

ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล



นางสาวฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อุษงยา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2534

ISBN 974-578-667-5

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

017478
119226449

NEEDS FOR EXERCISE OF TEACHERS IN RAJAMANGALA
INSTITUTE OF TECHNOLOGY

Miss Chatreudee Suban na Ayutthaya

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1991

ISBN 974-578-667-5



หัวข้อวิทยานิพนธ์ ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
โดย นางสาวฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อุษุชยา
ภาควิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัย)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานคณะกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศัลปชัย สุวรรณธาดา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์รัชณี ขวัญบุญจันทร์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต)



ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา : ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ใน
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล (NEEDS FOR EXERCISE OF TEACHERS IN
RAJAMANGALA INSTITUTE OF TECHNOLOGY) อาจารย์ที่ปรึกษา :
รศ. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์, 187 หน้า. ISBN 974-578-667-5

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการ
ออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่าง
แบบหลายขั้นตอน จำนวน 400 คน ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวม
ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้รับกลับคืนมาจำนวน 373 ชุด หรือคิดเป็นร้อยละ 93.25 มาวิเคราะห์ด้วย
โปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอสเอ็กซ์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบ
ค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วย
วิธีการของเชฟเพ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานครกับ
ต่างจังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัด
กิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม
7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และ
สนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของ
การจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า กลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่ม
เกษตรกรรม และกลุ่มอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2533

ลายมือชื่อนิติต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา วีระ พิเศษ คำนงพิรุทธิ์

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

CHATREUDEE SUBAN NA AYUTTHAYA : NEEDS FOR EXERCISE OF
TEACHERS IN RAJAMANGALA INSTITUTE OF TECHNOLOGY : ASSO. PROF.
PRAPAT LAXANAPHISUTH. 187 PP. ISBN : 974-578-667-5

The purposes of this research were to study and to compare the needs for exercise of teachers in Rajamangala Institute of Technology. Four hundred subjects were randomized by multistage random sampling method. The questionnaires, constructed by the reseacher, were sent to these subjects and three hundred and seventy three or 93.25 percent were returned. The data were, then, analyzed in terms of percentages, means, standard deviations and t-test by Statistical Package for Social Sciences Version X or SPSS^x. The statistical technique known as one way analysis of variance was employed to determine the significance of differences among means. When the F-test was significant at a given alpha level , the Scheffe' method was also used as the follow-up test.

It was found that :

1. Needs for exercise of teachers in Rajamangala Institute of Technology were high level.
2. Needs for exercise of teachers in Bangkok Metropolis and in Rural Area was not significantly different at the level of .05 except in type of activity aspect.
3. Needs for exercise of teachers among seven groups ; General Subjects, Agriculture, Industry, Commerce and Business Administration, Home Economics, Fine Arts and Administrative Office Workers, were not significantly different at the .05 level except Home Economical group and Agricultural group and Industrial group, in type of activity aspect, were significantly different at the .05 level.

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2533

ลายมือชื่อนิติ
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงของ รองศาสตราจารย์ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้ความช่วยเหลือ แนะนำและแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ รวมทั้งเป็นกำลังใจในการวิจัยครั้งนี้มาโดยตลอด ผู้เขียนรู้สึกซาบซึ้งและ ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณชาติ รองศาสตราจารย์ รัชณี ขวัญบุญจัน รองศาสตราจารย์ ชัยชัย โกมารทัต และอาจารย์นิยนา จันทร์ฉลอง ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำแก้ไขจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ คุณรัชณี พลแสน คุณจิราภรณ์ อินทร์พรหม คุณสมชาย โหมคตาดและทุก ๆ ท่านที่ไม่ได้เอ่ยนามในที่นี้ ที่ได้ช่วยเหลือแนะนำและเป็นกำลังใจให้ตลอดมา

คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ ที่อาจมีในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชา พระคุณบิดา มารดา และผู้มีพระคุณ

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อุษงษา



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
สมมติฐานของการวิจัย	8
ขอบเขตของการวิจัย	8
ข้อตกลงเบื้องต้น	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	10
2 บรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
3 วิธีดำเนินการวิจัย	52
กลุ่มตัวอย่างประชากร	52

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3 (ต่อ)	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	53
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	55
	การวิเคราะห์ข้อมูล	55
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	57
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	130
	รายการอ้างอิง	146
	ภาคผนวก	154
	ภาคผนวก ก	156
	ภาคผนวก ข	176
	ภาคผนวก ค	180
	ภาคผนวก ง	183
	ภาคผนวก จ	185
	ประวัติผู้วิจัย	187

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	จำนวนประชากรและจำนวนตัวอย่างประชากร จำแนกตามกลุ่มลักษณะ การสอนและการปฏิบัติงานของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล 53
2	จำนวน และค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม 57
3	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ทั้ง 7 กลุ่ม เกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก 63
4	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ทั้ง 7 กลุ่ม เกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ 70
5	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ทั้ง 7 กลุ่ม เกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงเวลาในการ ออกกำลังกาย 75
6	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ทั้ง 7 กลุ่ม เกี่ยวกับความต้องการด้านรูปแบบของการจัด กิจกรรม 78
7	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ทั้ง 7 กลุ่ม เกี่ยวกับความต้องการด้านกิจกรรมการ ออกกำลังกาย 82
8	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ทั้ง 7 กลุ่ม เกี่ยวกับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย 85

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
9	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ทั้ง 7 กลุ่ม เกี่ยวกับความต้องการด้านวิชาการ	90
10	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ทั้ง 7 กลุ่ม เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 7 ด้าน	95
11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เมื่อแยกตามกลุ่ม ที่ทำงานในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด เกี่ยวกับความต้องการด้าน สถานที่-อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	97
12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เมื่อแยกตามกลุ่ม ที่ทำงานในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด เกี่ยวกับความต้องการด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ	101
13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เมื่อแยกตามกลุ่ม ที่ทำงานในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด เกี่ยวกับความต้องการด้าน ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	104
14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เมื่อแยกตามกลุ่ม ที่ทำงานในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด เกี่ยวกับความต้องการด้าน รูปแบบของการจัดกิจกรรม	106

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เมื่อแยกตามกลุ่ม ที่ทำงานในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด เกี่ยวกับความต้องการด้าน กิจกรรมการออกกำลังกาย 108
16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เมื่อแยกตามกลุ่ม ที่ทำงานในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด เกี่ยวกับความต้องการด้าน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 110
17	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เมื่อแยกตามกลุ่ม ที่ทำงานในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด เกี่ยวกับความต้องการด้าน วิชาการ 113
18	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เมื่อแยกตามกลุ่ม ที่ทำงานในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด เกี่ยวกับความต้องการในแต่ละด้าน รวมทั้ง 7 ด้าน 116
19	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบัน เทคโนโลยีราชมงคลเกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก 118

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
20	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบัน เทคโนโลยีราชมงคลเกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	119
21	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบัน เทคโนโลยีราชมงคลเกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงเวลาในการ ออกกำลังกาย	120
22	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบัน เทคโนโลยีราชมงคลเกี่ยวกับความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ...	121
23	ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของ ค่าเฉลี่ย คะแนนความต้องการการ ออกกำลังกายของกลุ่มอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลทั้ง 7 กลุ่ม เกี่ยวกับความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม	122
24	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบัน เทคโนโลยีราชมงคลเกี่ยวกับความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ...	124
25	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบัน เทคโนโลยีราชมงคลเกี่ยวกับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	125
26	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบัน เทคโนโลยีราชมงคลเกี่ยวกับความต้องการด้านวิชาการ	126
27	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของอาจารย์ในสถาบัน เทคโนโลยีราชมงคลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 7 ด้าน	127