

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ตามกลุ่มต่าง ๆ ที่แบ่งตามลักษณะของการปฏิบัติงานออกเป็น 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ อาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามจำนวน 1 ชุด แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) และแบบปลายเปิด (Open Ended) จำนวน 10 ข้อ ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) จำนวน 111 ข้อ และตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบปลายเปิด ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและส่งทางไปรษณีย์ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้แก่ กลุ่มสามัญ 93 ฉบับ เกษตรกรรม 45 ฉบับ อุตสาหกรรม 104 ฉบับ พาณิชยกรรม 57 ฉบับ คหกรรม 30 ฉบับ ศิลปกรรม 18 ฉบับ และสนับสนุนการสอน 26 ฉบับ รวมทั้งสิ้น 373 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 93.25 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์โปรแกรม

สำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยความต้องการของอาจารย์ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด ด้วยวิธีการทดสอบค่าที และวิเคราะห์ความแปรปรวนของอาจารย์ในกลุ่มการปฏิบัติงานต่าง ๆ ทั้งหมด 7 กลุ่ม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าหากพบความแตกต่างจะทำการทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างเป็น รายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางและความเรียง ผลการ วิจัยปรากฏว่า

### 1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

อาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลส่วนใหญ่ทำงานอยู่ในต่างจังหวัด คิดเป็น ร้อยละ 53.08 เป็นอาจารย์ชาย คิดเป็นร้อยละ 54.42 มีอายุระหว่าง 31-35 ปี คิดเป็น ร้อยละ 30.03 และมีสถานภาพทางการสมรส ส่วนใหญ่สมรสแล้วคิดเป็นร้อยละ 63.27 มีวุฒิ ทางการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 64.88 มีประสบการณ์ในการทำงาน ระหว่าง 6-11 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.71 อาจารย์ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานอยู่ในกลุ่มอุตสาหกรรม คิดเป็นร้อยละ 27.88 อาจารย์ส่วนใหญ่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 64.07 ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 47.70 ออกกำลังกายวันละ 15 นาที คิดเป็นร้อยละ 42.68 สาเหตุใหญ่ที่อาจารย์ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คือ ไม่มีเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 43.28

อาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นอาจารย์หญิง คิดเป็นร้อยละ 56.57 มีอายุระหว่าง 31-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.57 มีสถานภาพทางการสมรส ส่วนใหญ่ สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 56.57 มีวุฒิทางการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 66.86 มีประสบการณ์ในการทำงานระหว่าง 6-11 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.43 อาจารย์ส่วนใหญ่ ปฏิบัติงานอยู่ในกลุ่มสามัญคิดเป็นร้อยละ 25.71 อาจารย์ส่วนใหญ่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 57.71 ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 59.41 ออกกำลังกายวันละ 15 นาที

คิดเป็นร้อยละ 56.44 และสาเหตุใหญ่ที่อาจารย์ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คือ ไม่มีเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 44.59

สำหรับอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในต่างจังหวัดส่วนใหญ่เป็นอาจารย์ชาย คิดเป็นร้อยละ 64.14 มีอายุระหว่าง 31-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.31 มีสถานภาพทางการสมรส สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 69.19 มีวุฒิทางการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 63.13 มีประสบการณ์ในการทำงานอยู่ระหว่าง 6-11 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.84 อาจารย์ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานอยู่ในกลุ่มอุตสาหกรรมคิดเป็นร้อยละ 31.82 อาจารย์ส่วนใหญ่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 69.70 ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 39.13 ออกกำลังกายวันละ 15 นาที คิดเป็นร้อยละ 32.61 สาเหตุใหญ่ที่อาจารย์ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คือ ไม่มีเวลาว่าง คิดเป็นร้อยละ 41.67

## 2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อาจารย์มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับอาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีสถานที่ออกกำลังกายภายในวิทยาเขตหรือคณะสำหรับอาจารย์ ให้มีห้องนันทนาการสำหรับอาจารย์ภายในวิทยาเขตหรือคณะ ให้มีบริการเรื่องน้ำดื่มสำหรับอาจารย์ในการออกกำลังกาย ให้วิทยาเขตหรือคณะมีการติดต่อกับโรงพยาบาล เพื่อทำการรักษาเมื่อเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงในการออกกำลังกาย ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายสำหรับอาจารย์ ให้มีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอในบริเวณที่ออกกำลังกาย ให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่สามารถใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท ให้มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับอาจารย์โดยเฉพาะไม่มีนักศึกษาเข้ามาเกี่ยวข้องในช่วงเวลาที่อาจารย์ออกกำลังกาย ให้มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย ภายในบริเวณวิทยาเขตหรือคณะ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลืองจำหน่ายในราคาถูกลงกว่าท้องตลาด

ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ให้มีอุปกรณ์เทคโนโลยีทางการศึกษา เช่น วิดีโอ สไลด์ เป็นต้น ใช้ประกอบการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้มีตู้เก็บของ (locker) สำหรับอาจารย์ที่ออกกำลังกาย ให้มีบริการเครื่องดื่มจำหน่ายในช่วงเวลาที่อาจารย์ออกกำลังกาย ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายตอนกลางคืน ให้มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับจัดกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่ง ส่วนข้อที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายนอกวิทยาเขตหรือคณะสำหรับอาจารย์ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับอาจารย์และนักศึกษาใช้ร่วมกัน

2.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อาจารย์มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ ให้คนงานภารโรงดูแลรักษาความ สะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย และความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่ตรงต่อเวลา ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลในวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถและชำนาญเฉพาะอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือวิธีฝึกหัดที่เข้าใจได้ง่าย ให้มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับอาจารย์ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีบุคลิกภาพดีและมีสุขภาพแข็งแรงเพื่อเป็นแบบอย่าง ให้มีเจ้าหน้าที่บริการการเบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีความสามารถให้บริการเป็นครั้งคราว ให้มีผู้สอนที่มีวุฒิทางพลศึกษา ให้มีผู้สอนที่สามารถเป็นกรรมการตัดสินกีฬาแต่ละอย่างที่ตนสอนได้ ให้มีผู้สอนที่สามารถปฐมพยาบาลได้ ให้มีผู้สอนที่สามารถจัดการแข่งขันกีฬาได้เป็นอย่างดี ให้มีผู้สอนที่สามารถและชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำช่วงเวลาที่อาจารย์ออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่ทำหน้าที่สอนประจำกิจกรรม ให้มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย ให้แผนกพลานามัยทำหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาจารย์โดยเฉพาะ ให้มีผู้สอนที่เป็นอาจารย์ในวิทยาเขตหรือคณะ และให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยอาจารย์ในแผนกต่าง ๆ เป็นผู้ดำเนินการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาจารย์โดยเฉพาะ

2.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย อาจารย์มีความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายในระดับมาก ได้แก่ วันเสาร์ และวันศุกร์

วันหยุดราชการ เวลา 16.00-18.00 น. และวันปฏิบัติงานปกติ เวลา 16.00-18.00 น. อาจารย์มีความต้องการในระดับน้อยได้แก่ วันอาทิตย์ วันพุธ วันพฤหัสบดี วันอังคาร และ วันจันทร์ ตามลำดับ ส่วนในวันปฏิบัติงานปกติ ได้แก่ เวลา 18.00-20.00 น. เวลา 6.00-8.00 น. และวันหยุดราชการได้แก่เวลา 18.00-20.00 น. เวลา 6.00-8.00 น. เวลา 8.00-10.00 น. เวลา 15.00-16.00 น. และเวลา 10.00-12.00 น. อาจารย์มีความต้องการในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ วันปฏิบัติงานปกติ เวลา 12.00-13.00 น. และวันหยุดราชการได้แก่ เวลา 12.00-13.00 น. และ เวลา 13.00-15.00 น.

#### 2.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม อาจารย์ในสถาบัน

เทคโนโลยีราชชมรมมีความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากแต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่อาจารย์สามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามากแต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ ให้มีการฝึกซ้อมกิจกรรมการออกกำลังกายที่อาจารย์สนใจเป็นประจำทุกภาคเรียน ให้มีการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทที่อาจารย์สนใจระหว่างอาจารย์ภายในวิทยาเขตหรือคณะอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาอาจารย์รวมทุกวิทยาเขตและคณะอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาอาจารย์แยกตามวิทยาเขตหรือคณะอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาอาจารย์กับหน่วยงานราชการที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาสำหรับอาจารย์ในวันสำคัญ เช่น วันปีใหม่ วันครู เป็นต้น และให้มีการแข่งขันกีฬาอาจารย์กับหน่วยงานเอกชนที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

#### 2.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย อาจารย์มีความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กายบริหาร แบบมินตัน วายน้ำ กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทแอโรบิคแดนซ์ เต้นเพื่อสุขภาพ ลีลาศ วิ่งเพื่อสุขภาพ เปตอง เทนนิส ส่วนข้อที่อาจารย์มีความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ เทเบิลเทนนิส กีฬาพื้นเมืองไทย ฟุตบอล วอลเลย์บอล กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเต้นรำพื้นเมือง บาสเกตบอล และตะกร้อ

2.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย อาจารย์มีความต้องการการออกกำลังกายด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์อย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด หรือจักรยานวัดงาน เป็นต้น ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเช่น มีสวนสุขภาพ เป็นต้น ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อที่อาจารย์จะได้ประเมินผลตนเอง ให้มีการตรวจสอบสุขภาพก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีสถานที่ทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับอาจารย์ ให้มีสื่อที่จะช่วยอธิบายชี้แนะเกี่ยวกับวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น แผ่นภาพหรือตารางประกอบ เป็นต้น ให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์เป็นรายบุคคล ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์เป็นประจำทุกภาคเรียน ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงต้นของแต่ละภาคเรียน ให้มีอาจารย์พลศึกษาเป็นผู้บริการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงต้นของแต่ละภาคเรียน และให้วิทยาเขตหรือคณะติดต่อขอความร่วมมือจาก กกฟว แห่งประเทศไทยหรือกรมพลศึกษา มาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับอาจารย์

2.7 ความต้องการด้านวิชาการ อาจารย์มีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้านวิชาการอยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ให้มีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพเพื่อให้อาจารย์ได้ศึกษาค้นคว้า ให้มีการประชาสัมพันธ์ชักชวนให้อาจารย์เห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้เชิญวิทยากรมาบรรยายถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายและสาเหตุวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ให้อาจารย์มีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเป็นประจำเพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป ให้มีการจัดตั้งชมรม กกฟว ต่าง ๆ ภายในวิทยาเขตหรือคณะสำหรับอาจารย์ ให้จัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ กกฟว และการออกกำลังกายมาฉายให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับประวัติและกฎกติกาของ กกฟว ประเภทต่าง ๆ ให้จัดทำจุลสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

แจกสำหรับอาจารย์ ให้จัดประชุมสัมมนาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นครั้งคราว ให้  
จัดนิทรรศการเกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และให้จัดป้ายนิเทศ  
เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์

2.8 เมื่อพิจารณาารวมด้านต่าง ๆ ทุกด้านแล้วพบว่า ความต้องการการ  
ออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีความต้องการในระดับมาก

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไปของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล  
ได้แก่ ให้จัดรูปแบบของการออกกำลังกายเน้นด้านสุขภาพและนันทนาการมากกว่าการแข่งขัน  
ควรจัดช่วงเวลาในการออกกำลังกายที่ว่างและเหมาะสมตรงกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน  
จัดเป็นชมรมผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือเป็นสโมสรของอาจารย์ในแต่ละวิทยาเขตและ  
คณะ ให้เน้นด้านการประชาสัมพันธ์ชักชวนให้อาจารย์เห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออก  
กำลังกายเป็นประจำ ผู้บริหารควรเป็นแบบอย่างและสนับสนุนการออกกำลังกายของอาจารย์  
ในสถาบันฯ ควรมีสุนัขสุขภาพของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลประจำแต่ละภาค มีสระว่ายน้ำ  
และสนามเทนนิสที่ได้มาตรฐานและเพียงพอ มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ใช้ได้สะดวกสามารถ  
บริการตนเองได้ในเวลาว่าง ควรมีคณะกรรมการจัดและดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย  
ของอาจารย์ร่วมกันทุกวิทยาเขตและคณะในสถาบันฯ ให้มีหน่วยบริการการทดสอบสมรรถภาพ  
ทางกายแก่อาจารย์หมุนเวียนไปตามวิทยาเขตและคณะต่าง ๆ ควรออกกระเปาะว่าด้วย  
สโมสรข้าราชการครูในสังกัดสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ซึ่งเป็นองค์กรที่สามารถติดต่อขอ  
ความร่วมมือเพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียง ความคล่องตัวในด้านบุคลากร วัสดุอุปกรณ์ ตลอดจน  
เงินสถานที่ และทุนอุดหนุนจากผู้รับผิดชอบด้านการกีฬาโดยตรงของรัฐ หรือจากภาคเอกชน  
โดยกำหนดนโยบายที่ชัดเจน มีโครงการ งบประมาณ และแผนการดำเนินงานที่แน่นอน จัด  
สวัสดิการบ้านพักให้กับอาจารย์ที่อยู่ในกรุงเทพมหานครเพื่อที่จะได้ลดเวลาในการเดินทาง เนื่อง  
มาจากปัญหาการจราจรที่ติดขัดและได้มีเวลาในการออกกำลังกายมากขึ้น จัดให้มีรถบริการรับ-ส่ง  
ในการเดินทาง ควรมีการยกย่องผู้ที่มีสุขภาพดีและออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอประกาศให้  
อาจารย์ในสถาบันฯทราบโดยทั่วกัน เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีและเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่ออกกำลังกาย

4. ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในด้านเดียว คือ ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมได้แก่ ให้มีการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทที่อาจารย์สนใจระหว่างอาจารย์ภายในวิทยาเขตหรือคณะอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาอาจารย์รวมทุกวิทยาเขตและคณะอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาอาจารย์แยกตามวิทยาเขตหรือคณะอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาอาจารย์กับหน่วยราชการที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาอาจารย์กับหน่วยงานเอกชนที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาสำหรับอาจารย์ในวันสำคัญ เช่น วันปีใหม่ วันครู เป็นต้น

5. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล แยกตามกลุ่มการปฏิบัติงาน 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาตามความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในแต่ละด้าน ตามกลุ่มการปฏิบัติงาน 7 กลุ่มดังกล่าว โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมของกลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรม และกลุ่มอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ผู้วิจัยใคร่อภิปรายผลการวิจัยในประเด็นที่น่าสนใจดังนี้

1. จากการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลนั้น มีประเด็นที่อาจารย์มีความต้องการเป็นอันดับหนึ่ง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41) คือ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ซึ่งจะทำให้อาจารย์ที่เข้ารับบริการด้านการออกกำลังกาย ได้รับคำแนะนำชี้แจงจากเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรผู้ให้บริการ ในด้านกรมีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวัน ยิ้มแย้มแจ่มใส พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือและร่วมมือกับอาจารย์ในการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยความเต็มใจก่อให้เกิดความเป็นกันเองและความร่วมมือซึ่งกันและกัน อันจะทำให้การออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้เป็นอย่างดี ดังที่กาญจนา คุณารักษ์ (2527) กล่าวว่า "มนุษยสัมพันธ์ คือ กระบวนการจูงใจคนอย่างมีประสิทธิภาพที่ว่าด้วยศาสตร์และศิลป์ในการเข้ากับคน ครองใจคน ว่าด้วยความเข้าใจอันดี เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี เกิดความพอใจ เกิดความรักใคร่ โดยมีเป้าหมายสำคัญ 3 อย่าง คือ ก่อให้เกิดความร่วมมือ ก่อให้เกิดผลงาน และก่อให้เกิดความพอใจในงานของตน" ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของจิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2526) ที่ว่า "บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี" และจากผลการวิจัยของแสงเพชร คุณาเรืองรอง (2528) ที่ว่า "ครูมัธยมศึกษาต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี" รวมทั้งผลการวิจัยของเพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530) ที่ว่า "บุคลากรในหน่วยงานเอกชนต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย"

2. ประเด็นที่อาจารย์มีความต้องการมากรองลงมา (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33) และมีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21) คือ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน และให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด และจักรยานวัดงาน เป็นต้น ซึ่งเจริญ กระบวนรัตน์ และสุพิศร สมานิติ (2526) กล่าวว่า "การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ" อีกทั้งผู้วิจัยเห็นว่า อาจารย์เริ่มเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย และต้องการทราบว่า หลังการออกกำลังกายแล้วอาจารย์มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นมากน้อยเพียงใด เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนออกกำลังกาย ซึ่งเครื่องมือที่นำมาวัดควรเป็นเครื่องมือ

ที่ได้มาตรฐานคือ มีความตรงและความเที่ยง เพื่อที่อาจารย์จะได้ทราบข้อบกพร่องของตนเอง และได้ทำการปรับปรุงแก้ไขส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้อาจารย์มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้กระฉับกระเฉง ว่องไว ทำงานได้รวดเร็ว มีประสิทธิภาพสมดังความต้องการมีกำลังมากและมีความอดทนดี ดังที่ฮันซิกเกอร์ (Hunsicker, 1970) กล่าวว่า "สมรรถภาพทางกายช่วยให้สุขภาพโดยทั่วไปสมบูรณ์ขึ้น" นอกจากนี้คณะกรรมการนโยบายการศึกษาแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา (Educational Policies Commission) (Sanborn and Hartman, 1970) ยังได้กล่าวไว้ว่า "ไม่เพียงแต่สมรรถภาพทางกายจะช่วยพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพเท่านั้นยังช่วยให้มีชีวิตที่รู้จักคิดและรู้จักเหตุผล" ดังที่ล่าอาง พ่วงบุตร (2525) ได้กล่าวเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายไว้ว่า "คนที่สมรรถภาพทางร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพทางจิตใจจะอ่อนแอไปด้วย เมื่อทั้งสองอย่างหมดสมรรถภาพจะเกิดความไม่มีระเบียบวินัย ขาดความเป็นตัวของตัวเองไม่รับผิดชอบ และเป็นผลให้ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตหรือการงานทรุดโทรมไปด้วย" นอกจากนี้การมีเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับอาจารย์ที่ยังไม่เคยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลยนั้นจะบอกได้ว่า อาจารย์สมควรจะเล่นกีฬาประเภทใดบ้าง ควรจะเริ่มต้นอย่างไร หนักเบาแค่ไหน ให้เหมาะสมกับความพร้อมของอาจารย์แต่ละท่านอีกด้วย

3. ประเด็นที่อาจารย์ได้แสดงให้เห็นว่ามีความต้องการมากและรองลงมา (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 และ 2.96) คือ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการ คือ กายบริหาร จะเห็นได้ว่าอาจารย์นั้นเป็นข้าราชการ มีเงินเดือนน้อย มีงานสอนมาก และไม่ค่อยมีเวลาว่าง ดังนั้นกิจกรรมที่อาจารย์ต้องการคือ กายบริหาร จึงสอดคล้องกับรูปแบบของการจัดกิจกรรมดังกล่าว เพราะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก สามารถกระทำได้ในเวลาว่างโดยลำพังและทุกโอกาส ดังที่ฟอง เกิดแก้ว (2523) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกาวฝึกหัดกายบริหารว่า "สำหรับกายบริหารคนเดียว ถือว่าเป็นการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี และทำได้สะดวกที่สุด เหมาะสมกับทุกสภาพการณ์ และสามารถนำไปใช้ได้ในทุกโอกาส ทุกสถานที่ ทั้งไม่มีความจำกัดในเรื่องของเวลาอีกด้วย" จะเป็นผลให้อาจารย์อยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ ในโอกาสต่อไป ถ้าสถาบันเทคโนโลยี

ราชมณฑลจะสามารถจัดกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์มากทางด้านสุขภาพ เพื่อสนองความต้องการของอาจารย์ได้อย่างทั่วถึงในรูปแบบของกิจกรรมอื่น ๆ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทแอโรบิคแดนซ์ ลีลาศ และเดินหรือวิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นต้น ก็จะทำให้อาจารย์สนใจและออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ แต่ถ้าเป็นกิจกรรมที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก ใช้เวลาและทักษะมากก็จะทำให้อาจารย์ไม่อยากจะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังที่ปรีดา รอดโพธิ์ทอง (2528) ได้กล่าวไว้ว่า "ปัจจุบันการดำเนินการพลศึกษาในสถานศึกษาไม่ได้ผลเท่าที่ควร เนื่องมาจากรูปแบบของการจัดกิจกรรมด้านกีฬายังไม่แน่ชัดและมีประสิทธิภาพไม่ดีพอ"

4. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ประเด็นสุดท้ายที่น่าสนใจที่อาจารย์มีความต้องการมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19) คือ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเพชรรัตน์ ทิรัญชาติ (2529) ที่พบว่า "บุคลากรในหน่วยงานเอกชนมีความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการมากที่สุด ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย" ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าอาจารย์ต้องการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการมีความรู้ในเรื่องโภชนาการ ซึ่งได้แก่การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้สัดส่วน และพลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละเพศและวัย ซึ่งจะมีผลต่อการควบคุมน้ำหนักส่วนเกิน และมีรูปร่างที่สวยงามแข็งแรงเหมาะสมกับเพศและวัยของอาจารย์แต่ละท่าน ดังที่ ปาหนัน บุญ-หลง (2523) ได้กล่าวว่า

การออกกำลังกายในกิจกรรมต่าง ๆ การพักผ่อนหลับนอนการรับประทานอาหารครบถ้วน ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำทุกวัน เป็นส่วนประกอบของโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ และผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการสามารถที่จะนำความรู้มาใช้เพื่อตนเอง สมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ตลอดจนบุคคลอื่นในสังคมได้ ซึ่งความช่วยเหลือในการแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการนี้ จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาให้แก่ทรัพยากรมนุษย์ของประเทศเป็นอย่างมาก

รวมทั้งต้องการทราบถึงหลักการปฐมพยาบาลในการช่วยเหลือดูแลตนเองเมื่อเกิดการบาดเจ็บในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี และสามารถป้องกันตนเองจากการบาดเจ็บด้วยสาเหตุต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ตลอดจนสามารถนำความรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

5. จากการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = -4.83$ ) (จากตารางที่ 14) ได้แก่ ให้มีการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทที่อาจารย์สนใจ ระหว่างอาจารย์ภายในวิชาเขตหรือคณะอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ( $t = -3.21$ ) ให้มีการแข่งขันกีฬาร่วมทุกวิชาเขตและคณะอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ( $t = -3.57$ ) ให้มีการแข่งขันกีฬาอาจารย์แยกตามวิชาเขตหรือคณะอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ( $t = -4.42$ ) ให้มีการแข่งขันกีฬาอาจารย์กับหน่วยราชการที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ( $t = -5.80$ ) ให้มีการแข่งขันกีฬาอาจารย์กับหน่วยงานเอกชนที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ( $t = -6.04$ ) ให้มีการแข่งขันกีฬาสำหรับอาจารย์ในวันสำคัญ เช่น วันปีใหม่ วันครู เป็นต้น ( $t = -5.43$ ) จะเห็นได้ว่าค่าที่ ( $t$ -test) เป็นลบในทุกข้อที่แตกต่างกัน และรวมทั้งในด้านนี้ด้วย เนื่องจากค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการการออกกำลังกายในด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมของอาจารย์ในต่างจังหวัดมีมากกว่าค่าเฉลี่ยของอาจารย์ที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร แสดงว่าอาจารย์ที่ทำงานในต่างจังหวัดมีความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปของการแข่งขันกีฬาแบบต่าง ๆ มากกว่าอาจารย์ที่ทำงานในกรุงเทพมหานคร และการแข่งขันกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้จำเป็นจะต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจพึ่งพาอาศัยกัน และมีเวลาให้แก่กันและกัน อาจเป็นเพราะว่า วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของอาจารย์ในต่างจังหวัดมีรูปแบบของการพึ่งพาอาศัยกัน การอยู่ร่วมกัน และการมีกิจกรรมร่วมกันมากกว่าอาจารย์ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งรัชนิกร เศรษฐ (2528) ได้ศึกษาเรื่อง ค่านิยมของชาวชนบทกับชาวเมือง (กรุงเทพมหานคร) พบว่า

ค่านิยมจุดหมายปลายทางที่ชาวชนบทให้สูงกว่าชาวกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เน้นความสำคัญของการอยู่ร่วมกับคนอื่นแบบส่วนรวม เช่น การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น ส่วนค่านิยมที่ทำให้ชาวกรุงเทพมหานครแตกต่างจากชาวชนบทเกือบทั้งหมดเป็นค่านิยมด้านส่วนบุคคลทั้งสิ้น เช่น ความสุขในชีวิตครอบครัว ความสำเร็จในชีวิต ความภาคภูมิใจของตนเอง ความเป็นผู้นำ ความงามและศิลปะ เป็นต้น แม้จะให้ความสำคัญทางด้านสังคมบ้าง แต่ก็เน้นในแง่ของการเป็นฝ่ายรับมิตรภาพกับความรักมากกว่าการเป็นฝ่ายให้

อีกทั้งอาจเป็นเพราะ สภาพความเป็นอยู่ของอาจารย์ในต่างจังหวัดส่วนใหญ่จะมีบ้านพักอยู่ในบริเวณวิทยาเขตหรือคณะ การเดินทางไปมาหาสู่กันสะดวกกว่า ไม่ต้องพจญกับการจราจรที่ติดขัดอย่างอาจารย์ที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งต้องเสียเวลาในแต่ละวันไปกับการเดินทางจนทำให้แทบไม่อยากจะออกกำลังกาย เนื่องจากเห็นเหนื่อยจากการเดินทาง จึงเป็นการสะดวกและเป็นความต้องการสำหรับอาจารย์ในต่างจังหวัดที่จะออกกำลังกายในเวลาว่างร่วมกันมากกว่าอาจารย์ที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร ดังที่ ณรงค์ เสงี่ยมประชา (2523) ได้กล่าวว่า "คนในเมืองมักมีเวลาอยู่กับการทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพตั้งแต่เช้าถึงค่ำ ในลักษณะที่คร่ำเคร่งมากกว่าชาวชนบท และปัญหาการเดินทางไปทำงานทำให้ต้องเสียเวลาและเห็นเหนื่อยมากยิ่งขึ้นเนื่องจากการจราจรที่ติดขัดด้วยเหตุนี้ทำให้ความผูกพันกันในครอบครัวและสังคมมีน้อยลง"

6. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ทั้ง 7 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่พบว่า ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมของกลุ่มคหกรรม แตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันโดยกลุ่มเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มคหกรรมมีค่าเฉลี่ยในระดับน้อย มีรายละเอียดตามลำดับดังนี้ (เรียงจากกลุ่มเกษตรกรรม อุตสาหกรรม และคหกรรม) ให้มีการแข่งขันกีฬายาจารย์แยกตามวิทยาเขตหรือคณะอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.13, 3.16

และ 2.43) ให้มีการแข่งขันกีฬาอาจารย์กับหน่วยราชการที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.11, 3.07 และ 2.47) ให้มีการแข่งขันกีฬาอาจารย์กับหน่วยงานเอกชนที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.04, 2.94 และ 2.23) และให้มีการแข่งขันกีฬาสำหรับอาจารย์ในวันสำคัญ เช่น วันปีใหม่ วันครู เป็นต้น (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07, 2.98 และ 2.30) ซึ่งจะเห็นได้ว่าอาจารย์ในกลุ่มเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมส่วนใหญ่มีความต้องการการแข่งขันกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ มากกว่ากลุ่มคหกรรมอย่างเห็นได้ชัด อาจเป็นเพราะว่าอาจารย์ในกลุ่มเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมส่วนใหญ่จะทำงานอยู่ในต่างจังหวัด จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถามที่แยกตามกลุ่มการปฏิบัติงาน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก จ) พบว่า อาจารย์ในกลุ่มเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมส่วนใหญ่ทำงานอยู่ต่างจังหวัด คิดเป็นร้อยละ 95.56 และ 60.58 ตามลำดับ ส่วนอาจารย์ในกลุ่มคหกรรมนั้นส่วนใหญ่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร คิดเป็นร้อยละ 86.67 ดังนั้นความผูกพันกันในการพึ่งพาอาศัยและความร่วมมือร่วมใจกันของคนต่างจังหวัดมีมากกว่าคนในกรุงเทพมหานคร (ดังที่ได้อภิปรายแล้วในข้อที่ 5) จึงแสดงออกมาในลักษณะของการแข่งขันกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งมีการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอีกทั้งอาจารย์ในกลุ่มคหกรรมส่วนใหญ่เป็นอาจารย์หญิง คิดเป็นร้อยละ 100.00 แต่กลุ่มเกษตรกรรม และอุตสาหกรรมส่วนใหญ่เป็นอาจารย์ชาย คิดเป็นร้อยละ 64.44 และ 84.61 ตามลำดับ ดังนั้นการที่จะประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายของเพศหญิงหรืออาจารย์หญิงจะมีปัญหามากกว่าอาจารย์ชายโดยทั่วไป อาทิเช่น เครื่องแต่งกาย การเดินทางไปมา การเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น นอกจากนี้เพศหญิงมักชอบรักสวยรักงาม การออกกำลังกายจึงต้องอยู่ในบริเวณที่ไม่ค่อยมีแสงแดดจัด เพราะกลัวผิวเสีย เป็นต้น นอกจากนี้กลุ่มคหกรรมไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 43.33 ซึ่งมากกว่ากลุ่มเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมที่ไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 20.00 และ 33.65 ตามลำดับ อาจเป็นเพราะ อายุของอาจารย์ในกลุ่มคหกรรมส่วนใหญ่จะมากกว่ากลุ่มเกษตรกรรมและอุตสาหกรรม ทำให้มีความต้องการการออกกำลังกายในลักษณะของการแข่งขันกีฬารูปแบบต่าง ๆ น้อยกว่าอาจารย์ในกลุ่มเกษตรกรรม และอุตสาหกรรม คืออาจารย์ในกลุ่มคหกรรมส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.00 ส่วนกลุ่มเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมมีอายุระหว่าง 31-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 และ 32.69 ตามลำดับ

## ข้อเสนอแนะ

## ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลควรจัดหาบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีความรู้ความชำนาญด้านการออกกำลังกาย และมีวุฒิทางพลศึกษาโดยตรง มารับผิดชอบการจัด และดำเนินการบริการด้านการออกกำลังกายให้แก่อาจารย์ในสถาบันฯ ตามวิทยาเขตและคณะต่าง ๆ ให้เพียงพอ
2. ควรจัดคนงาน ภารโรงดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย และความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย
3. ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับอาจารย์ตั้งอยู่ในวิทยาเขตหรือคณะต่าง ๆ พร้อมทั้งอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม และอาจารย์ส่วนใหญ่สามารถมาใช้บริการได้สะดวก
4. ควรจัดให้มีห้องนันทนาการสำหรับอาจารย์ภายในวิทยาเขตหรือคณะต่าง ๆ
5. ควรจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์เป็นประจำทุกปี และมีอุปกรณ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเพียงพอและได้มาตรฐานเช่น เครื่องวัดความจุปอด หรือ จักรยานวัดงาน เป็นต้น ไว้บริการสำหรับอาจารย์เท่าที่จะหาได้ และให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อที่อาจารย์จะได้ประเมินผลตนเอง
6. ควรจัดให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น มีสวนสุขภาพ เป็นต้น
7. ควรจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย รวมทั้งเทคนิคและทักษะของการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการให้บริการด้านการออกกำลังกาย

8. ควรให้ห้องสมุดตามวิทยาเขตหรือคณะต่าง ๆ จัดให้มีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ เพื่อให้อาจารย์ที่ทำงานอยู่ใน วิทยาเขตหรือคณะต่าง ๆ เหล่านั้นได้ศึกษาค้นคว้า

9. ควรจัดช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ให้กับอาจารย์ในวันปฏิบัติราชการ คือ วันศุกร์ เวลา 16.00-18.00 น. และวันหยุดราชการ คือวันเสาร์ เวลา 16.00-18.00 น.

10. ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก ไม่ต้องใช้เวลา และทักษะมาก แต่ได้ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ เช่น กายบริหาร แบดมินตัน วาสน้ำ กิจกรรม เข้าจังหวะประเภทแอโรบิคแดนซ์ เดินเพื่อสุขภาพ ลีลาศ วิ่งเพื่อสุขภาพ เปตอง และเทนนิส เป็นต้น

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาในเรื่องความต้องการการออกกำลังกายนี้อีกครั้งหนึ่งในกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่เป็นนักศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
2. ควรศึกษาสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
3. ควรศึกษาแนวทางในการจัดและดำเนินโครงการการออกกำลังกายของอาจารย์ ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล