

ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม  
สุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงาน  
เอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของตนเอง



นายเพชรรัตน์ หิรัญชาติ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคำหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2530

ISBN 974 - 568 - 200 - 4

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

012690

110197200

NEEDS OF EXERCISE SERVICES FOR PROMOTING HEALTH  
AND PHYSICAL FITNESS OF PRIVATE ORGANIZATION  
PERSONNEL IN BANGKOK METROPOLIS AS PERCEIVED  
BY THEMSELVES

Mr. Patcharat Hirunchat

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1987

ISBN 974-568-200-4

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความต้องการการจักบริการด้านการออกกำลังกาย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากร  
ในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้  
ของตนเอง

โดย

นายเพชรรัตน์ หิรัญชาติ

ภาควิชา

พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณชากา



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ

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

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัครชู)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณชากา)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัณย์ สุกกรี)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรภรณ์)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากร ในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง
ชื่อนิสิต	นายเพชรรัตน์ หิรัญชาติ
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศัลปชัย สุวรรณชากา
ภาควิชา	พลศึกษา
ปีการศึกษา	2529

บทคัดย่อ



การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากร ในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นบุคลากรที่ทำงานในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร 10 ประเภท ของหน่วยงานเอกชน โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากร จำนวน 500 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนมา 438 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.60 นำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ด้วยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการวิจัยพบว่า

บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. บ้านผู้ให้บริการออกกำลังกายได้แก่ ความต้องการ บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มีมารยาทเรียบร้อยมีน้ำใจ นักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
2. บ้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคคลควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล, สนามแบดมินตัน
3. บ้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการ จักรบริการตรวจโรคด้วยการ X - RAY เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ
4. บ้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. บ้านกิจกรรมการออกกำลังกายได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน ศิลปป้องกันตัว
6. บ้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวัน วันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 - 18.00, 18.00 - 20.00 น. ของทุกวัน

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการบ้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1-2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะจัด 6 ครั้งขึ้นไปภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการบริการบ้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการบ้านกิจกรรม

การออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภท  
ของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการบริการด้านการออก  
กำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัย  
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Thesis Title Needs of Exercise Services for Promoting  
Health and Physical Fitness of Private  
Organization Personnel in Bangkok Metropolis  
as Perceived by Themselves

Name Mr. Patcharat Hirunchat

Thesis Advisor Assistant Professor Silapachai Suwanthada, Ph.D.

Department Physical Education

Academic Year 1986



#### ABSTRACT

The purposes of this study were to investigate and to compare the needs of exercise services for promoting health and physical fitness of private organization personnel in Bangkok Metropolis. Questionnaires were constructed and sent to 500 personnel of 10 private organizations. Four hundred and thirty-eight questionnaires, accounted for 87.60 per cent, were returned. The data were, then, analyzed into percentages, means and standard deviations. The t-test, one-way analysis of variance, and Newman-Keuls multiple range test were employed to determine if, there were any significant differences.

It was found that:

Personnel of private organizations in Bangkok Metropolis needed exercise services for promoting health and physical fitness in the following aspects:

1. The kind of exercise services staffs, the personnel needs were persons who had good human relationship, good personality, good physical and mental health.

2. Personnel needed adequate and hygienic facilities, locker room and showers. The quantity of the equipments were proportional to the number of users for playing basketball and badminton.

3. The needs of physical fitness testing were X-RAY service every year and facilities for improving physical fitness.

4. The needs of staff who had knowledge on nutrition, first aid, safety, exercising techniques and skills.

5. The needs of exercising activities were swimming, badminton and self-defence.

6. The days which preferred for exercising were on week-ends and the preferred time was on 16.00-18.00 and 18.00-20.00 every day on weekdays.

The needs of the model for exercising service to promote staff's health were 1-2 times annually, excepted calisthenics and rhythmic activities more than 6 times.

There was no significant difference at the .05 level between the opinions of males and females personnel concerning the needs on exercising programmes, excepted for exercising activities which significant difference at the .05 level.

There was no significant difference at the .05 level among the opinions of personnel in concerning the needs of exercising services.





## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลง ได้ด้วยความกรุณาจากท่านรองศาสตราจารย์  
ดร.อนันต์ อัครฐ ประชานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัณย์ สุกกรี  
กรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรภรณ์ กรรมการ โภยเฉพา  
อย่างยิ่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณชากา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ  
เรียบร้อย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่าน จึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง  
ณ โอกาสนี้ และขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม ที่ได้คำแนะนำผู้วิจัยตลอดมา

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้สละเวลาตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำ  
ในการปรับปรุงแบบสอบถาม นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้รับความกรุณาจากบุคลากรในหน่วยงาน  
เอกชนต่าง ๆ ที่ได้ให้ความร่วมมือในการ เก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้

ขอขอบคุณอาจารย์ ผ่องฉวี หิรัญชาติ ที่ให้การช่วยเหลือให้กำลังใจตลอดมา  
เป็นอย่างดี

ท้ายสุดผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ ที่ได้เป็นกำลังใจและสนับสนุน  
ส่งเสริมการศึกษาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ



บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ข
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฉ

บทที่

1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	6
สมมุติฐานของการวิจัย .....	6
ขอบเขตของการวิจัย .....	7
ข้อตกลงเบื้องต้น .....	7
ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย .....	7
คำจำกัดความ .....	8

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของการออกกำลังกาย .....	9
ความหมายของสุขภาพ .....	10
ความหมายของสมรรถภาพทางกาย .....	10
หลักของการออกกำลังกาย .....	11
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย .....	13
การวิจัยในประเทศ .....	14
การวิจัยต่างประเทศ .....	20

บทที่	หน้า	
3	วิธีดำเนินการวิจัย .....	22
	ตัวอย่างประชากร .....	22
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	23
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	24
	การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	25
	การวิเคราะห์ข้อมูล .....	26
	สถิติที่ใช้ในการวิจัย .....	27
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	30
5	สรุปการวิจัยอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ .....	76
	สรุปผลการวิจัย .....	78
	อภิปรายผลการวิจัย .....	82
	ข้อเสนอแนะ .....	87
	บรรณานุกรม .....	89
	ภาคผนวก .....	93
	ประวัติวิทยุวิจัย .....	106

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนตัวอย่างประชากร จำแนกตามประเภท ของหน่วยงานเอกชน .....	23
2	จำนวนตัวอย่างประชากร จำแนกตามประเภท ของหน่วยงานเอกชน .....	31
3	จำนวนและร้อยละของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ ระดับอายุ และสถานภาพทางการสมรส .....	32
4	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ระยะเวลาที่ท่านปฏิบัติงานที่หน่วยงานแห่งนี้จนถึงปัจจุบัน จำนวนวันในการออกกำลังกายต่อ 1 สัปดาห์ จำนวน พนักงานในหน่วยงาน .....	33
5	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม หน่วยงานมีโครงการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย การจัดการแข่งขัน จัดกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ และเคยมีส่วนร่วมใน โครงการบริการด้านการออกกำลังกาย .....	35
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็น ของบุคลากรแต่ละหน่วยงานเอกชนและหน่วยงานเอกชน ทั้งหมดในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการบริการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ .....	37
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็น ของบุคลากรแต่ละหน่วยงานเอกชนและหน่วยงานเอกชน ทั้งหมดในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการบริการด้าน สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก .....	40

ตารางที่

หน้า

8 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นของบุคลากรแต่ละหน่วยงานเอกชนและหน่วยงานเอกชนทั้งหมดในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ..... 44

9 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นของบุคลากรแต่ละหน่วยงานเอกชนและหน่วยงานเอกชนทั้งหมดในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการบริการด้านวิชาการ ..... 47

10 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นของบุคลากรแต่ละหน่วยงานเอกชนและหน่วยงานเอกชนทั้งหมดในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ..... 50

11 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นของบุคลากรแต่ละหน่วยงานเอกชนและหน่วยงานเอกชนทั้งหมดในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการบริการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ..... 53

12 คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที่(t) ความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ..... 56

13 คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่(t) ความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ..... 58

14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที่ (t) ความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนใน กรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการด้านวิชาการ .....	60
15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที่ (t) ความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย .....	61
16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที่ (t) ความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนใน กรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย .....	62
17	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที่ (t) ความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนใน กรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย.....	64
18	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นของบุคลากรแต่ละหน่วยงานเอกชนและหน่วยงานเอกชนทั้งหมดในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับการจัดบริการด้านการออกกำลังกายในสถานที่ต่างๆ.....	66
19	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นบุคลากรในหน่วยงานเอกชนใน กรุงเทพมหานคร ทั้ง 10 ประเภท เกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ .....	68
20	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 10 ประเภท เกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก .....	69

21	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครทั้ง 10 ประเภทเกี่ยวกับความต้องการด้าน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย .....	70
22	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครทั้ง 10 ประเภท เกี่ยวกับความต้องการด้านวิชาการ .....	70
23	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครทั้ง 10 ประเภท เกี่ยวกับความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	71
24	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครทั้ง 10 ประเภท เกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย .....	72
25	ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของบุคลากรชายในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบกิจกรรม .....	73
26	ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของบุคลากรหญิงในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบกิจกรรม .....	74
27	ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบกิจกรรม .....	75