

การศึกษากาการออกกำลังภายในเวลาว่างของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่
ในกรุงเทพมหานคร



นาย นฤพนธ์ กิจเพิ่มพูล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2536

ISBN 974-582-456-9

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

019532 i 17374999

A STUDY OF EXERCISES IN LEISURE TIME OF LARGE ELECTRONIC
INDUSTRY EMPLOYEES IN BANGKOK METROPOLIS



MR. NARUPON KIJPEAMPOOL

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1993

ISBN 974-582-456-9



หัวข้อวิทยานิพนธ์ การศึกษาการออกกำลังกายในเวลารว่างของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรม
อิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร
โดย นายณพนธ์ กิจเพิ่มพูล
ภาควิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรภักย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานคณะกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาชัย สุวรรณธาดา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัทธ)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ประพนธ์ ลักษณะนิสสัย)

นฤพนธ์ กิจเพิ่มพูล : การศึกษาการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงาน โรงงาน
 อุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ใน กรุงเทพมหานคร (A STUDY OF EXERCISES IN
 LEISURE TIME OF LARGE ELECTRONIC INDUSTRY EMPLOYEES IN BANGKOK
 METROPOLIS) .ที่ปรึกษา : รศ.ดร.สมบัติ กาญจนกิจ, 110 หน้า.
 ISBN 974-582-456-9

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานโรงงาน
 อุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ใน เขต กรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบการออกกำลังกายใน
 เวลาว่างของพนักงานชายกับพนักงานหญิง การ เก็บรวบรวมข้อมูลส่งแบบสอบถามไปยังผู้ตอบแบบสอบถาม
 จำนวน 700 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 700 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์
 ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส เอ็กซ์ หากค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ
 วิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ค่า "ที" (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. พนักงานโรงงานอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ออกกำลังกายในเวลาว่าง แบ่ง เป็นกลุ่มที่ออก
 กำลังกายมากกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย กลุ่มที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.71 และต้องการออก
 กำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุดในแต่ละด้าน คือ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า กับ ช่วงเวลาเย็น
 ของวันธรรมดาและวันหยุด สถานที่ที่ชอบออกกำลังกายนอกบริษัทจะเป็นบริเวณบ้าน
2. ผลการ เปรียบ เทียบความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่าง
 พนักงานชายกับพนักงานหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแตกต่างกันอย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ใน เรื่องของพนักงานหญิงต้องการมีห้อง เปลี่ยนเสื้อผ้าอาบน้ำ พนักงานชาย
 ต้องการมีห้อง เก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ ต้องการให้มีสนามบาสเกตบอลและต้องการให้มีสนามคะร้อ
3. ผลการ เปรียบ เทียบ ความต้องการด้านบุคลากร ระหว่างพนักงานชายกับพนักงานหญิง
 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
 ใน เรื่องของพนักงานหญิงต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของ ในบริ เวณสถานที่ออกกำลังกายมากกว่า
 พนักงานชาย

ศูนย์วิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาควิชา พลศึกษา
 สาขาวิชา พลศึกษา
 ปีการศึกษา 2535

ลายมือชื่อนิติ
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

: MAJOR
KEY WORD: EXERCISE IN INDUSTRY EMPLOYEES, LEISURE TIME

NARUPON KIJPEAMPOOL : A STUDY OF EXERCISES IN LEISURE TIME OF LARGE
ELECTRONIC INDUSTRY EMPLOYEES IN BANGKOK METROPOLIS : ASSO. PROF.
Dr.SOMBAT KANJANAKIT, 110 PP. ISBN 974-582-456-9

The purposes of this research were to investigate and compare exercise activities in leisure time of large electronic industry employees in Bangkok Metropolis. The questionnaires were constructed and sent to 700 subjects from electronic industry employees and 100.00 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 results indicated that :

1. The exercise group employees had bigger size than the non-exercise group employees and the exercise group employees had 75.71 percent in the large electronic industry factory and the preferences of the employees need of exercises at the highest level in the morning and the evening period on both working day and holiday and the place for exercise of employees were at home after working time.

2. When comparing male and female employees for the needs of places, equipment and facilities, there were no significant difference at the .05 level except the need for the locker and shower rooms, sport equipment check-out centre, basket ball courts and sepak takraw courts were significant difference at the .05 level.

3. There were no significant difference at .05 level between male and female need of exercise except the need for exercise job keepers in the sport exercises centre which female employees had stronger needs than male employees.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาควิชา.....พลศึกษา
สาขาวิชา.....พลศึกษา
ปีการศึกษา..... 2535

ลายมือชื่อนิสิต.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดีเนื่องจาก ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก รศ.ดร. สมบัติ กาญจนกิจ ที่ได้ให้เกียรติ และสละเวลาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้ แนะนำให้ข้อคิดเห็นแนวทางต่าง ๆ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง คอยดูแลเอาใจใส่อย่าง ใกล้ชิดเป็นอย่างดีตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ นอกจากนี้ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาของผู้วิจัยที่ได้กรุณาเป็นที่ปรึกษาดูแลเอาใจใส่ และให้กำลังใจ ในทุก ๆ เรื่อง อย่างใกล้ชิดตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา อาจารย์วันชัย บุญรอด ที่ได้ให้ความสนับสนุนช่วยเหลือ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล เกี่ยวกับสถิติ เพื่อการวิจัย เป็นอย่างดี อาจารย์ ศศิณี กิติพัฒน์พงษ์ และอาจารย์ จริญญา บัณฑิตวิเศษ ที่ได้กรุณา มอบทุนอุดหนุนการวิจัย ขอขอบพระคุณ คุณ มนูญ หนูเนตร ผู้จัดการฝ่ายบุคคลบริษัท ซีเกท เทคโนโลยี ประเทศไทย จำกัด ที่ได้กรุณาเอื้อเฟื้อข้อมูล เอกสาร แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการ ทาวิจัย ตลอดจนทางบ้านเครื่องถ่ายเอกสาร เครื่องคอมพิวเตอร์ ผู้จัดการฝ่ายบุคคลและ ทรัพยากรมนุษย์ของโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ ทั้ง 7 แห่ง ที่ให้ความสะดวกในการ เก็บรวบรวมข้อมูลและพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ ทั้ง 7 แห่ง ที่สละเวลาให้ ความร่วมมือในการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ศูนย์วิทยทรัพยากร นฤพันธ์ กิจเจริญกุล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ



หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	13
สมมุติฐานในการวิจัย.....	13
ขอบเขตของการวิจัย.....	13
ข้อทกลงเบื้องต้น.....	13
ค่าจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	13
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับในการวิจัย.....	14
2 วรรณคดีและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
วรรณคดี.....	15
การวิจัยภายในประเทศ.....	19
การวิจัยในต่างประเทศ.....	31
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	36
กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
การสร้าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
สถิติที่เข้าในการวิจัย.....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
เกณฑ์การให้คะแนนของ เครื่องมือ.....	39
สถิติที่เข้าในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	75
รายการอ้างอิง.....	89
ภาคผนวก.....	93
ภาคผนวก ก.....	94
ภาคผนวก ข.....	96
ภาคผนวก ค.....	98
ประวัติผู้วิจัย.....	110

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าร้อยละของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับสถานภาพทางการสมรสและอายุ	41
2	ค่าร้อยละของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน ในหน่วยงาน.....	42
3	ค่าร้อยละของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับจำนวนวันที่ออกกำลังกายภายใน 1 สัปดาห์ และไม่ได้ออกกำลังกาย.....	43
4	ค่าร้อยละของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับโครงการบริการด้านการ ออกกำลังกาย การจัดการแข่งขันกีฬาและห้องออกกำลังกาย.....	44
5	ค่าร้อยละของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับความรู้ ในการออกกำลังกายของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรม อิเล็กทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	45
6	ค่าร้อยละของผู้คอนแบบสอบถามเกี่ยวกับช่วง เวลาส่วนใหญ่ที่ใช้ในการ ออกกำลังกายของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรม อิเล็กทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	46
7	ค่าร้อยละของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับความบ่อยครั้งในการออกกำลังกาย ต่อสัปดาห์ของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	47
8	ค่าร้อยละของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย แต่ละครั้งของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	49
9	ค่าร้อยละของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายในวัน เสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงาน อุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ เขต กรุงเทพมหานคร.....	50

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	คำร้องขอของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับสถานที่นอกบริษัทที่ใช้ในการออกกำลังกายของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็คทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	51
11	คำร้องขอของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับกิจกรรมในร่มที่ขอออกกำลังกายหลังจากที่ปฏิบัติหน้าที่แล้วของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็คทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	53
12	คำร้องขอของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับกิจกรรมกลางแจ้งที่ขอออกกำลังกายหลังจากเลิกปฏิบัติหน้าที่แล้ว ของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็คทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	54
13	คำร้องขอของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับเหตุผลที่ออกกำลังกายภายในบริษัทของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็คทรอนิกส์ เขตกรุงเทพฯ.....	55
14	คำร้องขอของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมที่บริษัท จัดให้พนักงานของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็คทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	56
15	คำร้องขอของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับตำแหน่งหน้าที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็คทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	57
16	คำร้องขอของผู้คอนแบบสอบถาม เกี่ยวกับอุปสรรคและปัญหา เรื่องสถานที่ ในการออกกำลังกายภายในบริษัทของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็คทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	58

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
17 คำร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับอุปสรรคและปัญหาเรื่อง อุปกรณ์การออกกำลังกายภายในบริษัทของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรม อีเล็กทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	59
18 คำร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับปัญหาเรื่องส่วนตัวที่ประสบ การออกกำลังกายของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงาน อุตสาหกรรมอีเล็กทรอนิกส์เขตกรุงเทพมหานคร.....	60
19 คำร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับสาเหตุที่นำม่ออกกำลังกายของ พนักงานชาย และพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมอีเล็กทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	62
20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า ที่ คำนวณความสนใจในการ ออกกำลังกายเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนใจของพนักงานชาย และพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมอีเล็กทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร	63
21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า ที่ คำนวณความต้องการ เกี่ยวกับความต้องการบุคลากรของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมอีเล็กทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	65
22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า ที่ คำนวณความต้องการเกี่ยวกับ สถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของพนักงานชายและพนักงาน หญิง โรงงานอุตสาหกรรมอีเล็กทรอนิกส์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	67