

613.71

ส 8235

รายงานการวิจัย

ความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากร  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

-4 S.A. 2534



ภาควิชาพลศึกษา

คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

174967

ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร



ภาควิชาพลศึกษา

คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความวิธืทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มีชนิดเมเชคณิก ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้ค่าที (T-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนน เป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของนิวแมน-คูลส์ (New Man-Kuel Method)

### ผลการวิจัยพบว่า

บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในค่านต่าง ๆ ดังนี้

1. ค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอ ความสัคส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ค่านกิจกรรมการออกกำลังกายได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วา้ยน้ำ แบคมินตัน เปคอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ค่านการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและไคมาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากร เป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ค่านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ

5. คำนวณวิชาการ ไค้แก่ ค้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ  
เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกไค้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม  
อยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเอง เป็น  
ประจำ เพื่อจะไค้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์  
เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. คำนวณช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ไค้แก่ ค้องการออกกำลังกาย  
ในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาค้องการออกกำลังกายในช่วง  
เวลา 16.30-18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ค้องการออกกำลังกายในช่วง  
เวลา 8.00-10.00 น. และ 16.30-18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความค้องการบริการ การออกกำลังกายรวมทั้ง 5  
ค่าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย  
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากร  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏ  
ว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความค้องการบริการ การออกกำลังกายรวมทั้ง 5  
ค่าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย  
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากร  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส  
ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความค้องการบริการ การออกกำลังกายรวมทั้ง 5  
ค่าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย  
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากร  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวนตามอายุ ปรากฏว่ามีความ  
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลมาทดสอบความแตกต่าง  
เป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากร  
ที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ .05 และพบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความแตกต่างกับ

บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบ การจัดและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะ เปิดรับบุคลากร ให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษา สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อ ที่จะคอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก



NEEDS OF EXERCISING SERVICE FOR  
SRINAKHARINWIROT PRASARNMIT STAFFS



Physical Education  
Department

The Faculty of Physical Education  
Srinakharinwirot Prasarnmit  
University

## ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the needs of exercising service for 300 people of Srinakharinwirot Prasarnmit University staff. One hundred percent of the questionnaires were returned. The data were then statistically analyzed in terms of percentages, means and standard deviations. The t-test, the one-way analysis of variance and the New Man-Kuel method were also employed to determine the level of significant differences.

It was found that the Srinakharinwirot Prasarnmit staff needed the exercising service in various ways:

1. The needs for exercising facilities and equipments were located at a nearby and suitable place. The quantity of the equipments were proportional to the number of users, and they should be good and standard.

2. The needs for exercising activities were table tennis, swimming, badminton, petanque, ballroom dance, calisthenics, tennis, rhythmic activities.

3. The needs for physical fitness testing were adequate quality of physical fitness testing equipments. The university was testing the staff's physical fitness time to time, and there were place for improving physical fitness.

4. The needs of staff who had human relationship, good physical and mental health.

5. The needs for academic about exercises were books, textbooks, documents or manuals on the principles of exercising for health for all club members to supplement their knowledge.

The club members had to evaluate the exercising time to time, and providing sports movies and video tape could upgrade their sport experiences.

6. The days preferred for exercising were on week ends. For week days, the preferred time was 4.30-6.30 p.m.. For week ends, the preferred times were 8.00-10.00 a.m. and 4.30-6.30 p.m..

7. There were significant differences of the level at .01 between males and females university staff concerning the needs for facilities and equipments, exercising activities, physical fitness testing, staffs, and academic of exercising.

8. There were significant differences of the level at .01 between single and marriage concerning the needs for facilities and equipments, exercising activities, physical fitness testing, staffs, and academic of exercising.

9. There were significant differences of the level at .01 between the group of ages concerning the needs for facilities and equipments, exercising activities, physical fitness testing, staffs, and academic of exercising. When compared among the group of ages, it was found that there were significant differences of the level at .05 between 51-60 years and 41-50 years, 31-40 years and 21-30 years. And there were significant differences of the level at .05 between 41-50 years and 31-40 years and 21-30 years.

10. The university should set up a new office to be responsible for exercising service program for which the staff have to pay the money. Furthermore, the office has to take care of the facilities and equipments as well as the physical education teachers to guide and help the members.

ประกาศคุณูปการ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์สุจินต์  
ปรีชาภรณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เทเวศน์ พิริยะพจน์ และคณาจารย์จากคณะ  
พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่ได้กรุณาให้ข้อคิดเห็นแนะนำ  
ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอขอบพระคุณบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่ให้  
ความกรุณาตอบแบบสอบถาม

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขออภิวินิจฉัยถึงพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ ที่ได้อบรม  
สั่งสอน ตลอดจนญาติพี่น้อง เพื่อน ๆ และคุณศิริวรรณ วสุทธิชัย ที่ได้กำลังใจในการ  
ทำวิจัยของผู้วิจัยตลอดมา

สุปราณี ชวัณบุญจันทร์

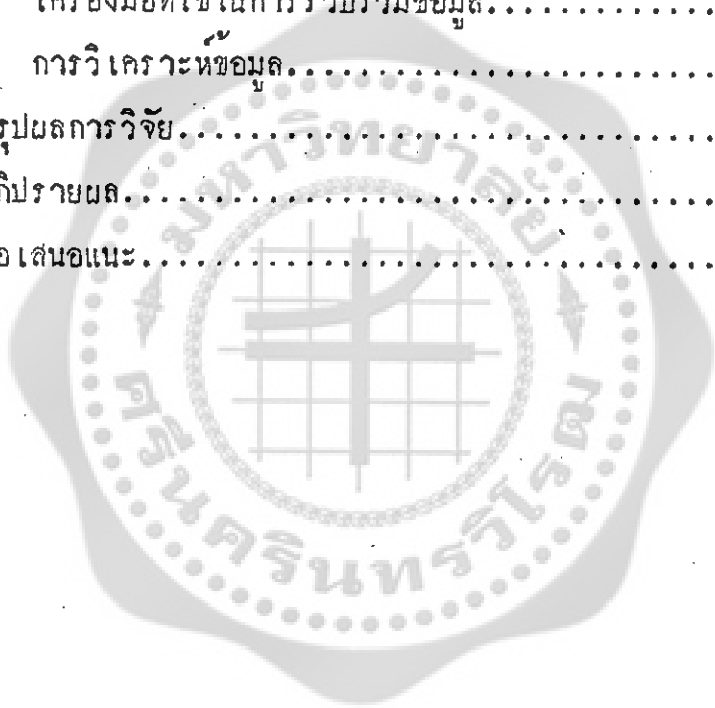
## สารบัญ

บทที่	หน้า
1	1
บทนำ.....	1
คำนำ.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2	6
เอกสาร การค้นคว้าที่ เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสาร และงานวิจัยในต่างประเทศ.....	6
เอกสาร และงานวิจัยในประเทศ.....	10
สมมติฐานในการวิจัย.....	26
3	29
วิธีดำเนินการวิจัย.....	29
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
เครื่องมือที่ใช้ในการ รวบรวมข้อมูล.....	29
การ เก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
4	36
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 1.....	36
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 2.....	39
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 3.....	49
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 4.....	55

บทที่	หน้า
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 5.....	61
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 6.....	71
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	72
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	72
วิธีดำเนินการวิจัย.....	72
กลุ่มตัวอย่าง.....	72
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	72
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
สรุปผลการวิจัย.....	74
อภิปรายผล.....	80
ข้อเสนอแนะ.....	86

บรรณานุกรม

ภาคผนวก



## บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	คำร้อยละเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพทางการสมรส และ ความบ่อยครั้งของการ ออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.....	37
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการบริการ การออก กำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เกี่ยวกับสถานศึกษาที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	39
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการบริการ การออก กำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เกี่ยวกับค่านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	41
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการบริการ การออก กำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เกี่ยวกับค่านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	43
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการบริการ การออก กำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เกี่ยวกับค่านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	44
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการบริการ การออก กำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เกี่ยวกับค่านวิชาการ.....	46
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการบริการ การออก กำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เกี่ยวกับค่านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย.....	47
8	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง	49

9	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายค้ำกิจกรรม การออกกำลังกายระหว่างบุคลากรชายกับหญิง.....	50
10	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายค้ำการ ทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายกับหญิง.....	51
11	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายค้ำบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างบุคลากรชายกับหญิง.....	52
12	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายค้ำวิชาการ ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง.....	53
13	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ค้ำ คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรม การออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้ บริการ และวิชาการ ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง.....	54
14	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายค้ำสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างบุคลากรที่มีสถานภาพ โสดกับสมรส.....	55
15	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายค้ำกิจกรรม การออกกำลังกายระหว่างบุคลากรที่มีสถานภาพโสดกับสมรส...	56
16	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายค้ำการ ทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรที่มีสถานภาพโสดกับ สมรส.....	57
17	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายค้ำ บุคลากรผู้ให้บริการระหว่างบุคลากรที่มีสถานภาพโสดกับสมรส	58
18	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายค้ำวิชาการ ระหว่างบุคลากรที่มีสถานภาพโสดกับสมรส.....	59

19	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ระหว่างบุคลากรที่เป็น โสภกับสมรส.....	60
20	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับความต้องการ บริการ การออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามอายุ.....	61
21	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับความต้องการ บริการ การออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ.....	62
22	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายของ บุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่.....	63
23	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับความต้องการ บริการ การออกกำลังกายด้าน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำแนกตามอายุ.....	64
24	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับความต้องการ บริการ การออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จำแนกตาม อายุ.....	65
25	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ ของบุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่..	66
26	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับความต้องการ บริการ การออกกำลังกายด้านวิชาการ จำแนกตามอายุ.....	67
27	เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายด้านวิชาการ ของบุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่.....	68

28	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ จำแนกตามอายุ.....	69
29	เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรที่มีอายุแตกต่าง กันเป็นรายคู่.....	70



คำนำ

ธรรมชาติสร้างมนุษย์และสัตว์มา เพื่อให้มีการ เคลื่อนไหว เป็นประจำ ถ้า ทำการ เคลื่อนไหวไม่เพียงพอจะ เกิดความบั่นป่วนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ในที่สุด อาจจะมีโรคจนถึงกับ เสียชีวิตได้ โดยทั่วไปคนที่มีการ เคลื่อนไหวหรือการ ออก กำลังกายไม่ เพียงพอย่อมมีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ไม่สมบูรณ์ ถ้าหากได้ ออกกำลังกาย เสียบ้างก็อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติ เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้มี อายุยืนยาวขึ้นได้ การออกกำลังกายนี้ควรจัดให้เหมาะสมกับภาวะของร่างกาย เช่น วัย เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2530 : 30)

การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณแก่ร่างกายเสมอ ในเด็ก ๆ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมักมี ร่างกาย เล็กแคระและซีโรค ในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายยังช่วยให้ระบบ ประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติอีกด้วย สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนและวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการและโรคที่เกิดขึ้นในวัยนี้ได้หลายอย่าง เช่นอาการ ขม เมื่อยหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนความรู้สึกวิงเวียนหน้ามืด เพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ ในทุก ๆ วัย การออกกำลังกาย โดยเฉพาะ อย่างยิ่ง เมื่อกระทำในกลางแจ้งจะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับ เชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บไข้และช่วยให้สุขภาพของร่างกายอยู่ในเกณฑ์สูง (ศูนย์ วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2530 : 31)

การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ มีผลทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น คือ จะทำให้ปอดมีความจุสูง อัตราการหายใจต่ำ การหายใจแต่ละครั้งสามารถจับ

ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้มาก ในขณะที่ร่างกายออกกำลังกาะนั้น ร่างกายต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้น และขณะเดียวกันจะจับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายมากขึ้นด้วย ทำให้ถุงลมในปอดขยายและยืดตัวเพื่อรับอากาศได้มากกว่าปกติ (วรศักดิ์ เทียรชอบ. 2520 : 14) การออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทช่วยลดความเครียดทางสมอง ทำให้อารมณ์แจ่มใส สมองปลอดโปร่ง ประสาทจะสามารถปรับตัวได้เร็วขึ้น โดยสามารถฟื้นตัวได้เร็วขึ้น ทั้งยังลดความเมื่อยล้าทางกล้ามเนื้อและประสาท (จรวายพร ขรดิษฐ์. 2525 : 329) และการออกกำลังกายเสมอ ๆ จะช่วยให้ประสาทสามารถปรับตัวเองให้เข้าสภาวะต่าง ๆ ได้เร็วขึ้น มีการตัดสินใจที่ดี มีความเชื่อมั่น ระบบประสาทเสีรทำงานได้เป็นปกติขึ้น (สนอง อุณาภูล. 2515 : 26)

นอกจากนี้การออกกำลังกายที่ถูกตองและมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก ก็คือการออกกำลังกายที่เรียกกันในปัจจุบันว่า "การออกกำลังกายแบบแอโรบิค" ซึ่งหมายถึงการออกกำลังกายนานาชนิดที่ทำติดต่อกัน เป็นเวลานานพอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากขบวนการสันดาปออกซิเจนเพิ่มขึ้นกว่าภาวะปกติ จนสามารถกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาในอวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน ฯลฯ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2529 : 1)

ในศตวรรษที่ผ่านมา ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้นเรื่อย ๆ มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานเพิ่มมากขึ้นทุกที การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายลดปริมาณลงมาก ทำให้เกิดการเสื่อมโทรมทั้งในค่านรูปร่างและสมรรถภาพการทำงาน และเมื่อประสบกับเหตุส่งเสริมให้เกิดการเสื่อมโทรมอื่น ๆ เช่น การกินอาหารที่และมากเกินไป การใช้สมอง ใช้ความคิดหนักมากบ่อย ๆ การขาดการพักผ่อนที่พอเพียง การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ และสภาพแวดล้อมเป็นพิษด้วย ยิ่งทำให้การเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ เป็นไปอย่างมาก การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น และนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมดังกล่าวแล้ว ยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้อีกด้วย

ในสังคมปัจจุบัน ประชากรมีความเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของการ ออกกำลังกายด้วยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษา เป็นสื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนส่งเสริมสติปัญญา ความมั่นคงทางอารมณ์ และให้มีประสิทธิภาพในการ ประกอบกิจการงาน เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญ ต่อการพัฒนาบุคคลและส่วนรวมเป็นอย่างมาก เมื่อความสำคัญทางการออกกำลังกาย ในปัจจุบันมีมากขึ้น ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน นักเรียน นิสิตนักศึกษา ตลอดจนบุคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ ทั่วประเทศ ย่อมมีแนวโน้มที่ เพิ่มมากขึ้นด้วย

บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ก็เช่นเดียวกับ บุคลากรในหน่วยงานอื่น ๆ บุคลากรเหล่านี้เปรียบเสมือนตัวจักรกลที่ช่วยให้การ ทำงาน การเรียนการสอนตามนโยบายของมหาวิทยาลัยบรรลุเป้าประสงค์ที่ต้องการ อีกทั้งผู้บริหารควรได้ตระหนักในข้อเท็จจริงที่ว่า การเสียดสและ การอดทนของคนเรานั้น ย่อมมีขีดจำกัด ถ้าหากขาดเสียซึ่งแรงจูงใจในการปฏิบัติงานก็ย่อมทำให้บุคลากร ไม่มีความผูกพันและเกิดความไม่พึงพอใจในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระบบ ราชการ ดังนั้นมหาวิทยาลัยจึงควรจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพของบุคลากรอย่างเพียงพอ และตรงกับความต้องการอย่างแท้จริง เพื่อ สร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่การงานให้แก่บุคลากร นอกจากนี้ยังเป็นสื่อ ให้บุคลากรได้พบปะและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจ ความรัก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมดอะ อันจะทำให้เกิดประโยชน์ในการ ทำงานร่วมกันดียิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย

ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเช่นเดียวกับ กับบุคลากรส่วนใหญ่ของมหาวิทยาลัย ดังนั้นข้อมูลที่ได้รับนี้จะนำไปเสนอและดำเนินการ เพื่อให้บรรลุตามความต้องการของบุคลากรในมหาวิทยาลัยต่อไป

#### จุดมุ่งหมาย ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากร

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ก้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร ผู้ให้บริการ วิชาการ และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ก้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร ผู้ให้บริการ และวิชาการ ตามตัวแปร เพศ สถานภาพทางการสมรส และอายุ

3. เพื่อศึกษาถึงวิธีการจัดและการให้บริการ การออกกำลังกายตามความต้องการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงความต้องการบริการ การออกกำลังกายทางก้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ วิชาการ และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

2. ทำให้ทราบถึงความแตกต่างกันในเรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายทางก้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ตามตัวแปร เพศ สถานภาพทางการสมรส และอายุ

3. ทำให้ทราบถึงวิธีการจัดและการให้บริการ การออกกำลังกายตามความต้องการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

#### ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร เป็นบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวมทั้งชายและหญิง ทั้งหมดประมาณ 1,000 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่ บุคลากรมหาวิทยาลัย

ศรินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวนทั้งหมด 300 คน โดยเป็นชาย 142 คน เป็นหญิง 158 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งได้มาโดยการ สุ่มตัวอย่างแบบง่าย

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ เพศ สถานภาพทางการสมรส และอายุ
2. ตัวแปรตาม ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### คำนิยามศัพท์เฉพาะ

บุคลากร หมายถึง อาจารย์ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว ซึ่งทำงานในมหาวิทยาลัยศรินทรวิโรฒ ประสานมิตร

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือการเล่นกีฬา

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีต่อการให้บริการในค่านาง ๆ ในแบบสอบถามโดยไม่มี การวิจัยว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

บริการการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่มหาวิทยาลัยจัดให้แก่บุคลากร ในค่านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพดี และเป็น การป้องกันโรค โรคภัยไข้เจ็บ เพื่อให้บุคลากร เกิดขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานและมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการส่งเสริมให้บุคลากร ได้มีการพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกัน และกัน

เอกสารการค้นคว้าที่เกี่ยวข้อง

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งต่างประเทศและในประเทศ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่องนี้ ดังนี้

เอกสารและงานวิจัยในต่างประเทศ

คาร์โปวิช (Karpovich. 1962 : 32) กล่าวว่า การฝึกโดยให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เมลโลโรวิทซ์ (Mellorowitz. 1973 : 55) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่อระบบการไหลเวียนของโลก กล่าวคือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีผลทำให้หัวใจเปลี่ยนแปลง มีขนาดโตขึ้น น้ำหนักหัวใจเพิ่มขึ้น และประสิทธิภาพของหัวใจดีขึ้น นอกจากนี้เส้นโลหิตแดงฝอยที่ห่อหุ้มจะมากขึ้น ปริมาตรการสูบฉีดโลหิตของหัวใจมีมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก

เบอร์คี (Burke. 1980 : 22-25) ได้กล่าวว่า ผลเมืองที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีโอกาส เป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำโดยสม่ำเสมอ ประชาชนที่ได้ออกกำลังกายตามโปรแกรม จากการศึกษาพบว่า บุรุษไปรษณีย์ ซึ่งเดินทางส่งจดหมายจะมีโอกาส เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าเสมียนที่นั่งโต๊ะทำงานเฉย ๆ การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ 3 นาที จะช่วยให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น

แคมป์เนย์ และเวห์ (Campney and Wehr. 1965 : 393-420) ได้วิจัยถึงผลการฝึกกายบริหารที่มีต่อองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 19 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชาย 10 คน นักเรียนหญิง 9 คน มาฝึกกายบริหารเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ตามแบบการฝึกของคณะที่ปรึกษาของประธานาธิบดีเกี่ยวกับสมรรถภาพของเยาวชน (President's

Council of Youth Fitness) ที่แบ่งทำการฝึกกายบริหารออกเป็น 3 คน  
 -คนแรกเป็นท่าอบอุ่นร่างกาย 7 ท่า คนที่สอง เป็นท่าฝึกกายบริหาร 7-ท่า และ  
 -คนสุดท้ายให้เลือกฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งระหว่างการเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การ  
 กระโดดเชือก การวิ่งแบบควมมา มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทางด้าน  
 ความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความทนทาน บุคลิกภาพทั่วไปและประสิทธิภาพของ  
 ร่างกาย ทั้งก่อนและสิ้นสุดการฝึกกายบริหารตามโครงการที่วางไว้ การศึกษา  
 พบว่า การฝึกกายบริหารตามโครงการทำให้ความแข็งแรงของชายและหญิงเพิ่มขึ้น  
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความอ่อนตัวของชายสามารถปรับปรุงได้ดีกว่าเดิมและ  
 มากกว่าหญิง ส่วนความทนทาน บุคลิกภาพทั่วไปและประสิทธิภาพของร่างกายไม่กั  
 ขึ้น

กริฟฟิน (Griffin. 1967 : 3703-3718 A) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการ  
 การประเมินผลการเลือกโปรแกรมพลศึกษาของนิสิตชายในระดับมหาวิทยาลัยโดยใช้  
 เครื่องมือในการศึกษา คือ ใช้วิธีประเมินผลแบบบัตริคคะแนนของเนลสัน และ  
 กริฟฟิน พบว่า สถานที่ในการจัดกิจกรรมกลางแจ้งดีกว่าสถานที่ในการจัดกิจกรรม  
 ในร่ม อุปกรณ์การสอนที่เป็นวัสดุสิ้นเปลืองยังมีน้อยมาก และมหาวิทยาลัยต่าง ๆ  
 เห็นว่า งบประมาณเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษามีไม่เพียงพอซึ่งจำเป็นต้องใช้งบประมาณ  
 เป็นจำนวนมาก

แฮมมอนด์และการ์ฟิงเกิล (Hammond and Garfinkel. 1969 : 174)  
 ได้ศึกษาจากประชากรจำนวน 1 ล้านคน ทั้งชายและหญิงในช่วงเวลา 6 ปี ผล  
 ปรากฏว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกาย  
 หรือไม่ออกกำลังกายเลย

มาเรียน (Marian. 1972 : 6714-A) ได้ทำการวิจัยอิทธิพลของปัจจัย  
 และเทคนิคบางประการที่มีต่อความพึงพอใจกับประสบการณ์ทางพลศึกษาของนักเรียน  
 ชั้นมัธยมศึกษา เช่น เป้าหมายของนักเรียนในห้องเรียน ความล้มเหลวในคำ  
 ทักษะ ความสนใจในกิจกรรม ความรู้ของครูคือเป้าหมายของนักเรียน และความ  
 สัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลปรากฏว่า (1) การเรียนวิชาพลศึกษานั้น นักเรียนมีความสนใจในเป้าหมายที่เกี่ยวกับทางค่านิยม-เช่น การมีเพื่อน การมีอิสระในการเลือกเรียน หรือมีประสบการณ์ที่ใหม่ ๆ มากกว่าเป้าหมายที่เกี่ยวกับสวัสดิภาพทางกายร่างกาย เช่น การมีสมรรถภาพทางกายและการมีทักษะ (2) ความสนใจในกิจกรรมและความพึงพอใจในการเรียนมีความสัมพันธ์กันค่อนข้างต่ำ (3) ความสัมพันธ์ทางทักษะและความพึงพอใจของนักเรียน มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างต่ำ (4) นักเรียนมีความพอใจที่จะเรียนกับครูที่มีความเข้าใจในเป้าหมายของนักเรียนมากกว่ากับครูที่ไม่มีความเข้าใจในเป้าหมายของนักเรียน (5) นักเรียนมีความพอใจกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่เรียนจากครูที่ได้รับการฝึกหัดทางค่านิยมสัมพันธ์มากกว่าครูที่ไม่ได้รับการฝึกหัด

จังก์เกอร์ แอนเดอร์สัน และมุลเลอร์ (Junker, Anderson and Muller, 1978 : 144-147) ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมนุมกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่าในอเมริกาเหนือมีชุมนุมกีฬาถึงหมื่น ๆ ชุมนุม เพราะเขาเชื่อว่าชุมนุมกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ เพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้าไปมีส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษาและกิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ ฟุตบอล คาราเต้ เล่นเรือ สกี ยูโด ฟันดาบ อิมบาสเก็ต และรักบี้

วิลค์ (Wilks, 1975 : 6500-A) ได้ทำการวิจัยถึงผลการฝึกกายบริหารที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจของหญิงระดับมหาวิทยาลัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 คน นำมาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งเป็นพวกที่มีการเต้นของหัวใจสูงกว่า 80 ครั้งก่อนที่ กลุ่มสองเป็นพวกที่มีอัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่า 70 ครั้งก่อนที่ แล้วนำมาฝึกกายบริหาร 5 ท่า คือ วิ่งเร็ว ลุกนั่ง ก้มตัวมือแตะปลายเท้า กระโดดตบมือ เหนือศีรษะและสคอตทรีสต์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองฝึกกายบริหารแต่ละท่าจนอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระดับ 140 ครั้งก่อนที่ ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อหาระยะเวลาในการฝึกกายบริหารแต่ละท่าจนอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระดับ 140 ครั้งก่อนที่ ท่าวิ่งเร็วใช้เวลาในการฝึก 25 นาที ท่าลุกนั่งใช้เวลาในการฝึก 81 วินาที ท่าก้มตัวมือแตะปลายเท้าใช้เวลา 59 วินาที ท่ากระโดดตบมือเหนือ

ศีรษะใช้เวลา 33 วินาที และทำสคอททรีสใช้เวลา 26 วินาที ถ้ากำหนดเวลาในการฝึกเพียง 30 วินาที อัตราการเต้นของหัวใจภายหลังการฝึกของหัวใจจึงเป็น 150 ครั้งก่อนาที ทำลุกนั่ง 123 ครั้งก่อนาที -- ทำก้มตัวมือและปลายเท้า 133 ครั้งก่อนาที ทำกระโดดคอบมือเหนือศีรษะ 139 ครั้งก่อนาที -- และทำสคอททรีส 146 ครั้งก่อนาที แต่เมื่อกำหนดให้ฝึกกายบริหารท่าละ 60 วินาที พบว่า กลุ่มตัวอย่างบางส่วนฝึกไม่ครบตามกำหนด จึงไม่สามารถวัดอัตราการเต้นของหัวใจระยะนี้ได้ นอกจากนี้ระยะเวลาของการฝึกกายบริหารทุกท่า เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระดับ 140 ครั้งก่อนาที ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกัน แต่ถ้ากำหนดเวลาฝึกเพียง 30 วินาที อัตราการเต้นของหัวใจของกลุ่มทั้งสองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341-A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นโคคบอลล์กีฬาของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการศึกษาวิจัยกิจกรรมที่สามารถเล่นโคคบอลล์กีฬา 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมการร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการ เกี่ยวกับกิจกรรมคอบอลล์ให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นโคคบอลล์กีฬาควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

บัทเลอร์ (Butler. 1986 : 2959-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของการออกกำลังกายต่อความเป็นพิษของแอลกอฮอล์ที่มีต่อเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ ทำการทดลองกับหนูซึ่งกำลังตั้งครรภ์ แบ่งหนูเป็นสองกลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งให้ออกกำลังกาย อีกกลุ่มหนึ่งไม่ให้ออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้าง อัตราการเต้นของหัวใจ แลคเตทไฮโดรเจนเนส ซัคซิเนทดี ไฮโดรเจเนส แอลกอฮอล์ อันทำให้เกิดความเป็นพิษต่อหัวใจ ผลการทดลองพบว่า แม่หนูที่ให้ออกกำลังกายสามารถทนต่อความเป็นพิษของแอลกอฮอล์ได้ดีกว่าหนูที่ไม่ออกกำลังกาย



ลักษณะ พาณิชยศกนุส (2524 : 6) ได้สรุปความสำคัญของการออก  
กำลังกายที่คณะกรรมการระหว่างสมาคมแพทย์ และสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา  
และสหภาพการแห่งสหรัฐอเมริกา ไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและ  
นานพอสมควรจะช่วยให้ปอดขยายได้อย่างเต็มที่ สามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น  
หรืออีกนัยหนึ่งการอยู่เฉย ๆ นาน ๆ โดยมีไคมีการออกกำลังกาย จะมีผลทำให้  
หัวใจและปอดเสื่อมโทรม การที่เชื่อกันว่า การมีสุขภาพดีเนื่องจากการออกกำลัง-  
กายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ นั้น มีพื้นฐานมาจากประเพณีและการ เข้าใจที่ถูกต้อง  
ซึ่งได้รับการยืนยันจากการวิจัยค้นคว้ายุคต่อมาจนมีกันว่า ความเชื่อนั้นถูกต้องแล้ว

จรวยพร ฐธินทร์ (2525 : 179-181) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกาย  
มีผลต่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิเช่น ผลต่อหัวใจและปอด  
การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำหน้าที่ได้เข้มแข็ง และเป็นผล  
ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถ  
ในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจน  
ซึ่งมีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหาร  
ภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดย  
สม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า แต่จะมีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ใคร่ไค้ออกกำลัง  
กาย

สุพิตร สมานทิโค (2525 : 173) ได้กล่าวว่า บุคคลที่ออกกำลังกายอย่าง  
สม่ำเสมอจะรู้สึกได้ว่าไคมีการ เปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน  
เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะ  
ทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตรการ เต้นของหัวใจระยะพักจะ  
ช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของ

กล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

5. น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปจะลดน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง

วรศักดิ์ เพ็ชรเชษฐ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของคำว่าออกกำลังกายว่า การที่ร่างกายใช้พลังงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั้นเอง—เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

จรินทร์ ชานีรัตน์ (2525 : 202) ได้กล่าวว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบส่วนระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้วยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควรจะทำให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน (Mass Sport) คือการจัดกีฬาเพื่อประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศได้มีโอกาสได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อเนื่องมาสู่ประสิทธิภาพของกีฬาและการแข่งขัน และผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2528 : 10-13) ได้สรุปถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายในทางการแพทย์ คือการชักชวน ความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย และจุดประสงค์ของแต่ละคน เปรียบได้กับการใช้ยาซึ่งถ้าหากสามารถจัดให้เหมาะสมจะให้คุณประโยชน์ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแม้มีอาหาร การกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว อ้วนแบบดู เป็นตัน

ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกาย ถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการ ขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโต ก็กว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกัน และยารักษาการเสียทรวดทรง จะเห็นได้ว่า การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตข้อ 1 ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย - แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้ว การขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรวดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น กว้างเอียง หลังงอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ ยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้ บางอย่างอาจต้องใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายใน เพียงไม่ถึงหนึ่งเดือน เช่น การมีพุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อหน้าท้อง มีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะในไว้ไม่ให้คั้นออกมา เป็น พุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกาย เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถ เพิ่มภูมิก้านทานต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบบ่อยว่า เมื่อนักกีฬา เกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อ ที่ทำให้เชื่อแน่ได้ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญที่ทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสภาพในการทำงานของ อวัยวะ เองจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุง เพียงอย่าง เดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้

เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยามางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไปทางปฏิบัติ เราสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายค่านั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอื่น เนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเกิน ความเครียด การสูบบุหรี่มากหรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสีย คุลมภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจักเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญ ในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหา เพราะบางครั้งโรคได้กำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้ามในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษา และการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

สุพิศร โชคินกุล (2516 : ก) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการทางค่านิยมศึกษา พลศึกษา และสันทนาการของเยาวชนในศูนย์ฝึกเยาวชนชนบทภาคใต้ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลจากเยาวชนที่มาจากจังหวัดต่าง ๆ 14 จังหวัด รวม 100 คน ผลปรากฏว่า เยาวชนต้องการให้จัดสอนเนื้อหาทางสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการเพิ่มขึ้น เพื่อเยาวชนจะได้รับความรู้และประสบการณ์ไปใช้กับบุคคลในท้องถิ่นต่อไปได้อีก การจัดสภาพแวดล้อมบริเวณศูนย์ฝึกเยาวชนยังมีปัญหา เรื่องสถานที่พักผ่อนเพียงพอกับจำนวนเยาวชน

เยาวชนต้องการห้องพยาบาลและต้องการให้มีการตรวจสุขภาพบ้าง เป็นครั้งคราว เยาวชนสนใจโปรแกรมการแข่งขันกีฬาภายในมาก แต่มีปัญหาเรื่องกิจกรรมที่จัดให้มีการแข่งขัน เพราะเยาวชนขาดความรู้และทักษะในกิจกรรมนั้น ๆ

วิภาคา กฤติบวร (2521 : ค-ง) ทำการวิจัยเรื่อง " การเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520" พบว่า นักศึกษาร้อยละ 90.30 ชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส ร้อยละ 82.55 สนใจและมีประสบการณ์การเล่นกีฬามาก่อน และร้อยละ 63.16 ชอบเล่นกีฬาในยามว่าง

ในค่านความคิดเห็น พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ในค่านอุปสรรคและปัญหาที่พบมากที่สุดคือ ขาดอุปกรณ์ สถานที่ และขาดบุคลากร คำนพลศึกษามาแนะแนวทางและให้บริการทางการเล่นกีฬา สำหรับกีฬาประเภทที่นักศึกษาต้องการ ได้แก่ วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น ส่วนบริการคำนพลศึกษาที่นักศึกษาต้องการมากที่สุดคือ การจัดสรรงบประมาณการเล่นกีฬาให้เพียงพอ จัดให้มีอุปกรณ์และสถานที่ในการเล่นกีฬาทุกประเภท

นภาพร ทศนัยนา (2521 : ค-ง) ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาเจตคติและความต้องการคำนพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล" พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-2 ชั่วโมง ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอและไม่มาตรฐาน ปัญหารองลงมาคือ บุคลากรทางพลศึกษาไม่เพียงพอ ปัญหาอื่น ๆ เช่น ประชาสัมพันธ์ไม่ดี ตลอดจนผู้บริหารไม่ให้การสนับสนุน

นักศึกษาเห็นด้วยกับจุดมุ่งหมายทั่วไปของวิชาพลศึกษา เชื่อว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องหลักเกณฑ์และสม่ำเสมอจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายได้ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และเห็นด้วยกับการจัดกีฬาระหว่างคณะและกีฬาภายในคณะ

งานบริการ นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการตั้งชมรมกีฬา และจัดตั้งศูนย์ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านกีฬาโดยตรง เพื่อทำหน้าที่บริหารและส่งเสริมกีฬาของ มหาวิทยาลัย และต้องการผู้ฝึกสอนมาประจำ ตลอดจนจัดอุปกรณ์ ค่าเช่า เอกสาร ด้านกีฬาให้เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา ประเภทกีฬาที่นักศึกษาส่วนใหญ่ ต้องการให้เปิดสอนและสนับสนุนก็คือ แบดมินตัน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ วอลเลย์บอล (ลีลาศ) กีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุดทั้ง นักศึกษาหญิงและชาย คือวอลเลย์บอล

ประพจน์ คัทสนธิสิทธิ์ (2523 : 87) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการ ของประชากรกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามให้กับประชากรในกรุงเทพมหานคร ทั้งชายและหญิง จำนวน 500 คน เป็นผู้ตอบ ผลการวิจัยพบว่า ประชากรในกรุงเทพมหานครมีจุดมุ่งหมายในการใช้เวลาว่างหลายประการ คือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย เพื่อให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัว เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ตามลำดับ ช่วงเวลาที่ประชากรกรุงเทพมหานครมีเวลาว่างมักเป็นเวลาลงจาก 18.00 นาฬิกา และมีเวลาว่างมากที่สุดในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ตามลำดับ กิจกรรมสันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครประกอบเป็นประจำได้แก่ การดูทีวี ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือพิมพ์ นอกจากนั้นมักชอบไป เล่นชมและซื้อสินค้าตามห้างร้านสรรพสินค้าในศูนย์การค้า ตลาดนัด โรงมหรสพ และสนามกีฬาต่าง ๆ แหล่งสันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครอยากได้กรุงเทพมหานครจัดให้มากที่สุดคือ สวนสาธารณะ สนามกีฬา ประเภทต่าง ๆ ตลาดนัด หอสมุด สระว่ายน้ำ สนามเด็กเล่น และสวนหย่อม ปัญหาที่เกิดจากการใช้เวลาว่างได้แก่ การมีภารกิจประจำวันมาก ขาดอุปกรณ์และสถานที่ และการเดินทางไป-มา ไม่สะดวก สำหรับปัญหาที่เกิดจากการไปใช้เวลาว่างในแหล่งสันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน เช่น สวนสัตว์ สวนสนุก โรงภาพยนตร์ ได้แก่ ค่าบริการต่าง ๆ แพงเกินไป และการเดินทางไป-มา ไม่ค่อยสะดวกอีกด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ก-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการ บริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตใน มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการรับบริการ ทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการบริการด้านการออกกำลัง กาย ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการอยู่ ในระดับมากที่สุด
3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการ ทั้งข้าราชการและ นิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยบริการ ให้คำแนะนำการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด
4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งข้าราชการ และนิสิตต้องการได้รับบริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกายและกติกากการ แข่งขันมากที่สุด ส่วนการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับความเคลื่อนไหว ทางด้านการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ นั้น มีความต้องการรองลงมา
5. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัย เป็นฝ่ายสนับสนุน งบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมด อย่างไรก็ตาม ข้าราชการและนิสิตยังมีความเห็นว่า บุคคลผู้ใช้บริการควรสนับสนุนงบประมาณร่วมกับมหาวิทยาลัยบ้างตามสมควร ในรูป ของการ เป็นสมาชิกโดยเสียค่าบำรุง เป็นราย เดือนหรือรายปี
6. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงทรง การบริการว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน มากที่สุด รองลงมาได้แก่ บิงปอง และยิงปืน
7. นิสิตต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส มากที่สุด รองลงมาได้แก่ แบดมินตัน บิงปอง บาสเกตบอล ยิงปืน และวอลเลย์บอล
8. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วง

เวลา 16.30-18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 18.30-20.30 น.

9. ในวันเสาร์-อาทิตย์ ข้าราชการต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00-10.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 16.00-16.30 น. ส่วน นิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-16.30 น. มากที่สุด รองลงมา ได้แก่วงเวลา 08.00-10.00 น.

10. ปัญหาและอุปสรรคสำคัญของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด คือ สถานที่และอุปกรณ์ที่จะให้บริการแก่ข้าราชการและนิสิตมีไม่เพียงพอ อีกทั้งขาดการดูแลบำรุงรักษาและสนับสนุนงบประมาณจากทางมหาวิทยาลัย เป็นเหตุให้ความ ต้องการรับบริการทางการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตใน มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ยังต้องประสบปัญหาและอุปสรรคอยู่ต่อไป

จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : ง-ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการ และการจัดบริการคานการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย" โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเกี่ยวกับความต้องการคานการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริม สุขภาพของประชาชนกลุ่มหนึ่งที่ทำงานในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรใน มหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการคานการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในคาน ก่าง ๆ ดังนี้

1. คานสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก มีสถานที่ออก กำลังกายที่มีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายอย่าง เพียงพอ ถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ

2. คานกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท วายน้ำ แบคมินตัน กายบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

3. คานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัด ความจุปอด ม้าก้าวขึ้น-ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจ ความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่ฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

ทางกายและแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. คำนับบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักและวิธีสอน ที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรู้และความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการ คำนับผลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรม รมโยคะเหมาะสม

5. คำนวิชาการศึกษา ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์หรือโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ รักษา และเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

6. คำนช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันศุกร์ และต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.30-18.30 น. ทุกวัน

แสงเพชร คุณาเรืองรอง (2527 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการบริการ คำนการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการ คำนการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการ คำนการออกกำลังกายในแต่ละค้ำนในระดับมาก คือ ความต้องการค้ำนรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการค้ำนบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการค้ำนสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการคำนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการคำนวิชาการศึกษา ความต้องการคำนกิจกรรม ความต้องการค้ำนช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
3. ครูมีความต้องการ คำนการออกกำลังกายเป็นรายข้อ ในแต่ละค้ำนดังต่อไปนี้



หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 : 104) ทำการวิจัยเรื่อง "ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8" ในปี พ.ศ. 2529 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8 มีความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายมาก โดยใช้กีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกาย ความมุ่งหวังเพื่อความสนุกสนานมากกว่าด้านอื่น ๆ

กวิน ค. เชนทร์เคชา (2529 : ง-ฉ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร" ในปี พ.ศ. 2529 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ ผลการวิจัยพบว่า

1. คำนสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้ใช้โรงเรียนของหมู่บ้าน เป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายได้หลายอย่าง และให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
2. คำนบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วย ประชาชนในหมู่บ้าน เป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. คำนช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เฉพาะในวันหยุดราชการ สัปดาห์ละ 1-2 วัน วันละ 1-2 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 16.00-18.00 น.
4. คำนรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่จัดต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องมีความสามารถมาก ให้มีการเล่น เกมและกีฬาพื้น เมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียงในวันสำคัญต่าง ๆ

5. คำนึงกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมกายบริหาร  
กีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย

6. คำนึงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต้องการให้มีการทดสอบ  
สมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรม  
เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และให้มีการติดต่อกับหน่วยงานทางด้านการกีฬา  
ทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน

7. คำนึงการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดทำ  
ภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็น  
ครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และ  
มีการประชาสัมพันธ์ข่าวให้ประชาชน เห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่  
จัดขึ้น

ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนใน  
หมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร มีความต้องการในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นความ  
ต้องการ คำนึงกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการในระดับน้อย

ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างประชาชน  
ชายกับประชาชนหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณา  
เป็นรายด้าน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องความ  
ต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนใน  
หมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร ระหว่างกลุ่มอายุ 15-25, 26-35 ปี, 36-45 ปี,  
46-55 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป โดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  
ที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มอายุ 15-25 ปี แตกต่างกับ  
กับกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการด้าน  
สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ  
ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้าน  
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการ  
ออกกำลังกาย

รัตนภรณ์ หันตภาณุจนาพันธ์ (2530 : 151) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด" ในปี พ.ศ. 2530 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกาย ความระมัดระวัง เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิ การศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ
2. ต้องการมากให้จับบุคคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้ความคำแนะนำในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการสำหรับนักศึกษา เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ใช้บริการควรเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนหรือรายปี
4. ต้องการมากเกี่ยวกับบริการค้ำหนักและทักษะการออกกำลังกาย
5. ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร
6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ในวันธรรมดา ในวันเสาร์-อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00-08.00 น. มากที่สุด

ประพนธ์ ธนารักษ์ (2530 : 96-93) ทำการวิจัยเรื่อง "ความพึงพอใจของนักศึกษาและคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬา เทนนิส กรมการฝึกหัดครู" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจและเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักศึกษาและคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬา เทนนิส กรมการฝึกหัดครู ครั้งที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาและคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขัน มีความเห็นเกี่ยวกับข้อบังคับที่ว่าด้วยการจัดการแข่งขันกีฬา เทนนิส กรมการฝึกหัดครู ครั้งที่ 5 ควรปรับปรุงกฎข้อบังคับ ข้อที่ 7 ข้อที่ 10 ข้อที่ 11 และข้อที่ 13

2. เกี่ยวกับการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬาเขต กรมการฝึกหัดครู ครั้งที่ 5 ทั้ง 14 ประเภท เห็นคว่าให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาเขต กรมการฝึกหัดครูครั้งต่อไป ยกเว้นกีฬาประเภทหมากรุกไทย ซึ่งเห็นว่าไม่ควรจัดการแข่งขันอีก และควรเพิ่มกีฬาแบดมินตัน มวยไทย ลอนเทนนิส ยูโด วาโยน้ำ แอสน์บอล เปตอง

3. ส่วนที่เกี่ยวกับประโยชน์ที่พึงได้รับจากการจัดการแข่งขันกีฬาเขต กรมการฝึกหัดครู ครั้งที่ 5 มีความเห็นว่าจัดได้บรรลุเป้าหมาย

4. ความคิดเห็นของนักกีฬาและคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขัน มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. สำหรับความคิดเห็นของคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขัน ซึ่งประกอบด้วยกรรมการสโมสรนักศึกษา ผู้บริหาร และอาจารย์ผู้ควบคุม นั้น แยกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : 178-180) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาวางกายการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยใช่ประชากร 913 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างกายการออกกำลังกาย และจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงฝึกพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย

2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด

3. นิสิตหญิงเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายที่ทันสมัยมากที่สุด

4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายที่สถานที่เป็นที่คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว คำนอุปกรณินิสิตเห็นว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ ส่วนปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาวางไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกายและมีภาระการเรียนมาก

5. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในสถานศึกษา อุปกรณินิสิตอ่านวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิง ไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมี

ความต้องการ ด้านดังกล่าวมาก

6. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในคานบุคลากร ของนิสิตชาย และหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการ ด้านต่าง ๆ มาก

7. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในคานสถานที่ อุปกรณ สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่าง กับนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษา มีความต้องการคานสถานที่ อุปกรณ สิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่านิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ส่วนคณะอื่น ๆ มีความต้องการใกล้เคียงกัน

8. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในคานบุคลากร ของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่าง กับนิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะ พลศึกษาต้องการให้มีบุคลากร คอยแนะนำและบริการด้านต่าง ๆ มากกว่าคณะอื่น ๆ นั้นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

สกล เจริญวงศ์ (2532 : นทศกยอ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็น เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็น เกี่ยวกับการออกกำลังกายของ ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของ ประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็น ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้ มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดย ใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 21-30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกาย

อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่า กลุ่มนักเรียนและ นักศึกษามีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อย ที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้ที่มีการ ศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษา สูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครกลุ่ม ที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่ม ที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยทั้งต่างประเทศและใน ประเทศ พบว่า ประชากรโดยส่วนใหญ่มีความต้องการ และเห็นความสำคัญของการ ออกกำลังกายมาก ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีความต้องการ จะศึกษาถึงความแตกต่างของกลุ่ม ตัวอย่างโดยจำแนกตามเพศ สถานภาพทางการสมรส และอายุ ทั้งสมมติฐานต่อไปนี้

#### สมมติฐานในการวิจัย

1. บุคลากรชายกับหญิงมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ที่ สถาน ที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน
2. บุคลากรชายกับหญิงมีความต้องการบริการ การออกกำลังกาย ที่ กิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. บุคลากรชายกับหญิงมีความต้องการบริการ การออกกำลังกาย ที่ การทดสอบสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน
4. บุคลากรชายกับหญิงมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ที่ บุคลากรผู้ให้บริการแตกต่างกัน
5. บุคลากรชายกับหญิงมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ที่ วิชาการแตกต่างกัน
6. บุคลากรชายกับหญิงมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย รวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย



กำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ  
แตกต่างกัน



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวมทั้งชายและหญิง ทั้งหมดประมาณ 1,000 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร คิดเป็นร้อยละ 30 เป็นชาย 142 คน หญิง 158 คน รวมทั้งหมด 300 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

\* ① ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ ตำรา รายงานการวิจัย ตลอดจนเอกสารต่าง ๆ ทางวิชาการทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. รวบรวมข้อเท็จจริงและปัญหาต่าง ๆ มาสร้างเป็นแบบสอบถามให้มีลักษณะ เป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการบริการ การออกกำลังกายในแต่ละด้านคือ

2.1 ค้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.2 ค้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

- 2.3 ก้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 2.4 ก้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 2.5 ก้านวิชาการ
- 2.6 ก้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

แบบสอบถามเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scale)

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีการจัดและการให้บริการการออกกำลังกาย เป็นแบบปลายเปิด (Open Ended)

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบแก้ไข แล้วนำไปหาคุณภาพของเครื่องมือต่อไป

#### การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรงเชิงพิพิจ (Face Validity) โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ใ้พิจารณาตรวจสอบแบบสอบถาม ประมวลผลแนวความคิดต่าง ๆ แล้วนำมาพิจารณาแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นทั้งการครอบคลุมเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในแบบสอบถาม ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจตรงกัน และทดสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้วิธีของ Rovinelli และ Hambleton ข้อคำถามใดมีค่า IC มากกว่า หรือเท่ากับ .5 ก็แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรง ข้อคำถามใดมีค่า IC น้อยกว่า .5 ก็ต้องตัดทิ้ง หรือนำไปปรับปรุงใหม่

2. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 40 คน นำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟา ผลปรากฏว่ามีความเชื่อมั่น .89 ซึ่งเหมาะที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามให้ผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็น

บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ทั้งหมดจำนวน 300 คน โดยเริ่มแจกแบบสอบถามทั้งหมด 300 ชุด ตั้งแต่วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2534 และเก็บแบบสอบถามคืนได้ทั้งหมด 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ในวันที่ 25 มีนาคม 2534 คิดเป็นเวลาในการแจกแบบสอบถามทั้งหมด 1 เดือน 10 วัน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนมา ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์ โดยใช้คอมพิวเตอร์ ดังนี้คือ

- นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของค่าตอบ คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
- นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบอัตราร้อยละส่วนประเภณค่า 5 ระดับ มาคิดเป็นคะแนน โดยกำหนดความหมายของคะแนนแต่ละอันดับดังนี้

มากที่สุด	เทียบคะแนน	5
มาก	เทียบคะแนน	4
ปานกลาง	เทียบคะแนน	3
น้อย	เทียบคะแนน	2
น้อยที่สุด	เทียบคะแนน	1

- นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบอัตราร้อยละส่วนประเภณค่ามาแจกแจงความถี่ของค่าตอบแต่ละข้อ เพื่อหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เมื่อได้ค่าเฉลี่ยแล้ว นำมาเทียบอันดับโดยถือเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	4.51 ขึ้นไป	ถือว่า	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	3.51-4.50	ถือว่า	มาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	2.51-3.00	ถือว่า	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	1.51-2.50	ถือว่า	น้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	0.01-1.50	ถือว่า	น้อยที่สุด

นำค่าเฉลี่ยที่ได้มานำเสนอในรูปตารางและความเรียง

3. เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายที่ อู่ปรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่าที (T-test)

4. เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายที่ อู่ปรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามสถานภาพทางการสมรส โดยการทดสอบค่าที (T-test)

5. เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) และถ้าพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบความแตกต่าง เป็นรายคู่โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (New Man-Kuel Method)

6. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุป และนำเสนอในรูปความเรียง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าดัชนีของความสอดคล้อง

$$IC = \frac{\sum R}{N}$$

- IC แทน ดัชนีของความสอดคล้องของความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
- R แทน คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
- N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $\alpha$  - Coefficient) (Cronbach. 1970 : 126)

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

$\alpha$  แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

$\sum s_i^2$  แทน ผลรวมของค่าความแปรปรวนคะแนนของแบบสอบถาม  
แต่ละข้อ

$s_x^2$  แทน ความแปรปรวนคะแนนรวมของแบบสอบถามทั้งฉบับ

$N$  แทน จำนวนข้อทั้งหมดของแบบสอบถาม

$$3. \text{ ร้อยละ} = \frac{n}{N} \times 100$$

$n$  แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$N$  แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

4. ค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{x}$ ) โดยไชสุทร (Ferguson. 1976 : 47)

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{N}$$

$\bar{x}$  แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$N$  แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

5. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยไชสุทร (Ferguson. 1976 :

64)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

$\sum X$  แทน ผลรวมของระดับความต้องการทั้งหมด

$\sum X^2$  แทน ผลรวมของระดับความต้องการทั้งหมดยกกำลังสอง

$N$  แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

6. เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากร

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามเพศ และสถานภาพทางการ

สมรส โดยใช้การทดสอบค่าที (T-test) (Ferguson. 1976 : 182)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$$df = \frac{\left(\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}\right)^2}{\left(\frac{S_1^2}{n_1}\right)^2 \frac{1}{n_1-1} + \left(\frac{S_2^2}{n_2}\right)^2 \frac{1}{n_2-1}}$$

t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
$\bar{X}_1, \bar{X}_2$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม
$S_1^2, S_2^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม
$n_1, n_2$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

7. เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) (Winner. 1971 : 185-196)

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}$$

F แทน อัตราส่วนระหว่างความแปรปรวนระหว่างกลุ่มกับความแปรปรวนภายในกลุ่ม

$MS_B$  แทน ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

$MS_W$  แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

เมื่อผลการทดสอบตามข้อ 7 มีความแตกต่างกัน ก็นำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีนิวแมน-คูลส์ (New Man-Kuel Method) โดยใช้สูตร (Winer. 1971 : 210-218)

$$q = \sqrt{\frac{MS_W}{\tilde{n}}}$$

เมื่อ  $q$  แทน ค่าสถิติคิว (q-Statistic) จากตาราง

$MS_W$  แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

$\tilde{n}$  แทน จำนวนคนในแต่ละกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจง ที่
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจง เอฟ
SS	แทน	ผลรวมยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลรวมยกกำลังสอง
df	แทน	ชั้นของความเป็นอิสระ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าตอบจากแบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์นี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 300 ชุด คิด  
เป็นร้อยละ 100 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์โดยแบ่งเป็นตอน ๆ ดังนี้  
ตอนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 ค่าร้อยละเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพทางการสมรส และความบ่อยครั้ง  
ของการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร

รายการ	จำนวน/คน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	142	47.3
หญิง	158	52.7
<b>อายุ</b>		
21-30 ปี	97	32.3
31-40 ปี	106	35.3
41-50 ปี	68	22.7
51-60 ปี	29	9.7
<b>สถานภาพทางการสมรส</b>		
โสด	155	51.7
สมรส	145	48.3
<b>ความบ่อยครั้งของการออกกำลังกาย (วันต่อสัปดาห์)</b>		
ไม่เคยออกกำลังกาย	66	22.0
1-2 วันต่อสัปดาห์	84	28.0
3-4 วันต่อสัปดาห์	73	24.3
5-6 วันต่อสัปดาห์	47	15.7
7 วันต่อสัปดาห์	30	10.0

จากตาราง 1 แสดงว่าบุคคลากรที่คอยแบบสอบถาม เป็นเพศชายร้อยละ 47.33 เพศหญิงร้อยละ 52.67 มีอายุระหว่าง 21-30 ปี ร้อยละ 32.33 อายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 35.67 อายุระหว่าง 41-50 ปี ร้อยละ 22.67 และอายุระหว่าง 51-60 ปี ร้อยละ 9.33 มีสถานภาพโสดร้อยละ 51.7 สมรส ร้อยละ 48.3 ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.00 ออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 24.3 ไม่เคยออกกำลังกาย ร้อยละ 22.0 ออกกำลังกาย 5-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 15.7 และออกกำลังกาย 7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 100/100



ตอนที่ 2 ความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ทั้ง 6 ด้าน ปรากฏตามตาราง 2-7

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการบริการ การออกกำลังกาย  
ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เกี่ยวกับด้าน  
สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ความต้องการบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{x}$	S.D.
1	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	4.20	0.818
2	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.73	0.945
3	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟสนาม	3.90	0.995
4	สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ และไปมาสะดวก	4.28	0.785
5	สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท	4.08	0.894
6	สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้เพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะ	3.45	1.091
7	สถานที่สำหรับ เปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาด ร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ	4.22	0.788
8	สถานที่ทำงานของ เจ้าหน้าที่ เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและ คิดค่าใช้สอย	4.23	0.762
9	ตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ	4.09	0.834
10	สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการ เล่นหรือการแข่งขัน เป็นสัดส่วน	3.95	0.920
11	ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	4.22	0.688
12	มีการบริการจำหน่ายอาหารและ เครื่องดื่มใกล้สถานที่ ออกกำลังกาย	3.98	0.824
13	สถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน จากนิสิต	4.05	0.946

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการบริการค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	S.D.
14	เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้	4.06	0.838
15	สถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนจำนวนผู้ใช้ บริการ	4.21	0.750
16	อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวน ผู้ใช้บริการ	4.27	0.712
17	สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	4.22	0.698
18	อุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	4.24	0.725

จากตาราง 2 แสดงว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการ การออกกำลังกายค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากทุกข้อ ยกเว้นสถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้เพียงประเภทเดียว โดยเฉพาะมีความต้องการปานกลาง

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความถี่ของการบริการ การออก  
กำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร  
เกี่ยวกับค่านิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความถี่ของการบริการค่านิจกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.
1	กายบริหาร	3.61	1.269
2	กิจกรรมเข้าจังหวะ	3.52	1.317
3	เทนนิส	3.58	1.315
4	เทเบิลเทนนิส	3.76	1.209
5	แบดมินตัน	3.74	1.205
6	เปตอง	3.71	1.298
7	ชก	2.05	1.261
8	บาสเกตบอล	2.52	1.427
9	วอลเลย์บอล	2.54	1.381
10	เทควันโด	2.45	1.400
11	ว่ายน้ำ	3.75	1.182
12	แชร์บอล	2.50	1.422
13	แดนซ์บอล	2.27	1.360
14	กรีฑา	2.40	1.379
15	ฟุตบอล	2.50	1.540
16	ฮอกกี	2.15	1.365
17	โบว์ลิ่ง	2.31	1.359
18	กอล์ฟ	2.16	1.361
19	ปิงปอง	2.26	1.423
20	ลีลาศ	3.68	1.178
21	ยูโด	2.23	1.367

จากตาราง 3 แสดงว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 ประสานมิตร มีความต้องการบริการ การออกกำลังกายกลางแจ้ง-  
 ภายในร่มมาก คือ เทเบิลเทนนิส วายน้ำ แยกมินตัน เปตอง ลีลาศ กาย  
 บริการ เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ ความต้องการบริการ การออกกำลังกาย  
 กิจกรรมการออกกำลังกายในร่มปานกลางคือ วอลเลย์บอลและบาสเกตบอล  
 ส่วนความต้องการบริการกิจกรรมการออกกำลังกายในซ้ออื่น ๆ มีความต้องการน้อย



ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการบริการการออกกำลังกาย-กายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ข้อที่	ความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	$\bar{x}$	S.D.
1	มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ	4.01	0.722
2	มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา	3.92	0.789
3	ห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.96	0.835
4	สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	4.01	0.838
5	อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด มาท้าวขึ้นลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น	4.04	0.897
6	แผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายและวิธีปฏิบัติ	3.93	0.882
7	แผนภาพอธิบายท่าทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.88	0.920

จากตาราง 4 แสดงว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับมากทุกข้อ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการบริการการออก  
กำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร  
เกี่ยวกับค่านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้อที่	ความต้องการบริการ ค่านบุคลากรผู้ให้บริการ	$\bar{X}$	S.D.
1	มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยโดยเฉพาะ	4.03	0.797
2	บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา	3.92	0.822
3	บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ	3.39	0.981
4	บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละค่านอย่างดีถ้วน	4.01	0.858
5	บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและค่านในการ ค่านพลศึกษาและสามารถ เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม	4.02	0.828
6	บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกค่านเหมาะสม	4.00	0.875
7	บุคลากรผู้ให้บริการทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม	3.99	0.791
8	บุคลากรผู้ให้บริการแต่งตัวเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาวาจาสุภาพ	4.02	0.828
9	บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ	4.11	0.768
10	บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	4.22	0.748
11	เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิก	4.04	0.847
12	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	4.01	0.842
13	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.02	0.814

จากตาราง 5 แสดงว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการ การออกกำลังกายที่บ้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นบุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ มีความต้องการปานกลาง



ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการบริการ การออก  
กำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร  
เกี่ยวกับค่านิชาการ

ข้อที่	ความต้องการบริการ ค่านิชาการ	$\bar{X}$	S. D.
1	หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้า เพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน	3.99	0.780
2	ความรู้ เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย	3.77	0.681
3	ความรู้ เกี่ยวกับประวัติและศกีกาการ เล่นกีฬาหรือกิจกรรม พลศึกษา	3.73	0.777
4	เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาขิต ในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ	3.70	0.908
5	มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ	3.88	0.832
6	ประชุมสัมมนาทางวิชาการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยน ความรู้ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน	3.77	0.817
7	จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ รักษา และเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างมีประสิทธิภาพ	3.80	0.851
8	สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเอง เป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป	3.90	0.824
9	หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	3.85	0.880

จากตาราง 6 แสดงว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร  
มีความต้องการบริการ การออกกำลังกายค่านิชาการ อยู่ในระดับมากทุกข้อ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการบริการการออก  
กำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร  
เกี่ยวกับค่านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการบริการค่านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.
1	วันจันทร์	3.28	0.939
2	วันอังคาร	3.18	0.837
3	วันพุธ	3.33	0.986
4	วันพฤหัสบดี	3.18	0.937
5	วันศุกร์	3.76	0.830
6	วันเสาร์	3.80	0.970
7	วันอาทิตย์	3.80	0.945
	<u>วันธรรมดา วันจันทร์-วันศุกร์</u>		
8	เวลา 06.00-08.00 น.	2.95	0.708
9	เวลา 12.00-13.00 น.	2.75	0.897
10	เวลา 16.30-18.30 น.	3.78	0.950
11	เวลา 18.30-20.30 น.	2.95	0.899
	<u>วันเสาร์-วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ</u>		
12	เวลา 06.00-08.00 น.	2.53	0.782
13	เวลา 08.00-10.00 น.	3.78	0.843
14	เวลา 10.00-12.00 น.	2.53	0.867
15	เวลา 12.00-13.00 น.	2.48	0.715
16	เวลา 13.00-15.00 น.	2.55	0.791
17	เวลา 15.00-16.30 น.	2.52	0.753
18	เวลา 16.30-18.30 น.	3.78	0.847
19	เวลา 18.30-20.30 น.	2.42	0.849

จากตาราง 7 แสดงว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากคือ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ ส่วนความต้องการในวันอื่น ๆ มีความต้องการปานกลาง

ในวันธรรมดา (วันจันทร์-วันศุกร์) บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในระดับมาก คือ ช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ส่วนช่วงเวลาอื่น ๆ มีความต้องการปานกลาง

ในวันเสาร์-วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในระดับมาก คือช่วงเวลา 08.00-10.00 น. และเวลา 16.30-18.30 น. ส่วนช่วงเวลาอื่น ๆ มีความต้องการปานกลางและน้อย



ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากร  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามเพศ ดังปรากฏตาราง  
6-13

ตาราง 6 เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายที่ อุณหภูมิ  
และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง

บุคลากร	N	$\bar{X}$	SD	t
ชาย	142	4.09	0.226	0.96
หญิง	158	4.06	0.206	

\*\*  $p < .01$  ( $t = 2.326$ ,  $df = 298$ )

จากตาราง 6 แสดงว่าความต้องการบริการ การออกกำลังกายที่ อุณหภูมิ  
และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างบุคลากรชายกับหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่  
สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า บุคลากรชายกับหญิงมีความต้องการบริการ การ  
ออกกำลังกายที่ อุณหภูมิ และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน

ตาราง 9 เปรียบเทียบความต่องการบริการ การออกกำลังกายก้านกิจกรรม การออกกำลังกายระหว่างบุคลากรชายกับหญิง

บุคลากร	N	$\bar{X}$	SD	t
ชาย	142	2.98	0.363	6.16**
หญิง	158	2.72	0.369	

\*\*  $p < .01$  (t = 2.326, df = 298)

จากตาราง 9 แสดงว่าความต่องการบริการ การออกกำลังกายก้านกิจกรรม การออกกำลังกายระหว่างบุคลากรชายกับหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคลากรชายมีความต่องการสูงกว่าบุคลากรหญิง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ตาราง 10 เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกาย คำนการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายกับหญิง

บุคลากร	N	$\bar{x}$	SD	t
ชาย	142	3.99	0.353	1.08
หญิง	158	3.95	0.303	

\*\*  $p < .01$  ( $t = 2.326$ ,  $df = 298$ )

จากตาราง 10 แสดงว่าความต้องการบริการ การออกกำลังกาย คำนการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายกับหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า บุคลากรชายกับหญิงมีความต้องการบริการ การออกกำลัง-กาย คำนการทดสอบสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน

ตาราง 11 เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายบ้านบุคลากร  
ผู้ให้บริการระหว่างบุคลากรชายกับหญิง

บุคลากร	N	$\bar{X}$	SD	t
ชาย	142	4.01	0.266	1.47
หญิง	158	3.96	0.275	

\*\*  $p < .01$  ( $t = 2.326$ ,  $df = 298$ )

จากตาราง 11 แสดงว่าความต้องการบริการ การออกกำลังกายบ้าน  
บุคลากรผู้ให้บริการระหว่างบุคลากรชายกับหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ  
สมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า บุคลากรชายกับหญิงมีความต้องการบริการ การออกกำลังกาย  
บ้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างบุคลากรชายกับหญิงแตกต่างกัน

ตาราง 12 เปรียบเทียบความคั่งการบริการ การออกกำลังกายด้านวิชาการ  
ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง

บุคลากร	N	$\bar{x}$	SD	t
ชาย	142	3.82	0.268	
หญิง	158	3.82	0.298	-0.06

\*\*  $p < .01$  ( $t = 2.326$ ,  $df = 298$ )

จากตาราง 12 แสดงว่าความคั่งการบริการ การออกกำลังกายด้าน  
วิชาการ ระหว่างบุคลากรชายกับหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน  
ข้อที่ 5 ที่ว่า บุคลากรชายกับหญิงมีความคั่งการบริการ การออกกำลังกายด้าน  
วิชาการ ระหว่างบุคลากรชายกับหญิงแตกต่างกัน

ตาราง 13 เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง

บุคลากร	N	$\bar{X}$	SD	t
ชาย	142	3.68	0.15	5.77 **
หญิง	158	3.58	0.15	

\*\*  $p < .01$  ( $t = 2.326$ ,  $df = 298$ )

จากตาราง 13 แสดงว่าความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคลากรชายมีความต้องการสูงกว่าบุคลากรหญิง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามสถานภาพทางการสมรส  
ถึงปรากฏตาราง 14-19

ตาราง 14 เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายค้ำสถานที่ อุปกรณั  
และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างบุคลากรที่มีสถานภาพโสดกับสมรส

สถานภาพทางการสมรส	N	$\bar{X}$	SD	t
โสด	155	4.10	0.208	1.93
สมรส	145	4.05	0.222	

\*\*  $p < .01$  ( $t = 2.326$ ,  $df = 298$ )

จากตาราง 14 แสดงว่าความต้องการบริการการออกกำลังกายค้ำสถานที่  
อุปกรณั และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรสไม่แตกต่างกัน  
ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7 ที่ว่า บุคลากรที่มีสถานภาพทางการสมรสต่างกัน  
มีความต้องการบริการการออกกำลังกายค้ำสถานที่ อุปกรณั และสิ่งอำนวยความสะดวก  
แตกต่างกัน

ตาราง 15 เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายต้านกิจกรรม  
การออกกำลังกายระหว่างบุคลากรที่มีสถานภาพโสดกับสมรส

สถานภาพทางการสมรส	N	$\bar{x}$	SD	t
โสด	155	2.90	0.380	2.70 **
สมรส	145	2.78	0.388	

\*\*  $p < .01$  ( $t = 2.326$ ,  $df = 298$ )

จากตาราง 15 แสดงว่าความต้องการบริการ การออกกำลังกายต้านกิจกรรมการออกกำลังกายระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคลากรที่เป็นโสดมีความต้องการสูงกว่าบุคลากรที่สมรส ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8

ตาราง 16 เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกาย คำนการทดสอบ  
สมรรถภาพทางกาย ระหว่างบุคลากรที่มีสถานภาพโสดกับสมรส

สถานภาพทางการสมรส	N	$\bar{X}$	SD	t
โสด	155	3.97	0.330	0.09
สมรส	145	3.96	0.327	

\*\* p .01 (t = 2.326, df = 298)

จากตาราง 16 แสดงว่าความต้องการบริการ การออกกำลังกาย คำนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรสไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9 ที่ว่า บุคลากรที่มีสถานภาพทางการสมรสต่างกัน มีความต้องการบริการ การออกกำลังกาย คำนการทดสอบสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน

ตาราง 17 เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายข้ามบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างบุคลากรที่มีสถานภาพโสดกับสมรส

สถานภาพทางการสมรส	N	$\bar{x}$	SD	t
โสด	155	3.98	0.263	
สมรส	145	3.99	0.280	-0.27

\*\*  $p < .01$  ( $t = 2.326$ ,  $df = 298$ )

จากตาราง 17 แสดงว่าความต้องการบริการการออกกำลังกายข้ามบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 ที่ว่า บุคลากรที่มีสถานภาพทางการสมรสต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายข้ามบุคลากรผู้ให้บริการแตกต่างกัน

ตาราง 18 เปรียบเทียบความถี่ของการบริการ การออกกำลังกาย้านวิชาการ  
ระหว่างบุคลากรที่มีสถานภาพโสดกับสมรส

สถานภาพทางการสมรส	N	$\bar{X}$	SD	t
โสด	155	3.82	0.286	0.02
สมรส	145	3.82	0.281	

\*\*  $p < .01$  ( $t = 2.326$ ,  $df = 298$ )

จากตาราง 18 แสดงว่าความถี่ของการบริการ การออกกำลังกาย้านวิชาการ ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 11 ที่ว่า บุคลากรที่มีสถานภาพทางการสมรสต่างก็มีความถี่ของการบริการ การออกกำลังกาย้านวิชาการแตกต่างกัน

ตาราง 19 เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ระหว่างบุคลากรที่เป็นโรคกับสมรส

สถานภาพทางการสมรส	N	$\bar{X}$	SD	t
โรค	155	3.66	0.15	2.69 **
สมรส	145	3.61	0.16	

\*\*  $p < .01$  ( $t = 2.326$ ,  $df = 298$ )

จากตาราง 19 แสดงว่าความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ระหว่างบุคลากรที่เป็นโรคกับสมรส แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคลากรที่เป็นโรคมีความต้องการสูงกว่าบุคลากรที่สมรส ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 12

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ถึงปรากฏตามตาราง 20-29)

ตาราง 20 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับความต้องการบริการ การออกกำลังกายที่สถานที่ยุโรป และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม (between)	3	0.01	0.20	0.05
ภายในกลุ่ม (within)	296	13.88	0.47	
รวม (Total)	299	13.89		

$$* p < .05 \quad (F_{3,296} = 2.62)$$

จากตาราง 20 แสดงว่า บุคลากรที่มีอายุแตกต่างกันมีความต้องการบริการ การออกกำลังกายที่สถานที่ยุโรป และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 13 ที่ว่า บุคลากรที่มีอายุแตกต่างกันมีความต้องการ การออกกำลังกายที่สถานที่ยุโรป และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน

ตาราง 21 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับความต้องการบริการ  
การออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม (between)	3	2.91	0.97	6.81**
ภายในกลุ่ม (within)	296	42.13	0.14	
รวม (Total)	299	45.04		

\*\* p < .01 (F<sub>3,296</sub> = 3.83)

จากตาราง 21 แสดงว่า บุคลากรที่มีอายุแตกต่างกันมีความต้องการ  
บริการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธี นิวแมน-  
คูลส์ (New Man-Kuel Method) ถึงปรากฏตามตาราง 22

ตาราง 22 เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรที่มีอายุแตกต่างกันเป็นรายคู่

อายุ		51-60	41-50	31-40	21-30
	$\bar{x}$	2.67	2.72	2.88	2.93
51-60	2.67	-	0.05	0.21 *	0.26 *
41-50	2.72		-	0.16 *	0.21 *
31-40	2.88			-	0.05
21-30	2.93				-

\*  $p < .05$

จากตาราง 22 แสดงว่า ความต้องการบริการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายระหว่างบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี แตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี และบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี แตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 23 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับความต้องการบริการ การออกกำลังกายก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม (between)	3	0.17	0.06	0.52
ภายในกลุ่ม (within)	296	31.94	0.11	
รวม (Total)	299	32.11		

$$* p < .05 \quad (F_{3,296} = 2.62)$$

จากตาราง 23 แสดงว่า บุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการ บริการ การออกกำลังกายก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 15 ที่ว่า บุคลากรที่มีอายุแตกต่างกันมีความต้องการ บริการ การออกกำลังกายก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน

ตาราง 24 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการบริการ  
การออกกำลังกายในบุคลากรผู้ให้บริการ จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม (between)	3	0.64	0.21	2.94 *
ภายในกลุ่ม (within)	296	21.33	0.07	
รวม (Total)	299	21.97		

\*  $p < .05$  ( $F_{3,296} = 2.62$ )

จากตาราง 24 แสดงว่า บุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการ  
บริการการออกกำลังกายต่างกัน บุคลากรผู้ให้บริการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 16 ผู้วิจัยจึงทดสอบความแตกต่าง  
เป็นรายคู่ โดยวิธี นิวแมน-คูลส์ (New Man-Kuel Method) ดังปรากฏตาม  
ตาราง 25

ตาราง 25 เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายในบ้านบุคลากรผู้ให้บริการของบุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่

อายุ		51-60	41-50	31-40	21-30
	$\bar{x}$	3.85	3.97	3.99	4.02
51-60	3.85	-	0.12 *	0.14 *	0.17 *
41-50	3.97		-	0.02	0.05
31-40	3.99			-	0.03
21-30	4.02				-

\*  $p < .05$

จากตาราง 25 แสดงว่า ความต้องการบริการการออกกำลังกายในบ้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี แตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 26 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการบริการ  
การออกกำลังกายกานวิชาการ จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม (between)	3	0.79	0.26	3.35*
ภายในกลุ่ม (within)	296	23.23	0.08	
รวม (Total)	299	24.02		

\*  $p < .05$  ( $F_{3,296} = 2.62$ )

จากตาราง 26 แสดงว่า บุคลากรที่มีอายุแตกต่างกันมีความต้องการบริการ  
การออกกำลังกายกานวิชาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง  
สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 17 ผู้วิจัยจึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธี  
นิวแมน-คูลส์ (New Man-Kuel Method) ตามปรากฏในตาราง 27

ตาราง 27 เปรียบเทียบความถี่ของการบริการการออกกำลังกายด้านวิชาการ ของ  
บุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่

อายุ		51-60	41-50	31-40	21-30
	$\bar{x}$	3.68	3.80	3.83	3.86
51-60	3.68	-	0.12*	0.15 *	0.18 *
41-50	3.80		-	0.03	0.06
31-40	3.83			-	0.03
21-30	3.86				-

\*  $p < .05$

จากตาราง 27 แสดงว่า ความถี่ของการบริการการออกกำลังกายด้าน  
วิชาการ ระหว่างบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี แตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุ  
ระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
.05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 28 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการบริการ การออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม (between)	3	0.66	0.22	9.64**
ภายในกลุ่ม (within)	296	6.76	0.02	
รวม (Total)	299	7.42		

\*\*  $p < .01$  ( $F_{3,296} = 3.83$ )

จากตาราง 28 แสดงว่า บุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย รวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 18 ผู้วิจัยจึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธี นิวแมน-คูลส์ (New Man-Kuel Method) ตามปรากฏในตาราง 29

ตาราง 29 เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่

อายุ		51-60	41-50	31-40	21-30
	$\bar{x}$	3.53	3.59	3.65	3.68
51-60	3.53	-	0.06 *	0.12 *	0.15 *
41-50	3.59		-	0.06 *	0.09 *
31-40	3.65			-	0.03
21-30	3.68				-

\*  $p < .05$

จากตาราง 29 แสดงว่า ความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ระหว่างบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี แตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี และบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี แตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

## ตอนที่ 6 วิธีการจัดและการให้บริการการออกกำลังกาย

วิธีการจัดและการให้บริการการออกกำลังกายควรหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งรับผิดชอบโดยตรง ซึ่งอาจจะได้แก่ สโมสรอาจารย์และข้าราชการ หรืออาจจะจัดตั้งหน่วยงานใหม่ ซึ่งอาจจะใช้ชื่อว่า ศูนย์กีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยศูนย์นี้จะต้องเปิดรับสมัครสมาชิกของกีฬาระเภทต่าง ๆ โดยเก็บเงินจากสมาชิก ศูนย์นี้มีหน้าที่จัดและให้บริการกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่สมาชิก ดูแลรักษา สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอแก่สมาชิก ในศูนย์อาจจะมีครูฝึกที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ หรืออาจเชิญวิทยากรผู้มีความสามารถมาสาธิตและบรรยายให้สมาชิกชมและฟัง เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ ศูนย์นั้นนอกจากจะให้บริการในช่วงวันธรรมดา (วันจันทร์-วันศุกร์) และวันเสาร์-วันอาทิตย์ แล้ว ในช่วงเวลาพิเศษต่าง ๆ ก็ควรจะเปิดการอบรมระยะสั้นให้กับสมาชิก หรือสมาชิกในครอบครัว เช่น ช่วงเวลาปิดภาคเรียน ก็ควรจะเปิดการอบรมระยะสั้นให้กับสมาชิกและครอบครัวของสมาชิกด้วย

นอกจากนี้แล้วศูนย์บริการแห่งนี้ก็ควรจะต้อง เป็นผู้ดำเนินการแข่งขันกีฬามูลค่าภายในมหาวิทยาลัย และกีฬามูลค่าภายนอกมหาวิทยาลัยด้วย เพื่อความเป็นระเบียบและเรียบร้อยในการจัดดำเนินการแข่งขัน

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร คำนสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ วิชาการ และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร คำนสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ตามตัวแปร เพศ สถานภาพทางการสมรส และอายุ
3. เพื่อศึกษาถึงวิธีการจัดและการให้บริการการออกกำลังกายตามความต้องการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 300 คน เป็นชาย 142 คน หญิง 158 คน โดยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ สถานภาพทางการสมรส อายุ ความบ่อยครั้งในการออกกำลังกาย (วัน/สัปดาห์)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร คำนสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ วิชาการ และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีการจัดและการให้บริการการออกกำลังกาย

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หากวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2. หากค่าเฉลี่ยของความต้องการบริการการออกกำลังกายเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ วิชาการ และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

3. เปรียบเทียบความแตกต่างเกี่ยวกับความต้องการบริการการออกกำลังกาย คำนสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างเกี่ยวกับความต้องการบริการการออกกำลังกาย คำนสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออก

กำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามสถานภาพทาง การสมรส โดยการทดสอบค่าที (t-test)

5. เปรียบเทียบความแตกต่างเกี่ยวกับความต้องการบริการ การออกกำลังกาย ก้นสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) และถ้าพบที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบ ความแตกต่าง เป็นรายคู่โดยวิธีของนิวแมน-คูเอลส์ (New Man-Kuels Method)

### สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็น เพศหญิงร้อยละ 52.7 มีอายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี ร้อยละ 35.3 เป็นโสด ร้อยละ 51.7 และออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.0

2. ผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความต้องการบริการ การออกกำลังกายของ บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีดังนี้

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรมีความต้องการมากได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวน ผู้ใช้บริการ อุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่ เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและคิดค่าใช้จ่าย สสถานที่สำหรับ เปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำ ความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ ในเกณฑ์มาตรฐาน ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานที่ ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนจำนวนผู้ใช้บริการ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้ สถานที่ออกกำลังกายของ

บุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วนจากนิสิต มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขัน เป็นสัดส่วน สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟสนาม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง

2.2 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย บุคลากรมีความต้องการมากได้แก่ เทเบิลเทนนิส วาโยน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ ภายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

2.3 ความต้องการด้าน器材ทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรมีความต้องการมากทุกข้อ ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น-ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย แผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายและวิธีปฏิบัติ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา และแผนภาพอธิบายท่าทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2.4 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ บุคลากรมีความต้องการมาก ได้แก่ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ เจ้าหน้าที่ดูแลฝึกสอนของให้สมาชิก มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการแก่ตัวเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาวาจาสุภาพ บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา

2.5 ความต้องการด้านวิชาการ บุคลากรมีความต้องการมากได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ รั้ว และเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้การออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ประชุมสัมมนาทางวิชาการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกากาฬ เล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา และเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิต ในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ

2.6 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย บุคลากรมีความต้องการมาก ได้แก่ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ ในวันธรรมดา (วันจันทร์-วันศุกร์) บุคลากรมีความต้องการออกกำลังกายมากคือเวลา 16.30-18.30 น. ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ บุคลากรต้องการออกกำลังกายมากคือเวลา 08.00-10.00 น. และเวลา 16.30-18.30 น.

3. ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ใช้บริการ และวิชาการ ของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.1 ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

3.2 ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายด้าน

กิจกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

3.4 ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายส่วนบุคคลผู้ให้บริการ ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4

3.5 ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายด้านวิชาการ ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5

4. ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4.1 ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7

4.2 ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส ปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4.3 ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9

4.4 ผลการ เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายในบ้าน บุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างบุคลากรที่เป็นโรคกับสมรส ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10

4.5 ผลการ เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายในบ้าน วิชาการ ระหว่างบุคลากรที่เป็นโรคกับสมรส ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 11

5. ผลการ เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายรวมทั้ง 5 บ้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการ เปรียบเทียบความต้องการ บริการ การออกกำลังกายรวมทั้ง 5 บ้าน ของบุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ปรากฏว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี แตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี, 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี แตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

5.1 ผลการ เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายในบ้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 13

5.2 ผลการ เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายในบ้าน กิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการ เปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายในบ้าน กิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ปรากฏว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี แตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี และบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี แตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุ

ระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

5.3 ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายกลางแจ้งกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 15

5.4 ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายกลางแจ้งกาย บุคลากรผู้ให้บริการ จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายกลางแจ้งกาย บุคลากรผู้ให้บริการ ของบุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ปรากฏว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี แตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

5.5 ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายกลางแจ้งกาย วิชาการ จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายกลางแจ้งกาย วิชาการ ของบุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน เป็นรายคู่ ปรากฏว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี แตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

6. วิธีการจัดและการให้บริการการออกกำลังกาย ควรมีหน่วยงานใด หน่วยงานหนึ่งรับผิดชอบโดยตรง ซึ่งอาจจะได้แก่ สโมสรอาจารย์และข้าราชการ หรืออาจจะจัดตั้งหน่วยงานใหม่ ซึ่งอาจจะใช้ชื่อว่า ศูนย์กีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ โดยศูนย์นี้จะต้องเปิดรับสมัครสมาชิกของกีฬาประเภทต่าง ๆ โดยเก็บเงินจากสมาชิก ศูนย์นี้มีหน้าที่จัดและให้บริการกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่สมาชิก กูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอแก่สมาชิก ในศูนย์ อาจจะมีครูฝึกที่เป็นผู้ชำนาญ หรืออาจเชิญวิทยากรผู้มีความสามารถมาสาธิตและบรรยายให้สมาชิกชมและฟัง เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ ศูนย์นั้นนอกจากจะให้

บริการในช่วงวันธรรมดา (วันจันทร์-วันศุกร์) และวันเสาร์-วันอาทิตย์ แล้ว ในช่วงเวลาพิเศษต่าง ๆ เช่น ช่วงเวลาปิดภาคเรียน ก็ควรจะมีกิจกรรมระยะสั้นให้กับสมาชิกหรือสมาชิกในครอบครัวของสมาชิกร่วมบริการไปด้วย

นอกจากนี้แล้วศูนย์บริการแห่งนี้ก็ควรจะต้อง เป็นผู้ดำเนินการแข่งขันกีฬา บุคลากรภายในมหาวิทยาลัย และกีฬาบุคลากรภายนอกมหาวิทยาลัยด้วย เพื่อความเป็นระเบียบและเรียบร้อยในการจัดดำเนินการแข่งขัน

### อภิปรายผล

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จากการศึกษาคนพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการมากเกือบทุกข้อ ยกเว้นเพียงข้อเดียวที่มีความต้องการปานกลางคือ สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้เพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะ เนื่องจากว่าสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะความต้องการด้านสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก ผู้วิจัยมีความเห็นว่า บุคลากรมีเวลาจำกัดในการออกกำลังกาย และอีกประการหนึ่ง บุคลากรเหนื่อยกับการทำงานมาทั้งวันจึงอยากให้มีสถานที่ที่อยู่ใกล้ ส่วนด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ เนื่องจากบุคลากรในมหาวิทยาลัยมีจำนวนมาก และมีการจัดกิจกรรมหลายประเภท ก็ย่อมเป็นการลำบากในการจัดหาอุปกรณ์ให้เพียงพอกับจำนวนผู้ใช้บริการ โดยเฉพาะในค่านงบประมาณยังมีไม่เพียงพอ ดังนั้นเมื่อบุคลากรอยากจะเล่นกีฬาประเภทใดก็ควรนำอุปกรณ์นั้น ๆ มาเอง ซึ่งก็เป็นภาระไม่สะดวก มหาวิทยาลัยจึงควรจัดซื้ออุปกรณ์กีฬาให้เพิ่มมากขึ้น ส่วนความต้องการด้านอุปกรณ์กีฬาก็ควรมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน นั้นเมื่อมีงบประมาณไม่เพียงพอ เวลาจัดซื้ออุปกรณ์หลาย ๆ ประเภท ก็ย่อมจะไม่ค่อยมีมาตรฐานเท่าที่ควร แสดงว่าบุคลากรมีความต้องการให้มหาวิทยาลัยพัฒนาการในเรื่องของมาตรฐานให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งในเรื่องนี้มหาวิทยาลัยควรจะได้คำนึงถึงความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างจริงจังเสียที เพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของบุคลากร

2. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการประกอบกิจกรรมประเภทบุคคลมากกว่าประเภททีม เนื่องจากว่าเป็นการง่ายต่อการประกอบกิจกรรม ไม่จำเป็นต้องมีผู้ร่วมประกอบกิจกรรมมากมายนัก เพียงมีเพื่อน 1-2 คน ก็สามารถประกอบกิจกรรมที่ตนเองต้องการได้แล้ว กิจกรรมการออกกำลังกายที่บุคลากรต้องการมากคือ เทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน เปกอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ ทุก ๆ กิจกรรมที่กล่าวมานี้มีประโยชน์ต่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจของบุคลากรทั้งสิ้น มหาวิทยาลัยควรจัดบริการให้มากกว่าในปัจจุบัน โดยเฉพาะในเรื่องของวายน้ำ ซึ่งมีปัจจุบันมหาวิทยาลัยไม่มีสระวายน้ำเป็นของมหาวิทยาลัยเองเลย บุคลากรจึงจำเป็นต้องไปเช่าสระวายน้ำภายนอกมหาวิทยาลัย ซึ่งทำให้บุคลากรมีความลำบากมากขึ้น เมื่อต้องการจะประกอบกิจกรรมสำหรับกิจกรรมเทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ก็ไม่มีสถานที่เพียงพอ เพราะมีโรงฝึกพลศึกษาในร่ม 1 โรงเท่านั้น บุคลากรต้องแบ่งสรรกันภายในโรงฝึกพลศึกษา ซึ่งบางครั้งก็ไม่ได้รับความสะดวกเท่าที่ควร ในคาน เปกองและเทนนิส สนามก็ไม่เพียงพอกับความต้องการของบุคลากร กิจกรรมการออกกำลังกายที่กล่าวมาถ้ามหาวิทยาลัยจัดให้บริการอย่างจริงจังก็จะเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรได้ออกกำลังกายกันเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจในการทำงานของบุคลากรอีกด้วย

3. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการมากทุกข้อ คือ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและไ้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น-ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย แผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายและวิธีปฏิบัติ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา และแผนภาพอธิบายหากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ในปัจจุบันบุคลากร เริ่มมองเห็นความสำคัญและคุณค่าของการ ออกกำลังกาย และต้องการทราบถึงความก้าวหน้าของสมรรถภาพทางกายของตนเอง ว่าก่อนการ ออกกำลังกายมีสมรรถภาพอย่างไร หลังจากไค้ออกกำลังกายมีสมรรถภาพ คีขึ้นอย่างไร ซึ่งเครื่องมือที่ใช้วัดสมรรถภาพควรจะได้มาตรฐาน ซึ่งจะทำให้ บุคลากรทราบขอบบพร่องของตนเองและจะได้ทำการปรับปรุงแก้ไขส่วนบกพร่อง ทำ ให้สุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วยให้การทำงานมีความไว รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพด้วย ส่วนเรื่องแผนภาพนั้นก็มียุ่ประโยชน์มากและเพื่อช่วย ให้บุคลากรได้ทราบถึงวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง

4. ความต้องการค่านบุคลากรผู้ให้บริการ จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการมากเกือบทุกข้อ ยกเว้นมีความต้องการปานกลางในค่านบุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ เพราะ บุคลากรผู้ให้บริการไม่จำเป็นต้อง เป็นถึงนักกีฬาทีมชาติ เพียงแต่บุคลากรผู้ให้บริการ มีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มี หน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ มีเจ้าหน้าที่ คุดูแลรักษาความปลอดภัย บุคลากรผู้ให้บริการแต่งตัวเหมาะสม มีกิริยาวาจาสุภาพ มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการค่านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรม ที่เหมาะสม มีวุฒิทางพลศึกษา ก็เป็นการเพียงพอต่อความต้องการของบุคลากรใน มหาวิทยาลัยแล้ว โดยเฉพาะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์ บุคลากรผู้ให้บริการควรจะต้อง ยิ้มแย้ม แจ่มใส ยินดีที่จะรับฟังปัญหาของผู้ใช้บริการ ให้การต้อนรับ คำแนะนำด้วย อดิษยาศัยที่ดี ให้ความร่วมมือในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ไม่แสดงความรังเกียจ หรือหลีกเลี่ยง ก็จะได้ส่งผลให้เกิดความเป็นกันเอง และความร่วมมือไค้ในที่สุด

5. ความต้องการค่านวิชาการ จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า บุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการมากทุกข้อ เนื่องจาก ว่าวิชาการ เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคลากรมีความรู้เพิ่มมากขึ้น กล่าวคือค่านหนังสือ ค่านวาร เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิก ไค้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน ในค่านนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า หนังสือ และค่านวาร เป็นสิ่งที่จะช่วยพัฒนาความรู้ให้กับบุคลากร บุคลากรควรจะมีความรู้ในเรื่อง

ของหลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพราะในปัจจุบันจะพูดถึงเรื่องของหลักวิทยาศาสตร์ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับ การออกกำลังกายอยู่เสมอ ๆ ถ้าบุคลากรมีความรู้ในเรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬาแล้ว ก็จะนำไปปรับปรุงวิธีการเล่นของบุคลากรได้เป็นอย่างดี ซึ่งบุคลากรจะสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง หรือกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมกับตนเองได้ นอกจากนั้นบุคลากรจะไ้ทราบว่า การประกอบกิจกรรมนั้น ๆ ไม่ควรจะทำหักโหมจนเกินไป ในค่านของภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬานั้น ก็จะทำให้บุคลากรได้รับความเคลื่อนไหวทางค่านกีฬา และได้รับความเพลิดเพลิน สนุกสนานกับการดูกีฬานั้น ๆ นอกจากนั้นยังเป็นแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอีกด้วย

6. ความต้องการค่านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ เวลา 16.30-18.00 น. ในวันธรรมดา (วันจันทร์-วันศุกร์) เวลา 08.00-10.00 น. และเวลา 16.30-18.30 น. ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า วันเสาร์และวันอาทิตย์เป็นวันหยุดราชการ บุคลากรไม่ได้ทำงานจึงมีเวลาว่างพอที่จะให้ความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากกว่าวันที่ไม่ใช่วันหยุดราชการ และในวันศุกร์ก็เป็นวันสุกสัปดาห์ บุคลากรไม่คงกังวลใจเกี่ยวกับงานที่จะคงทำต่อไป ส่วนช่วงเวลาที่ต้องการมากที่สุดคือ 16.30-18.30 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์ และวันเสาร์-วันอาทิตย์ นั้น เนื่องจากอุณหภูมิในช่วงเวลานี้ต่ำกว่ากลางวัน ไม่ร้อนมาก อากาศกำลังสบาย ๆ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการออกกำลังกายและยังเป็นช่วงเวลาที่ผ่อนคลายความตรึงเครียดหลังจากที่คงเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานมาทั้งวัน ส่วนช่วงเวลา 08.00-10.00 น. ในวันเสาร์ วันอาทิตย์ นั้น ก็เป็นเวลาที่สะดวกสำหรับบุคลากร เช่นเดียวกัน คือเมื่อตื่นเช้าขึ้นมาในวันหยุดราชการก็ไม่คงรีบร้อนออกจากบ้านไปทำงาน บุคลากรมีเวลาที่จะออกกำลังกายอย่างสบาย ๆ โดยไม่คงกังวลใจถึงการทำงานเหมือนในวันธรรมดา และอากาศก็ยังไม่ร้อนมากจนเกินไป

7. ผลจากการเปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ค่านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ผลปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคลากรชายมีความต้องการสูงกว่าบุคลากรหญิง ผู้วิจัยมีความเห็นว่าโดยธรรมชาติเพศชายมีความแข็งแรงและมีความต้องการการออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิงอยู่แล้ว จึงเป็นเรื่องที่ปกติธรรมชาติ ผู้หญิงส่วนใหญ่นอกจากจะทำงานนอกบ้านแล้ว ยังมีหน้าที่เป็นแม่บ้านดูแลบุตร ทำความสะอาดบ้าน เรือน บำรุงอาหาร ซึ่งงานดังกล่าวนี้ก็หนักมากอยู่แล้ว เป็นภาระงานที่ต้องทำเกือบทั้งวัน ผู้หญิงจึงให้ความสนใจในการออกกำลังกายน้อยกว่าผู้ชาย

8. ผลจากการเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส ผลปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคลากรที่เป็นโสดมีความต้องการการออกกำลังกายสูงกว่าบุคลากรที่สมรสแล้ว ผู้วิจัยมีความเห็นว่า บุคลากรที่เป็นโสดไม่มีภาระหน้าที่อื่นนอกจากการทำงานในหน้าที่ของตนเองเท่านั้น จึงมีเวลาในการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายก็ถือว่าเป็นการสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงานบ้าง ใ้พักผ่อนถึงปัญหาต่าง ๆ บางครั้งอาจจะได้เพื่อนใหม่ ซึ่งก็จะทำให้เป็นประโยชน์ต่อการทำงานต่อไป ส่วนบุคลากรที่สมรสแล้ว นอกจากงานในหน้าที่ประจำแล้ว ก็ยังมีภาระอื่น ๆ เพิ่มขึ้นอีกเช่น ต้องรับภรรยาหรือสามี และลูกกลับบ้าน รีบกลับไปดูแลบ้าน ดูแลบุตรต่าง ๆ ซึ่งทำให้ความสนใจในการออกกำลังกายลดน้อยลง

9. ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ โดยจำแนกตามอายุ ผลปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ปรากฏว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยมีความเห็นว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี นั้น เป็นช่วงอายุที่ไม่ค่อยสนใจการออกกำลังกาย มีความสนใจในเรื่องการพักผ่อนมากกว่า เพราะเหนื่อยมาจากการทำงานทั้งวันแล้ว แต่สภาพสังคมในปัจจุบัน บุคลากรอายุระหว่าง 51-60 ปี สมควรจะมาสนใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาก ๆ จะได้ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย สุขภาพจะแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่วนบุคลากรที่มีช่วงอายุระหว่าง 41-50 ปี ก็มีความแตกต่างจากบุคลากรอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี ก็อาจจะเนื่องมาจาก บุคลากรอายุ 41-50 ปี ต้องการพักผ่อนเช่นเดียวกับบุคลากรอายุระหว่าง 51-60 ปี หรือไม่มีเวลาเพียงพอ หรืออาจจะคิดว่ามีอายุมากขึ้นแล้วจึงไม่ค่อยให้ความสนใจในการออกกำลังกาย ประชากรที่มีอายุในประเทศส่วนใหญ่ไม่ค่อยสนใจการออกกำลังกายเท่าที่ควร เพราะคิดว่าการออกกำลังกาย เป็น เรื่องของคนหนุ่มสาว ต้องออกแรงมากเสียเหงื่อมาก และจะทำให้ไม่สบายได้ แต่ความจริงแล้วการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเบา ๆ เช่น การวิ่ง การเดิน ก็สามารถทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง เช่น เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างหนักเหมือนกัน

10. วิธีการจัดและการให้บริการ การออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย ที่เป็นที่สนใจของบุคลากรต่าง ๆ มากมาย บุคลากรส่วนใหญ่ต้องการเห็นมหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนกีฬามากกว่าในปัจจุบัน ให้ความสนใจกันอย่างจริงจัง เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเอง และยังเป็นประโยชน์ต่อการทำงานด้วย เมื่อร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส การทำงานก็ย่อมเกิดผลดี สำหรับในเรื่องรูปแบบการจัดกิจกรรมนั้น บุคลากรต้องการให้มีศูนย์กีฬาโดยเฉพาะ โดยการสมัครเป็นสมาชิกของศูนย์ หรือของกีฬาประเภทนั้น ๆ มีการเก็บเงินค่าสมาชิก เพื่อจะได้มีเงินหมุนเวียนไว้ปรับปรุงศูนย์ให้ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า มหาวิทยาลัยควรให้ความสนใจอย่างมากต่อความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย และการออกกำลังกายนั้น นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงก็แล้วก็จะทำให้เกิดความสามัคคี การร่วมมือร่วมใจกัน การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้

อกัย ซึ่ง เป็นสิ่งที่มหาวิทยาลัยควรจะให้บริการ กับบุคลากร ทั้ง เช่นมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ในประเทศไทย

#### ขอเสนอแนะ

1. มหาวิทยาลัยควรให้การสนับสนุนงบประมาณค่านกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพิ่มมากขึ้น เพราะในปัจจุบันงบประมาณค่านนั้นน้อยเกินไป
2. มหาวิทยาลัยควรมีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ได้มาตรฐาน และมีเพียงพอกับความต้องการของบุคลากร
3. มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมให้บุคลากรมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายให้มากขึ้น และควร เปิดบริการสอนเป็นพิเศษในกิจกรรมที่บุคลากรให้ความสนใจ หรือที่มีความต้องการ เข้ารับบริการมาก
4. มหาวิทยาลัยควรจัดตั้งหน่วยงานใหม่ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาโดยเฉพาะ เพื่อจะได้รับการนิยชมชอบในเรื่องการจัดและการให้บริการ การออกกำลังกายตามความต้องการ ของบุคลากร
5. มหาวิทยาลัยควรจัดหาบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีความรู้ความชำนาญทางด้านการออกกำลังกาย และมีวุฒิทางพลศึกษา เพื่อให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่ผู้เข้ารับบริการ
6. มหาวิทยาลัยควรจัดช่วงเวลาในการออกกำลังกายให้บุคลากรและให้มีโอกาสใช้สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยเฉพาะในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ เวลา 16.30-20.30 น.

#### ขอเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาเปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายของหน่วยงานต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ศึกษาเปรียบเทียบความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ภายในประเทศ



บรรณานุกรม

- กวิน คเชนทร์ เกษชา. ความต้องการการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของ  
ประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยาศาสตร์ ค.ม.  
กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อักส์น่า.
- จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ. ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อ  
ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม.  
กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. อักส์น่า.
- จรวายพร ธรรมินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเท  
พมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- เจริญ กระบวนรัตน์. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริม  
สุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์. กรุงเท  
พมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525, อักส์น่า.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. "กีฬาเพื่อมวลชน," สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.  
7 : 202, เมษายน 2524.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร :  
ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519.
- ทองสุข สัมปหังสิติก. การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร  
: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อักส์น่า.
- นภพร ทศนัยนา. ปัญหาเจตคติและความต้องการทางด้านพลศึกษาของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะ  
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2521. อักส์น่า.
- ประพนธ์ ชนารักษ์. ความคิดเห็นของนักกีฬาและคณะกรรมการ คำนึงการจัดการ  
แข่งขัน เกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬา เขตกรมการฝึกหัดครู. วิทยานิพนธ์  
กศ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,  
2530. อักส์น่า.

ประพจน์ ถิ่นณพิสุทธ์. การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันตนาการของประชากร  
กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อักสำเนา.

รัตนภรณ์ หันคกาญจนพันธ์. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการ  
ตำรวจกองปราบปรามสามยอก. ปริญญาพันธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร  
: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อักสำเนา.

ลักขณา พาณิชกุลต. การบริหารร่างกายสำหรับนักบริหาร. กรุงเทพมหานคร :  
ม.ป.ท. 2524.

วรศักดิ์ เทียรชอบ. "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," สุขศึกษา.  
พลศึกษา และสันตนาการ. 1(4) : 14, มกราคม-ตุลาคม 2520.  
\_\_\_\_\_. "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง. 1 :  
37, มกราคม 2525.

วิทยาศาสตร์การกีฬา, ศูนย์, การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายเพื่อ  
สุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจ เอ็น ที, 2528.

\_\_\_\_\_. คู่มือการวิ่งเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : บริษัทวิคตอรี  
เพาเวอร์พอยท์ จำกัด, 2529.

\_\_\_\_\_. จุดสาร์การใช้ส่วนสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
ฟ้าหมิน, 2530.

วิภาคา กฤติบวร. การเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร  
ปีการศึกษา 2520. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2520. อักสำเนา

ศึกษานิเทศก์, กอง, กรมพลศึกษา. ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกาย  
เยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8. กรุงเทพมหานคร : กรมพล  
ศึกษา, 2529. อักสำเนา.

สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออก  
กำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาพันธ์ กศ.ม.  
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.  
อักสำเนา.

สมหวัง สมใจ. "การออกกำลังกายและพักผ่อน," สุขศึกษาสำหรับประชาชน,  
5 : 9, มกราคม 2520.

สนอง อุณาภูล. "การออกกำลังกาย," สุขภาพ. 2(4) : 25, ธันวาคม  
2516. หน้า 26.

เสนอ อินทรสุขศรี. "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," สุขศึกษา พลศึกษา และ  
สันทนาการ. 4 : 27, มกราคม 2521.

สุพิทร โชคินุกูล. ปัญหาและความต้องการทางกานสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ  
ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนชนบทในภาคใต้. วิทยานิพนธ์ ค.ม.  
กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516. อักสำเนา.

สุพิทร สมานทิโค. "เกินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี," สุขศึกษา พลศึกษา และ  
สันทนาการ. 8 : 170-179, ธันวาคม 2525.

แสงเพชร คุณาเรืองรอง. ความต้องการบริการกานการออกกำลังกายของครู,  
โรงเรียนมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม.  
กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. อักสำเนา.

อวย เกตุสิงห์ และคนอื่น ๆ. "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกาย  
เพื่อสุขภาพ," สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 3(1-4) :  
44, มกราคม-ตุลาคม 2520.

Ann, Elizabeth. A Survey of the Lifetime Sports Needs and  
Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee.  
Dissertation Abstracts International. 37 : 6341 A.  
April, 1977.

Burke, Edmund J. Exercise Science and Fitness. New York :  
Novement Publications, 1980.

Butler, Allison Welder. The Influence of Material Exercise on  
the Toxicity of Ethanol to Neonatal Myocardial Cells.  
Dissertation Abstracts International. 47(5) : 2959-A;  
November, 1986.

- Campney, H.K. and Wehr R.M. Effects of Calisthenics on Deleted Components of Physical Fitness. The Research Quarterly. 36(4) : 393-402, December, 1965.
- Cronbach, Lee Joseph. Essentials of Psychological Testing. 3 rd. ed., New York : McGraw Hill, Co., 1970.
- Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology and Education. New York : McGraw Hill, Co., 1966.
- Griffin, Loon Everret. An Evaluation of Physical Education Programs for Men in selected Universities. Dissertation Abstracts International. 27 (May 1967) : 3703-3718 A.
- Hammond, E.C., and Garfinkel L. Coronary Heart Disease, Stroke, and Aortic Aneurysm. Archives of Environmental Health, 1969.
- Juncker, D.F., Anderson, B.D. and Mueller C.E. Sport Club Development the 70's Community Involvement. The Recreation Sport Program : School Colleges and Communities. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1978.
- Karpovich, Peter V. Physiology of Muscular Activity. London : W.B. Saunders Co., 1962.
- Kneer, Marian Elizabeth. Influence of Selected Factors and Techniques on Student Satisfaction with a Physical Education Experience. Dissertation Abstracts International. 33(6) : 6714-A; December, 1972.
- Mellorowitz, H. Effects of Training on the Heart and Circulation. Sport Medicine Seminar. 1 : 55-56, 30 August, 1973.

- Wilks, Barbara Lee Braxton. Effects of Calisthenics on Heart Rate of College Woman. Dissertation Abstracts International. 35(10) : 6500A, April, 1975.
- Winer, B.J. Statistical Principles in Experimental Design. 2 nd., ed. New York : McGraw-Hill, 1971.





แบบสอบถามเพื่อการวิจัย  
เรื่อง

ความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากร  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

แบบสอบถามนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความต้องการบริการ การออกกำลังกาย  
ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น  
3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจรายการ  
(Checklist)

ตอนที่ 2 ความต้องการบริการ การออกกำลังกายในแต่ละด้านคือ

2.1 จำนวนสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ✓

2.2 จำนวนกิจกรรมการออกกำลังกาย ✓

2.3 จำนวนทดสอบสมรรถภาพทางกาย ✓

2.4 จำนวนบุคลากรผู้ให้บริการ ✓

2.5 จำนวนวิชาการ ✓

2.6 จำนวนช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

แบบสอบถามเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scale)

ตอนที่ 3 วิธีการจัดและการให้บริการ การออกกำลังกายของมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

แบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended)

แบบสอบถาม

บุคลากรทุกท่านโปรดกรุณาตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 ตอนที่ 2 และตอนที่ 3

ตอนที่ 1

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ  ชาย  หญิง

2. อายุ  21-30 ปี  31-40 ปี

41-50 ปี  51-60 ปี

3. สถานภาพทางการสมรส  โสด  สมรส

4. ในปัจจุบันท่านออกกำลังกายหรือไม่

ออกกำลังกาย (ถ้าตอบข้อนี้ให้ตอบคำถามข้อ 5)

ไม่ได้ออกกำลังกาย (ถ้าตอบข้อนี้ให้ตอบคำถามข้อ 6)

5. ถ้าท่านออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน

1-2 วัน  3-4 วัน

5-6 วัน  7 วัน

6. เหตุผลที่ท่านไม่ออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

สุขภาพไม่ดี

มีความบกพร่องทางกาย

ไม่ทราบวิธีการออกกำลังกาย

ไม่มีเวลาว่างพอ

ไม่มีเพื่อนร่วมกิจกรรม

ไม่มีผู้ฝึกสอน

ค่าใช้จ่ายสูงเกินไป

เคยได้รับอุบัติเหตุจากการ

ใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมอื่น ๆ

เล่นกีฬา

อื่น ๆ.....

ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการบริการด้านการศึกษา  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขตามความต้องการของท่าน

1. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการมากที่สุด โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 5
2. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการมาก โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 4
3. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการปานกลาง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 3
4. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการน้อย โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 2
5. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านน้อยที่สุด โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 1

โปรดคอมแบบสอบถามทุกข้อ

- 1) ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ความต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1	สถานที่ออกกำลังภายในรม.....					
2	สถานที่ออกกำลังกลางแจ้ง.....					

ข้อที่	ความต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
3	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟสนาม.....					
4	สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก.....					
5	สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท.....					
6	สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้เพียงประเภทเดียว โดยเฉพาะ.....					
7	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาด สวอกร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ.....					
8	สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่ เป็นสัดส่วนที่แน่นอน และพักผ่อนได้สะดวก.....					
9	ตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ.....					
10	สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการ เล่นหรือการแข่งขัน เป็นสัดส่วน.....					
11	ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการ ออกกำลังกาย.....					
12	มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้ สถานที่ออกกำลังกาย.....					
13	สถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็น สัดส่วนจากนิสิต.....					
14	เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวใช้สถานที่ และอุปกรณ์ได้.....					
15	สถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วน จำนวนผู้ใช้บริการ.....					

ข้อที่	ความต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
16 ✓	อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ.....					
17 ✓	สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน.....					
18	อุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน.....					

→ มี ๑๓ หน้า (1/3) มี 18 ข้อ

2) ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	กายบริหาร.....					
2	กิจกรรมเช้า-งีบ.....					
3	เทนนิส.....					
4	เทเบิลเทนนิส.....					
5	แบดมินตัน.....					
6	เปตอง.....					
7	อื่นๆ.....					

ข้อที่	ความต้องการบริการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
8	บาสเกตบอล.....					
9	วอลเลย์บอล.....					
10	เทนิส.....					
11	ว่ายน้ำ.....					
12	แชร์บอล.....					
13	แดนซ์บอล.....					
14	กรีฑา.....					
15	ฟุตบอลล.....					
16	ฮอกกี.....					
17	โบว์ลิ่ง.....					
18	กอล์ฟ.....					
19	ยิมนาสติก.....					
20	ลีลาศ.....					
21	ยูโด.....					

5) ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ข้อที่	ความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ.....					
2	มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา.....					
3	ห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....					
4	สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย.....					
5	อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น-ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น.....					
6	แผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายและวิธีปฏิบัติ.....					
7	แผนภาพอธิบายท่าทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....					

4) ความต้องการ คำนบุคคลากรผู้ให้บริการ

ข้อที่	ความต้องการบริการ คำนบุคคลากรผู้ให้บริการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1/	มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายของบุคลากร ในมหาวิทยาลัยโดย เฉพาะ.....					
2/	บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา.....					
3/	บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ.....					
4/	บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลัง กายที่มีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน อย่างดีถ้วน.....					
5/	บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัด และดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือก กิจกรรมที่เหมาะสม.....					
6/	บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม.....					
7/	บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำ กิจกรรม.....					
8/	บุคลากรผู้ให้บริการแต่งตัว เหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกิริยาวาจาสุภาพ.....					
9/	บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ.....					
10/	บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี.....					

ข้อที่	ความต้องการบริการ คำนมุลลากรผู้ให้บริการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
11	เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิก.....	.....	.....	.....	.....	.....
12	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ.....	.....	.....	.....	.....	.....
13	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....	.....	.....

5) ความต้องการ คำนวิชาการ

ข้อที่	ความต้องการบริการ คำนวิชาการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้า เพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน.....	.....	.....	.....	.....	.....
2	ความรู้ เกี่ยวกับ เทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....	.....	.....
3	ความรู้ เกี่ยวกับประวัติและกติกากการ เล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา.....	.....	.....	.....	.....	.....
4	เชิญวิทยากรมาบรรยาย สำนึก ในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ.....	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	ความต้องการบริการด้านวิชาการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
5	มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
6	ประชุมสัมมนาทางวิชาการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อที่สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน.....	.....	.....	.....	.....	.....
7	จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ.....	.....	.....	.....	.....	.....
8	สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป.....	.....	.....	.....	.....	.....
9	หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ.....	.....	.....	.....	.....	.....

6) ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการบริการ ด้านช่วงเวลา ในการออกกำลังกาย	ความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	วันจันทร์.....					
2	วันอังคาร.....					
3	วันพุธ.....					
4	วันพฤหัสบดี.....					
5	วันศุกร์.....					
6	วันเสาร์.....					
7	วันอาทิตย์.....					
	<u>วันธรรมดา วันจันทร์-วันศุกร์</u>					
8	เวลา 06.00-08.00 น. ....					
9	เวลา 12.00-13.00 น. ....					
10	เวลา 16.30-18.30 น. ....					
11	เวลา 18.30-20.30 น. ....					
	<u>วันเสาร์-วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ</u>					
12	เวลา 06.00-08.00 น. ....					
13	เวลา 08.00-10.00 น. ....					
14	เวลา 10.00-12.00 น. ....					
15	เวลา 12.00-13.00 น. ....					
16	เวลา 13.00-15.00 น. ....					
17	เวลา 15.00-16.30 น. ....					

ข้อที่	ความพึงพอใจบริการด้านช่วงเวลา ในการออกกำลังกาย	ความพึงพอใจ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
18	เวลา 16.30-18.30 น. ....					
19	เวลา 18.30-20.30 น. ....					

ตอนที่ 3

- ท่านคิดว่ามหาวิทยาลัยควรมีวิธีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และการให้บริการที่สอดคล้องกับความพึงพอใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....