวลา ที่ออกกำลังกาย

1. ควรขยายเวลาในการออกกำลังกายช่วงตอนเย็นถึงค่ำให้มากขึ้น

ตอนที่ 3 สาเหตุการไม่ออกกำลังกาย

ตาราง 35 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละของสาเหตุการไม่ออกกำลังกายของนิสิตระดับ
บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547

สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกาย	เพศชาย (N= 91)		เพศหญิง (N=335)		ปริญญาโท (N=225)		ปริญญาเอก (N=201)	
	f	%	f	%	f	%	f	%
ไม่มีเวลาพอ	88	96.70	325	97.00	217	96.45	201	97.57
ไม่ชอบการออกกำลังกาย / กีฬา	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกาย	0	0.00	5	1.50	5	2.22	0	0.00
ไม่ชอบพบคนมาก	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
ไม่เห็นประโยชน์ในการออกกำลังกาย	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
มีปมด้อยทางร่างกาย / จิตใจ	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
ไม่มีบุคลากรคอยแนะนำ	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
เกินวัยที่จะออกกำลังกาย	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
กิจกรรมไม่เหมาะสมกับตนเอง	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
มีโรคประจำตัว	3	3.30	5	1.50	3	1.33	5	2.43
ไม่มีสถานที่ที่จะออกกำลังกาย	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
ขาดอุปกรณ์อำนวยความสะดวก	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
อื่นๆ ระบุ	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00

จากตาราง 35 แสดงให้เห็นว่า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 ที่ไม่ออกกำลังกายมีสาเหตุมาจาก เพศชาย ไม่มีเวลาพอ คิดเป็นร้อยละ
96.70 และมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 3.30 เพศหญิง ไม่มีเวลาพอ คิดเป็นร้อยละ 97.00 ไม่มีเพื่อน
ไปออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 1.50 และมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 1.50 ในส่วน ของนิสิต
ปริญญาโท มีสาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายเพราะ ไม่มีเวลาพอ คิดเป็นร้อยละ 96.45 ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกาย
คิดเป็นร้อยละ 2.22 และมีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 1.33 สำหรับนิสิตปริญญาเอก มีสาเหตุเพราะ
ไม่มีเวลาพอ คิดเป็นร้อยละ 97.57 และมีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 2.43 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผล

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 1,709 คน ประกอบด้วย นิสิตระดับปริญญาโทชาย ภาคปกติ 469 คน และนิสิตระดับปริญญาโทหญิง ภาคปกติ 903 คน นิสิตระดับปริญญาเอกชาย ภาคปกติ 128 คน นิสิตระดับปริญญาเอกหญิง ภาคปกติ 209 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 721 คน ประกอบด้วย นิสิตระดับปริญญาโทชาย ภาคปกติ 214 คน และนิสิตระดับปริญญาโทหญิง ภาคปกติ 274 คน นิสิตระดับปริญญาเอกชาย ภาคปกติ 97 คน นิสิตระดับปริญญาเอกหญิง ภาคปกติ 136 คน โดยใช้ตารางประมาณค่าของกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่ และ มอร์แกน (Krejcie And Morgan)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check-list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามแบบประเมินค่า (Rating Scale) โดยครอบคลุมต่างๆดังนี้

1. ปัญหาและความต้องการด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ปัญหาและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ปัญหาและความต้องการด้านการจัดการ

4.ปัญหาและความต้องการด้านงบประมาณ

5.ความต้องการด้านเทคนิค

6.ความต้องการด้านวันและเวลา

ตอนที่ 3 สํารวจความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆถึงสาเหตุการไม่ออกกำลังกายของ
นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เป็นแบบตรวจ
คำตอบ (Check - list)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจาก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ไปถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจาก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถึงอาจารย์ผู้สอนอาจารย์ที่ปรึกษาของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่ม
ตัวอย่างสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามชี้แจงการตอบแบบสอบถามให้กับผู้ช่วยผู้วิจัยอย่างละเอียดเพื่อให้
ผู้ช่วยผู้วิจัยนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำแบบสอบถามไป
ดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

วิธีจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วคิดเป็นร้อยละ จากนั้นนำมาแจกแจง
ตามลักษณะที่ต้องการศึกษา โดยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ตามลำดับขั้นดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอใน
รูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอใน
รูปของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอในรูปตารางและ ความเรียง

สรุปผลการวิจัย

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า เป็นเพศชาย ร้อยละ 43.13 ออกกำลังกายร้อยละ 30.51 ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 12.92 และเป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.87 ออกกำลังกายร้อยละ 10.41 ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 46.46 จำแนกเป็นนิติระดับปริญญาโท ร้อยละ 67.68 ออกกำลังกายร้อยละ 36.48 ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 31.21 และนิติปริญญาเอก ร้อยละ 32.32 ออกกำลังกายร้อยละ 4.43 ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 27.88

โดยทั้งหมดส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายเพราะเนื่องจากไม่มีเวลาพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 96.70 97.00 96.45 และ 97.57 ตามลำดับ

ปัญหาการออกกำลังกายของนิติระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ประจำปีการศึกษา 2547 ทั้ง 4 ด้าน พบว่า

1. ปัญหาการออกกำลังกายของนิติระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์โดยรวมเพศชายอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.33 และข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ ความปลอดภัยของห้องสุขา คิดเป็นร้อยละ 44.55 สำหรับข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 9.09 เพศหญิงโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 29.33 และข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายที่หนึ่งควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว คิดเป็นร้อยละ 58.67 สำหรับข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 0.00 ในส่วนของนิติปริญญาโทโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.71 และข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย คิดเป็นร้อยละ 41.83 สำหรับข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 7.22 และในส่วนของนิติปริญญาเอก โดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.91 และข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ ความปลอดภัยของห้องสุขา คิดเป็นร้อยละ 59.38 สำหรับข้อที่มีปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นทั้งเรียนและออกกำลังกายร่วมกันควรมีตารางการใช้ปิดประกาศและมีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 3.13 เท่ากัน

2. ปัญหาการออกกำลังกายของนิติระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวม เพศชาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.93 และข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรทำหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 44.09 สำหรับข้อที่เพศชายแสดงปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 2.73 เพศหญิง โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.56 และข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.33 สำหรับข้อที่เพศหญิงแสดงปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน

คิดเป็นร้อยละ 2.67 โดยรวม ในส่วนของนิสิตปริญญาโทโดยรวม อยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 28.43 และข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.87 สำหรับข้อที่นิสิตปริญญาโทแสดงปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 3.80 และในส่วนของนิสิตปริญญาเอกโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.25 และข้อที่มีปัญหามากที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.13 สำหรับข้อที่นิสิตปริญญาเอก แสดงปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน และมีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 0.00 เท่ากัน

3. ปัญหาการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการโดยรวม เพศชายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.43 และข้อที่แสดงปัญหามากที่สุด ได้แก่ จัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.00 สำหรับข้อที่เพศชายแสดงปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 10.91 เพศหญิงโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.62 และข้อที่แสดงปัญหามากที่สุด ได้แก่ มีกฎระเบียบและหลักกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน และ จัดป้ายประชาสัมพันธ์เพื่อให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.33 เท่ากัน สำหรับข้อที่เพศหญิงแสดงปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 9.33 ในส่วนของนิสิตปริญญาโทโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.40 และข้อที่แสดงปัญหามากที่สุด ได้แก่ จัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 47.15 สำหรับข้อที่นิสิตปริญญาโทแสดงปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 11.41 และในส่วนของนิสิตปริญญาเอกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.14 และข้อที่แสดงปัญหามากที่สุด ได้แก่ จัดป้ายประชาสัมพันธ์เพื่อให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย และจัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.00 เท่ากัน สำหรับข้อที่นิสิตปริญญาเอกแสดงปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 3.13

4. ปัญหาการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านงบประมาณ เพศชายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.18 และข้อที่แสดงปัญหามากที่สุดได้แก่ งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 55.00 สำหรับข้อที่เพศชายแสดงปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬานอกสถาบันอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 17.27 เพศหญิงโดยรวมอยู่ใน

ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.00 และข้อที่แสดงปัญหามากที่สุดได้แก่ มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 54.67 สำหรับข้อที่เพศหญิงแสดงปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีงบประมาณในการสนับสนุน กิจกรรมกีฬาภายนอกสถาบันอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 42.67 ในส่วนของนิสิตปริญญาโทโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.15 และข้อที่แสดงปัญหามากที่สุดได้แก่ มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 55.51 สำหรับข้อที่นิสิตปริญญาโทแสดงปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีงบประมาณในการสนับสนุน กิจกรรมกีฬาภายนอกสถาบันอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 23.95 และในส่วนของนิสิตปริญญาเอกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.53 และข้อที่แสดงปัญหามากที่สุดได้แก่ มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 71.88 สำหรับข้อที่นิสิตปริญญาเอกแสดงปัญหาน้อยที่สุด ได้แก่ มีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 21.88

ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ประจำปีการศึกษา 2547 ทั้ง 6 ด้าน พบว่า

1. ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ เพศชายโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 44.55 และข้อที่มีความต้องการมากที่สุดได้แก่ สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายห้องสุขาชาย-หญิงถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 49.09 สำหรับข้อที่มีความต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่เรียนและออกกำลังกายร่วมกันควรมีตารางการใช้ปิดประกาศ คิดเป็นร้อยละ 0.00 เพศหญิงโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 32.50 และข้อที่มีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย คิดเป็นร้อยละ 57.33 สำหรับข้อที่มีความต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 0.00 ในส่วนของนิสิตปริญญาโทโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.33 และข้อที่มีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย คิดเป็นร้อยละ 49.81 สำหรับข้อที่มีความต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่เรียนและออกกำลังกายร่วมกันควรมีตารางการใช้ปิดประกาศ คิดเป็นร้อยละ 1.52 และในส่วนของนิสิตปริญญาเอกโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.86 และข้อที่มีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 สำหรับข้อที่มีความต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่เรียนและออกกำลังกายร่วมกันควรมีตารางการใช้ปิดประกาศ คิดเป็นร้อยละ 3.13

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชายส่วนใหญ่แสดงความต้องการ โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.69 และข้อที่มีความต้องการมากที่สุด

ได้แก่ มีบุคลากรทำหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 47.27 สำหรับข้อที่เพศชายแสดงความต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 4.55 เพศหญิงโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.93 และข้อที่มีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรทำหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 68.00 สำหรับข้อที่เพศหญิงแสดงความต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรให้คำแนะนำการเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านและมีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกายเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 0.00 ในส่วนของนิสิตปริญญาโทโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.71 และข้อที่มีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรทำหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 52.47 สำหรับข้อที่นิสิตปริญญาโทแสดงความต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 3.80 และในส่วนของนิสิตปริญญาเอกอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.69 และข้อที่มีความต้องการมากที่สุดได้แก่มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ในที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.75 สำหรับข้อที่นิสิตปริญญาเอกแสดงความต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลากรให้คำแนะนำการเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน และมีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 0.00

3. ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการเพศชายส่วนใหญ่แสดงความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.78 และข้อที่แสดงความต้องการมากที่สุด ได้แก่ จัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 48.64 สำหรับข้อที่เพศชายแสดงความต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ มีการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 8.18 เพศหญิงโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.86 และข้อที่แสดงความต้องการมากที่สุด ได้แก่ มีกฎระเบียบและกติกการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 65.33 สำหรับข้อที่เพศหญิงแสดงความต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ มีอุปกรณ์ให้เบิกรับทุกชนิดกีฬาทุกประเภทกีฬา คิดเป็นร้อยละ 10.67 ในส่วนของนิสิตปริญญาโทโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.42 และข้อที่แสดงความต้องการมากที่สุด ได้แก่ จัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 49.05 สำหรับข้อที่นิสิตปริญญาโทแสดงความต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 8.37 และในส่วนของนิสิตปริญญาเอกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.30 และข้อที่แสดงความต้องการมากที่สุด ได้แก่ กำหนดระยะเวลาเปิดปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 65.63 สำหรับข้อที่นิสิตปริญญาเอกแสดงความต้องการน้อยที่สุด ได้แก่ มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 18.75

4. ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านงบประมาณ เพศชายส่วนใหญ่แสดงความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.41 และข้อที่แสดงความต้องการมากที่สุดได้แก่ งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 59.09 สำหรับข้อที่เพศชายแสดงความต้องการน้อยที่สุดได้แก่ มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 18.64 เพศหญิงโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.67 และข้อที่แสดงความต้องการมากที่สุดได้แก่ มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 48.40 สำหรับข้อที่เพศหญิงแสดงความต้องการน้อยที่สุดได้แก่ มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายนอกสถาบันอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 0.00 ในส่วนของนิสิตปริญญาโทโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.64 และข้อที่แสดงความต้องการมากที่สุดได้แก่ มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายนอกสถาบันอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 50.57 สำหรับข้อที่นิสิตปริญญาโทแสดงความต้องการน้อยที่สุดได้แก่ มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 26.24 และในส่วนของนิสิตปริญญาเอกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 42.97 และข้อที่แสดงความต้องการมากที่สุดได้แก่ มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 59.38 และ มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายนอกสถาบันอย่างเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 65.63 สำหรับข้อที่นิสิตปริญญาเอกแสดงความต้องการน้อยที่สุดได้แก่ มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายนอกสถาบันอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 15.63 และมีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์และสนามอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 21.88

5. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา

2547 มีความต้องการชนิดกีฬาในการออกกำลังกาย โดยเพศชายต้องการ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.82 เพศหญิงต้องการการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 86.67 ในส่วนของนิสิตระดับปริญญาโท ต้องการการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.85 นิสิตปริญญาเอก ต้องการการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.38 ในส่วนชนิดกีฬาที่นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาต้องการน้อยที่สุด เพศชาย กิจกรรมเข้าจังหวะ คิดเป็นร้อยละ 3.18 เพศหญิง ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 0.00 นิสิตปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 5.70 และนิสิตปริญญาเอก ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 18.75

6. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา

2547 ต้องการวัน เวลาเพื่อการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง นิสิตปริญญาโท และนิสิตปริญญาเอก ต้องการวันศุกร์มากที่สุดเหมือนกัน คิดเป็นร้อยละ 90.00 , 78.67 , 97.72 และ 93.75 ตามลำดับ สำหรับเวลาในการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง นิสิตปริญญา

โท นิสิตปริญญาเอก ต้องการเวลา ระหว่าง 17.00 – 20.00 น มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 91.82 , 78.67 , 87.80 และ 46.88 ตามลำดับ

7. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ประจำปีการศึกษา 2547

ปัญหาและความต้องการด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวกสถานที่ และอุปกรณ์

1. ต้องการให้มีสวนสุขภาพที่มีความร่มรื่น เพื่อการพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย
2. ต้องการให้ดูแลรักษาความสะอาดทุกสถานที่ให้ดีที่สุด
3. ต้องการห้องออกกำลังกาย ห้องเวทเทรนนิ่งที่มีอุปกรณ์ในการยกน้ำหนัก

ปัญหาและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ควรมีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายตลอดเวลาเพื่ออำนวยความสะดวก
2. ควรเพิ่มจำนวนเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอและฝึกอบรมวิธีการให้บริการที่ถูกต้อง

ปัญหาและความต้องการด้านการจัดการ

1. ควรมีระเบียบ วันเวลาในการใช้สถานที่ออกกำลังกายที่ชัดเจน
2. ควรแจกเอกสารแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับผู้สนใจ

ปัญหาและความต้องการด้านงบประมาณ

ไม่มี

ปัญหาและความต้องการด้านชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย

ไม่มี

ปัญหาและความต้องการด้าน วัน เวลา ที่ออกกำลังกาย

1. ควรขยายเวลาในการออกกำลังกายช่วงตอนเย็นถึงค่ำให้มากขึ้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งแวดล้อมความสะดวก

ด้านปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับน้อยสอดคล้องกันทุกกลุ่ม ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปัญหาที่พบมากจะเป็นปัญหาด้านความปลอดภัยของห้องสุขาและห้องแต่งกาย เนื่องจากห้องสุขาและห้องแต่งกายยังไม่มีระบบรักษาความปลอดภัยที่เหมาะสม บุคคลภายนอกที่ไม่ได้เป็นนิสิตนักศึกษาของมหาวิทยาลัยได้เข้ามาใช้และจะเกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินของนิสิตนักศึกษาของมหาวิทยาลัยที่เข้ามาใช้

ด้านความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยสอดคล้องกันทุกกลุ่ม ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่มีความต้องการในเรื่องความปลอดภัยในห้องแต่งกายและต้องการในเรื่องสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : 79-82) ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ มนตรี อารีย์ (2542 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร พบว่า พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย-หญิงที่ถูกสุขลักษณะ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ด้านปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกันทุกกลุ่ม ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่ปัญหาที่พบจะเป็นในเรื่องบุคลากรรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกายและบุคลากรในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตปีการศึกษา 2546 ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด

ด้านความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากสอดคล้องกันทุกกลุ่ม ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่ต้องการบุคลากรในการเบิกจ่ายอุปกรณ์มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิเชษฐ์ สกุลมาก (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรีปีการศึกษา 2546 ผลการศึกษาพบว่า สภาพที่เป็นจริง นักเรียนเห็นว่าควรมีครู อาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุด

ด้านการจัดการ

ด้านปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกันทุกกลุ่ม ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปัญหาที่พบจะเป็นเรื่อง การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ เพื่อให้ความรู้แก่ผู้ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546: บทคัดย่อ) พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย

ด้านความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกันทุกกลุ่ม ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจะพบว่า ความต้องการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กับผู้ออกกำลังกายซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปรีดา คู้ยี่ร้านหญ้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความ

ต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 พบว่าประชาชนมีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านและมีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสงเพชร อุหา เรืองรอง (2527: บทคัดย่อ) พบว่า ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอน มีผู้ฝึกสอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีการสอนที่เข้าใจง่าย

ด้านงบประมาณ

ด้านปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกันทุกกลุ่ม ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ปัญหาที่พบจะเป็นเรื่อง งบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์อย่างเพียงพอ ซึ่งผู้ออกกำลังกายเห็นว่า อุปกรณ์ต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัยชำรุดหลายอย่างและชำรุดมานานแล้ว แต่ยัง ไม่ได้รับการซ่อมแซม เพื่อให้ใช้ได้ตามปกติ

ด้านความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกันทุกกลุ่ม ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็น รายข้อความต้องการส่วนใหญ่คือเรื่อง งบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์อย่างเพียงพอ ซึ่งผู้ออก กกำลังกายเห็นว่าอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ชำรุดนั้นอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ออกกำลังกายได้ ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมโภช ไวกนอมสัดย์ (2540: บทคัดย่อ) มีความต้องการสนาม อุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน

ด้านชนิดกีฬา

นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรทั้งเพศชาย เพศหญิง ปริญาโท และปริญาเอก ส่วนใหญ่จะมีอายุค่อนข้างเข้าสู่วัยกลางคนถึงผู้ใหญ่ ดังนั้นชนิดกีฬาที่ เหมาะสมควรเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพไม่หักโหมและก่อให้เกิดอันตรายต่อการปะทะกันน้อยที่สุด จากเหตุผลดังกล่าวนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา จึงต้องการออกกำลังกายเดินวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด เพราะเป็นชนิดกีฬาที่ออกกำลังกายได้ง่าย ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากนัก และลดการบาดเจ็บจากการ ปะทะจากกีฬานชนิดอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณิธาน โปรงสละ (2541: บทคัดย่อ) พบว่า ความต้องการประเภทของกิจกรรมและกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด การเดิน วิ่ง และยังสอดคล้องกับ (การ กีฬาแห่งประเทศไทย, 2537) คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน การวิ่งเพื่อสุขภาพ เหมาะสมกับ ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย เมื่อเปรียบเทียบกับกีฬาอื่นๆ การวิ่งเป็นการลงทุนน้อยแต่ได้ประโยชน์มาก

ด้านวัน และ เวลาในการออกกำลังกาย

นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 ทั้ง เพศชาย เพศหญิง นิสิตปริญาโท และนิสิตปริญาเอก ต่างมีความต้องการสอดคล้องกันต้องการออก กกำลังกายในวันศุกร์มากที่สุด ส่วนเวลาต้องการช่วง 17.00 – 20.00 น. มากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัน ศุกร์เป็นวันสุดท้ายของการเรียน มีความรู้สึกผ่อนคลายบางส่วนอาจใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพโดยเวลาที่เหมาะสมคือหลังเลิกเรียนช่วง 17.00 – 20.00 น. ดังกล่าว

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและสมรรถภาพของทุกคน ถึงแม้จะมีปัญหาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แต่ถ้าทุกคนมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกายด้วยความสุข ด้วยความเต็มใจ ประโยชน์ที่จะได้รับย่อมเกิดกับผู้ที่ออกกำลังกายนั้นๆ ทั้งด้านร่างกาย ด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา (สมชาย ไกรสังข์. 2540: 2-7) ปัญหาที่สำคัญที่สุดของการออกกำลังกายอยู่ที่ความต้องการที่เกิดจากภายในตนเองมากกว่า ถ้าบุคคลนั้นมีความต้องการแล้วปัญหาอุปสรรคต่างๆ สามารถแก้ไขให้เบาบางได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาปัญหาและความต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนนักศึกษาในระดับต่าง ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค
2. ควรศึกษาปัญหาและความต้องการของผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายโดยจำแนกตามระดับช่วงวัยต่างๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกธาดา อ่อนทองหลาง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรม
ศุลกากร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรรณิการ์ โพธิ์มู. (2240). *ความต้องการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอ
เมืองเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). *คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตร
การพิมพ์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตร
การพิมพ์.
- จรวพร ธรณินทร์. (2530). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. (2529). *อนามัยส่วนบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- นัฏฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. (2533). *ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบัน
เทคโนโลยีราชมงคล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ไชยา อังสุตถนฤมิต. (2543). *พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน
ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐกานต์ ชิมะดี. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิธาน โปรงสละ. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต
กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ประดิษฐ์ เล็กคง. (2546). *สภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัด ลพบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ปรานม รอดทัศน. (2541). *ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ
บุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยรังสิต. ถ่ายเอกสาร.*
- ปรีดา คู้ร้านหญ้า. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่
ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- พิเชษฐ์ สกลมาก. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับ
ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2529). *ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
และสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้
ของตนเอง. กรุงเทพฯ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- มนตรี อารีย์. (2545). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคาร
กรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- มานะ หมอยาคี. (2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ.
ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนา
พานิช จำกัด.*
- ศักดิ์บัณฑิต จันทรรณ. (2543, มีนาคม). *บทสรุปแห่งความคิดการจัดสัมนาระดับชาติ เรื่องกีฬา :
ยุทธศาสตร์เชิงรุกในการพัฒนาชาติ. วารสารครูเชียงราย. หน้า 6.*
- ศรีนครินทรวิโรฒ, มหาวิทยาลัย. (2532). *หลักสูตรชั้นบัณฑิตศึกษา พ.ศ. 2532. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
พลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

- สมโภช ไฉนอมสัต์ย. (2540). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สังวร เฟื่องสวัสดิ์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สาขันธ์ จันทารุง. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สิริลักษณ์ ทัดมัน. (2546). *ปัญหาและความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชาติ โสภประยูร. (2520, มกราคม- ตุลาคม). “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. หน้า 43.
- สุเทพ เขียวคราม. (2546). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุพิตร สมหิโต. (2525, ธันวาคม). “เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี”. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. หน้า 173.
- แสงเพชร กุหาเรืองรอง. (2537). *ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครู โรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ก.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อนันต์ อัฐ. (2520, มกราคม – ตุลาคม). “การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. หน้า 46.

อรุณ รักธรรม. (2527). *หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). “ร่างกายกับการออกกำลังกาย”. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. หน้า 190.

Ann, Elizabeth D.A. (1977, April). “A survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee,” *Dissertation Abstracts International*. 37(10) : 6341- A.

Atonacci. (1977, October). “*The Role of Physical Education in the Nation Building*” *Dissertation Abstracts International*. 634 – A.

Barenholtz, Devorah E. (1995, November). "The Effects of An Exercise Program on The Eating Behaviors," *Dissertation Abstracts International*. 31(A) : 121.

Butler, Stanly Bradford. (1989, December). “Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparition of Exercise Behaviors,” *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591 : A.

Christopher. (1997, April). “Survey of the lifetime sports Needs and interests of Senior CitiZens In Middle Tennessee” *Dissertation Abstracts International*. 120.

Falck Vima T. and Kilcoyne, Mortha E. (1984, August). "A Health Promotion Program for School Personal," *The Journal of School Health*. 54(5) : 2539 - 242.

Frederick, Christina M. (1991). An Investigation of the Relationships Among Participation Motives Level of Participation and Psychological Outcomes in the Domain of Physical Activity. Dissertation. Ph.d. (Pysical Education). Graduate School, University of Rochester. Photocopies.

Holbrook, James Edward. (1993). “Current Problems and Trends in Facility Planning for Health , Physical Education , Recreation and Athletic at Colleges and Universities,” *Dissertation Abstracts International*. 53 : 2735 – A.

Junker, Anderson and Mueller. (1994). “*Sports Club Deveopment the 70 Community*” New York : Arch Environ Health. 18 : 254 – 262.

Lamb, David R. (1984). *Physical of Exercise*. New York : Macmillan Publishing Co.

- Nontogmah, Samuel Yakuber. (1983, October). "Physical Education Program Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International*. 43 : 1080 – A.
- Watson, James Franklin. (1997, January). "The Impact of Leisure Attitude and Motivation on The Physical Recreation / Leisure Participation Time of College student," *Dissertation Abstracts International*. Dai - A 57 (7): 3251.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง

ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย
ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจง

แบบสอบถามที่จัดทำขึ้นนี้เพื่อสำรวจปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ (check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 มีลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า (rating scale) โดยครอบคลุมด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ปัญหาและความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ปัญหาและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ปัญหาและความต้องการด้านการจัดการ
4. ปัญหาและความต้องการด้านงบประมาณ
5. ความต้องการด้านชนิดกีฬา
6. ความต้องการด้านวันและเวลา

ตอนที่ 3 สำรวจความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ถึงสาเหตุการไม่ออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 เป็นแบบตรวจคำตอบ

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพที่เป็นจริง

1. เพศ ☐ ชาย
☐ หญิง
2. สถานภาพ ☐ ประจําครอบครัว
☐ ประจําคนเดียว
3. ท่านได้ออกกําลังการหรือไม่ ☐ ออกกําลังการ (ให้ออกแบบสอบถามตอนที่ 2)
☐ ไม่ได้ออกกําลังการ (ให้ออกแบบสอบถามตอนที่ 3)

หมายเหตุ-การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นเวลา 10 นาทีขึ้นไปถือว่าเป็นการออกกําลังการ

ตอนที่ 2

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับปัญหาและความต้องการของท่าน

มากที่สุด	หมายถึง	ท่านมีปัญหา / ต้องการอยู่ในระดับ	มากที่สุด
มาก	หมายถึง	ท่านมีปัญหา / ต้องการอยู่ในระดับ	มาก
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านมีปัญหา / ต้องการอยู่ในระดับ	ปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ท่านมีปัญหา / ต้องการอยู่ในระดับ	น้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านมีปัญหา / ต้องการอยู่ในระดับ	น้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อที่	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับปัญหา				ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
×	มีน้ำดื่มและแก้วน้ำที่สะอาดไว้บริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกายหรือสนามกีฬา	✓				✓			

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อที่ × เกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านระดับปัญหา ควรมีน้ำดื่มและแก้วน้ำที่สะอาด ไว้บริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกายหรือสนามกีฬา ผู้ตอบได้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องมากที่สุด หมายความว่า ผู้ตอบพบว่าปัญหาน้ำดื่มและแก้วน้ำที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด

จากตัวอย่างข้อที่ × เกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านระดับความต้องการควรมีน้ำดื่มและแก้วน้ำที่สะอาดไว้ในบริเวณ สถานที่ออกกำลังกายหรือสนามกีฬา ผู้ตอบได้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องมากที่สุด หมายความว่าผู้ตอบมีความต้องการมีน้ำดื่มและแก้วน้ำ ที่สะอาดไว้บริการอยู่ในระดับมากที่สุด

1. ปัญหาและความต้องการการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

รายการ	ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายในร่ม										
2. ความเพียงพอของสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง										
3. สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่เรียนและออกกำลังกายร่วมกัน ควรมีตารางการใช้สถานที่ปิดประกาศไว้อย่างชัดเจน										
4. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่ง ๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว										
5. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย										
6. สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย – หญิง ถูกสุขลักษณะ										
7. ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย										
8. ความปลอดภัยของห้องสุขา										

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....

.....

.....

2. ปัญหาและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย										
2. มีบุคลากรที่ให้คำแนะนำ ควรเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้าน										
3. บุคลากรที่ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์										
4. มีบุคลากรให้บริการรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย										
5. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ										
6. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย										
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์										
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาล บริเวณที่ออกกำลังกาย										
9. มีบุคลากรทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ในสถานที่ออกกำลังกาย										

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

3. ปัญหาและความต้องการด้านการจัดการ

รายการ	ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก										
2. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน										
3. มีอุปกรณ์ให้เบิกทุกชนิดกีฬาครบทุกประเภทกีฬา										
4. กำหนดระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับความต้องการ										
5. จัดป้ายประชาสัมพันธ์เพื่อให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย										
6. จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม										
7. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย										

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

.....

4. ปัญหาและความต้องการด้านงบประมาณ

รายการ	ระดับปัญหา					ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬา อย่างเพียงพอ										
2. มีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง										
3. มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์ และ สนาม อย่างเพียงพอ										
4. มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรม กีฬา ภายนอกสถาบันอย่างเพียงพอ										

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านงบประมาณ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ความต้องการด้านชนิดกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รายการ
☐ 1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ
☐ 2. กายบริหาร
☐ 3. กิจกรรมเข้าจังหวะ
☐ 4. การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ
☐ 5. การเดินแอโรบิคด้านซ์
☐ 6. การเดินลีลาศ
☐ 7. การเล่นกีฬาฟุตบอล
☐ 8. การเล่นกีฬาบาสเกตบอล
☐ 9. การเล่นกีฬาตะกร้อ
☐ 10. การเล่นกีฬาแบดมินตัน
☐ 11. การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส
☐ 12. การเล่นกีฬาว่ายน้ำ
☐ 13. การเล่นกีฬาเปตอง
☐ 14. อื่น ๆ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านชนิดกีฬา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ปัญหาและความต้องการด้านวันเวลาของการออกกำลังกาย

วันที่ออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 วัน)
☐ วันจันทร์
☐ วันอังคาร
☐ วันพุธ
☐ วันพฤหัสบดี
☐ วันศุกร์
☐ วันเสาร์
☐ วันอาทิตย์

เวลาที่ออกกำลังกาย
☐ 05.00 น. – 08.00 น.
☐ 11.00 น. – 13.00 น.
☐ 17.00 น. – 20.00 น.
☐ ไม่แน่นอน

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านวันและเวลา

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3

คำชี้แจง โปรดให้คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านและเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง () หน้าข้อที่เป็นจริง ให้ตอบเฉพาะผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

1. ท่านไม่ได้ออกกำลังกายเพราะเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ไม่มีเวลาพอ
- () ไม่ชอบการออกกำลังกาย / กีฬา
- () ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกาย
- () ไม่ชอบพบคนมาก
- () ไม่เห็นประโยชน์ในการออกกำลังกาย
- () มีปมด้อยทางร่างกาย / จิตใจ
- () ไม่มีบุคลากรคอยแนะนำ
- () เกลียดที่จะออกกำลังกาย
- () กิจกรรมไม่เหมาะสมกับตัวเอง
- () มีโรคประจำตัว
- () ไม่มีสถานที่ที่จะออกกำลังกาย
- () ขาดอุปกรณ์อำนวยความสะดวก
- () อื่นๆ ระบุ.....

2. ท่านมีข้อเสนอแนะอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชชัย เจริญทรัพย์มณี
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. อาจารย์พิทวง มหาจันทร์
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
4. อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ- ชื่อสกุล	นายวชิระ อาสาแข็ง
วันเดือนปีเกิด	3 ธันวาคม 2522
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 616/8 ซอยตลาดจอมมาลี ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน อำเภอพญาไท จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10400
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2534	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนวัดไผ่ตัน จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2537	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2540	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2544	วิทยาศาสตร์บัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2549	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ