

บทที่ 1



บทนำ

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การที่จะพัฒนาประเทศไทยให้เจริญก้าวหน้า หลักสำคัญประการหนึ่งก็คือ การพัฒนาประชากรให้มีความรู้ เป็นผู้ที่สมรรถภาพดี มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนมีกำลังสติปัญญาและสามารถประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความรับผิดชอบประจำใจสูง เพราะคนเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุด ดังเช่น อคติประธานาธิบดี จอห์น เอฟ. เคนเนดี แห่งสหรัฐอเมริกา กล่าวไว้ว่า

การที่พลเมืองของเรามีสมรรถภาพทางกายคือนั้นเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุดอย่างหนึ่งของประเทศเรา ครูانوโคที่เรารู้จักเคยพลอยให้พลเมืองฮอนอวู เมื่อนั้นเราก็มั่นทนความสามารถของเราที่จะต้องต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเราเผชิญอยู่<sup>1</sup>

แต่การที่ประชากรจะมีความรู้ดังกล่าวนั้น จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญหลายอย่าง และปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การออกกำลังกาย การออกกำลังกายอาจจะกระทำได้ด้วยการบริหารร่างกายด้วยกิจกรรมพลศึกษาประเภทที่เป็นกีฬา และประเภทที่เป็นการเคลื่อนไหวอื่น ๆ สำหรับกีฬานั้นนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งในด้านการออกกำลังกายและการพัฒนาบุคคลในค่านต่าง ๆ ดังที่ เปรม ติณสูลานนท์ กล่าวไว้ว่า

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>1</sup>ไพชยนต์ ชาติมนตรี, "การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ," วารสารสุขศึกษา  
พลศึกษา และสันทนาการ 4 (มกราคม 2521) : 28.

การกีฬาเป็นการบริหารร่างกายให้มีสุขภาพดีงามมีชัย แข็ง และเสริมสร้างให้เป็นผู้มีจิตใจแจ่มใส ออกกำลังกาย รุกฎ รุขนะ และรุกภัย นอกจากนั้นยังเสริมสร้างควมสามัคคีกลมเกลียวระหว่างหมู่คณะ บุคคลใดที่มีจิตใจเป็นนักกีฬา บุคคลนั้นยอมเป็นผู้มีคุณค่าอันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมของประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าสืบไป<sup>1</sup>

มนุษย์คุ้นเคยกับการออกกำลังกายมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ เพราะมนุษย์ต้องปรับปรุงตนให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม โดยอาศัยการออกกำลังกายทั้งสิ้น เช่น การสร้างที่อยู่อาศัย การแสวงหาอาหาร การต่อสู้กับภัยธรรมชาติ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้มนุษย์ต้องมีร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีเพื่อจะมีชีวิตรอด แต่ทว่าชีวิตในยุคปัจจุบันนี้ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต เพราะมีสิ่งอำนวยความสะดวก เครื่องทุ่นแรง นานาชนิด เช่น รถยนต์ ตู้เย็น โทรทัศน์ ถนนหนทางที่สะดวก เครื่องมือเครื่องใช้ภายในบ้าน มนุษย์จึงออกแรงน้อยมาก นอกจากนี้ชีวิตในสังคมสมัยใหม่มีสภาพเอื้ออำนวยในการออกกำลังกายน้อยลง ปัญหาภาวะทางเศรษฐกิจ ความอยู่รอดของปากท้อง ธุรกิจสังคม ทำให้บุคคลแทบไม่มีเวลาออกกำลังกายหรือหันเข้ามาวมกิจกรรมทางสังคมเลย ทำให้สังคมเต็มไปด้วยความเอารัดเอาเปรียบ คินรน เพื่อความอยู่รอด ประชาชนจึงละเลยต่อการออกกำลังกายโดยสิ้นเชิง

ด้วยเหตุนี้ทำให้ประเทศต่าง ๆ ต้องประสบปัญหาเกี่ยวกับประชากรขาดความแข็งแรงหรือสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างมาก ดังนั้น รัฐบาลของแต่ละประเทศได้พยายามที่จะหาทางส่งเสริมให้ประชากรออกกำลังกายกันมากขึ้น สหรัฐอเมริกาซึ่งจัดว่าเป็นประเทศที่เจริญที่สุดในโลก ก็ปรากฏว่าสุขภาพของประชากรไม่ดี สาเหตุเนื่องจากอาหารอุดมสมบูรณ์ มีเครื่องทุ่นแรงสะดวกสบาย ประชาชนจึงไ้หันมาให้ความเอาใจใส่ในการออกกำลังกาย

<sup>1</sup> เปรม คิงสุลานนท์, ที่ระลึกกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 จังหวัดปัตตานี (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, 2524), หน้า 1.

กันมากขึ้นเรื่อย ๆ ถึงกับบริษัทใหญ่ ๆ บางแห่งได้มีการหยุดงานในตอนท้าย เพื่อให้พนักงานทุกคนได้ออกกำลังกายพร้อม ๆ กัน กับทั้งได้จัดสร้าง "ศูนย์บริหารกาย" ขึ้นให้เจ้าหน้าที่ได้ลัดเปลี่ยนกันไปพักผ่อนและออกกำลังกายกันปีละครั้ง คนละ 4 - 6 สัปดาห์ โดยจัดให้มีครูพลศึกษา แพทย์ พยาบาล กับเจ้าหน้าที่คอยควบคุมดูแล และฝึกสอนวิธีเล่นเกมส์ต่าง ๆ ตลอดจนทำวิ่งและว่ายน้ำให้ถูกวิธีให้ พร้อมกับจัดให้มีการบรรยายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและอนามัยด้วย<sup>1</sup>

สำหรับประเทศญี่ปุ่นซึ่งนับว่าเป็นประเทศหนึ่งที่เจริญในเอเชีย ก็ได้ให้ความสนใจเรื่องการออกกำลังกายของประชาชนเช่นกัน บรูซ ฮิวซาร์ โค้ชใจแรงว่า เป็นเพราะนับตั้งแต่มีการแข่งขันโอลิมปิกในกีฬาโอลิมปิก ณ กรุงโตเกียว เมื่อปี 1964 เป็นต้นมา สตรีญี่ปุ่นจึงเริ่มสนใจด้านการออกกำลังกาย เธอจึงได้นำมาผสมเข้ากับหลักสูตรกายบริหารที่เธอจัดสอน ผู้หญิงอายุ 20 ปี ต้องการบริหารเอาให้มีส่วน ที่อายุ 30 - 40 ปี เป้าหมายบริหารกายคือ ไม่ให้แลดูอ้วน ส่วนที่อายุ 50 - 60 ปี ต้องการลดความแก่ และให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย<sup>2</sup>

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุก ๆ คน ตั้งแต่เกิดจนตายคล้ายกับอาหาร ผู้ที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ร่างกายจะเสื่อมโทรมจนเป็นต้นเหตุของโรคต่าง ๆ ดังที่ อวຍ ฤๅษิงห์ กล่าวไว้ว่า

<sup>1</sup> สอนง อุนากุล, "การออกกำลังกาย," วารสารสุขภาพ 2 (ธันวาคม 2517) : 26 - 27.

<sup>2</sup> บรูซ ฮิวซาร์, อ้างถึงใน สอนง อุนากุล, "มาออกกำลังกายกันเถอะ," วารสารเขาทาน 4 (2515) : 17 - 20.

ร่างกายต้องการอาหารอย่างที่เราทราบกันดีอยู่แล้ว และต้องการการออกกำลังกายด้วย ถ้าเราเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ก็จะมีการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น และอาการเช่นนี้ก็จะพูดได้ว่า คล้ายคลึงกับการขาดอาหาร เช่น มีอาการเมื่อยขบ และในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมาทำให้ตายได้<sup>1</sup>

คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำสุขภาพจะดีกว่าและอายุยืนกว่าผู้ที่ทำงานนั่งเก้าอี้เป็นประจำ คนแก่ที่ทำงานด้วยกำลังกายอยู่เสมอ ๆ จะแข็งแรงและอายุยืนยาวกว่าผู้ที่นั่ง ๆ นอน ๆ การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นแก่ทุก ๆ คนไม่ว่าหญิงหรือชาย คนหนุ่มสาวหรือคนแก่ และให้ผลทางกายและทางใจ ท่าน "ครูเทพ" ได้สรุปผลของการออกกำลังกายต่อจิตใจของผู้เล่นไว้อย่างแยกค้ายในเพลงกราวกีฬาของท่าน กีฬาเป็นยาวิเศษ ดังกองกิลเทศทำให้เป็นคน ทางด้านร่างกายเราอาจกล่าวได้ว่า "กีฬาเป็นอาหารทิพย์" มีคุณค่าสำหรับทุก ๆ คน ทำคนอ้วนให้ผอม ทำคนผอมให้อ้วน ทำให้ทุก ๆ คนมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ในปัจจุบันนี้แพทย์ได้ใช้การออกกำลังกายในการป้องกันรักษาโรค และช่วยฟื้นฟูสภาพหลังจากเป็นโรคได้ผลดีมาก นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบประสาท การย่อยอาหาร และการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีสุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นระยะยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และเมื่อเลิกงานแล้วร่างกายจะหายเหนื่อย สามารถคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บบางอย่าง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>1</sup> อวย เกตุสิงห์ และคนอื่น, "การอภิปรายเรื่องการศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 3 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 44.

ทำให้มีอายุยืนยาว ไม่แก่ก่อนวัยอีกด้วย<sup>1</sup> อีกทั้งยังเสริมสร้างความสำเร็จของงานให้แก่จิตใจ อารมณ์ สังคม ถ้าหากว่าเราจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการกีฬาที่ถูกต้องดี เหมาะสมคือ<sup>2</sup>

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อม ๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย จากการศึกษาของสไมเลย์ (Smiley) และกูด (Gould) พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. อายุ 1 - 4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีภารกิจและนอน
2. อายุ 5 - 8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง
3. อายุ 9 - 11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12 - 14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15 - 17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1½ ชั่วโมง
6. อายุ 18 - 30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>1</sup>วรงค์ดี เพียรชอบ, หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523), หน้า 2.

<sup>2</sup>วรงค์ดี เพียรชอบ, "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 1 - 4 (มกราคม-ตุลาคม 2520) : 45.



7. อายุ 31 - 50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลาง  
อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

8. ตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ  
อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง<sup>1</sup>

การออกกำลังกายหรือการเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกายนั้น อาจกระทำได้  
หลายรูปแบบ กิจกรรมทุกอย่างที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ถือว่าเป็นการ  
ออกกำลังกายทั้งสิ้น คลาร์ก (Clark) อธิบายว่า ทำได้โดยการเล่นกีฬา กาย  
บริหาร หรือกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปีนป่ายก็ได้ ที่สำคัญคือ การออก  
กำลังกายให้หนักพอที่จะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบในร่างกาย<sup>2</sup> แต่คนส่วนใหญ่  
มักจะออกกำลังกายในรูปของการเล่นกีฬา<sup>3</sup>

เนื่องจากการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลเป็นอย่างมาก และ  
จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป การใช้กิจกรรมทางการกีฬาเป็นสื่อในการ  
ออกกำลังกาย จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะพัฒนาให้บุคคลากรเกิดความแข็งแรงสมบูรณ์  
ทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยพัฒนาทางด้านอารมณ์และสังคมอีกด้วย และสภาพปัจจุบันของ  
มหาวิทยาลัยได้มีการเจริญขึ้นในทุก ๆ ด้าน จำนวนบุคคลากรมีอัตราการเพิ่มมากขึ้นตาม

<sup>1</sup> D.F. Smiley, and A.G. Gould, อ้างถึงใน วรรศักดิ์ เพียรชอบ,  
หลักและวิธีสอนพลศึกษา, หน้า 6.

<sup>2</sup> H.H. Clarke, อ้างถึงใน จรรยาพร ชรินมิตร, "ผลของการออกกำลัง  
แบบแอโรบิกส์ต่อสรีรภาพและสมรรถภาพของคนไทยในวัยผู้ใหญ่," (งานวิจัยเสนอต่อคณะ  
กรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2520), หน้า 3.

<sup>3</sup> วิภาดา กฤติวรร, "การเล่นกีฬาของนักศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร  
ปีการศึกษา 2520," (วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2521) หน้า 4.

ความต้องการ บุคลากรเหล่านี้เปรียบเสมือนตัวจักรกลที่ช่วยให้การทำงาน การเรียน การสอนตามนโยบายของมหาวิทยาลัยบรรลุเป้าประสงค์ที่ต้องการ อีกทั้งผู้บริหารควรได้ ตระหนักในข้อเท็จจริงที่ว่า การเสียสละ อคทน ของคนเรานั้นย่อมมีขีดจำกัด ถ้าหาก ขาดเสียซึ่งแรงจูงใจในการปฏิบัติงานย่อมเป็นการขาดที่จะผูกพันให้บุคลากรเกิดความพึงพอ ใจในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระบบราชการ ดังนั้นมหาวิทยาลัยจึงควรจัดบริการ คำนการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรอย่างเพียงพอ และตรงกับความ ต้องการอย่างแท้จริง เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่การงานให้แก่บุคลากร นอกจากนี้ยังเป็นสื่อให้บุคลากรได้พบปะและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้เกิด ความเข้าใจ ความรัก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมู่คณะ อันจะทำประโยชน์ในการ ทำงานร่วมกันให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย

ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาทางด้านพลศึกษาได้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับการให้บริการ แก่บุคลากรในคานการออกกำลังกาย จึงได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการและการจัด บริการคานการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ซึ่งคาดว่าจะ เป็นข้อมูลส่วนหนึ่งที่จะนำไปประกอบในการพิจารณาวาง โครงการและจัดดำเนินการบริการ คานการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยให้เกิดผลดีมากยิ่งขึ้น

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการและการจัดบริการคานการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย
2. เพื่อ เปรียบเทียบความต้องการบริการคานการออกกำลัง เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ของบุคลากรในแต่ละมหาวิทยาลัย
3. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างบุคลากรชายกับบุคลากรหญิง เกี่ยวกับ ความต้องการบริการคานการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย 12 แห่ง เท่านั้น
2. สำนวความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ประเภทของกิจกรรม การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ใช้บริการ วิชาการ ช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และรูปแบบในการให้บริการ

### ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยเชื่อว่า ความคิดเห็นของบุคลากรที่ตอบแบบสอบถามมีความเชื่อถือได้

### ความจำกัดของการวิจัย

เนื่องจากประสบการณ์เกี่ยวกับการเล่นกีฬาของบุคลากรแต่ละคนในแต่ละมหาวิทยาลัยอาจแตกต่างกัน ดังนั้นการให้ข้อมูลของบุคลากรจึงอาจทำให้ผลของการวิจัยคลาดเคลื่อนไปบ้าง

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย
2. ทำให้ทราบความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เกี่ยวกับความต้องการได้รับบริการด้านการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย
3. การศึกษาครั้งนี้จะเป็นเครื่องกระตุ้นให้บุคลากรได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ



4. เป็นประโยชน์ต่อสถาบันเพื่อเป็นแนวทางที่จะปรับปรุง แก้ไขการให้บริการ  
ด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยต่อไป
5. เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องการศึกษาค้นคว้าต่อไป

#### คำจำกัดความ

ความต่องการหมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีต่อการให้บริการในต่าง  
ต่าง ๆ ในแบบสอบถามโดยไม่มี การวิจัยว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

บริการด้านการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่มีมหาวิทยาลัยจัดให้แก่บุคลากร  
ในด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพดีและเป็น การป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ  
เพื่อให้บุคลากร เกิดขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานและมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการ  
ส่งเสริมให้บุคลากร ได้มีการพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

บุคลากร หมายถึง ข้าราชการพลเรือนที่ดำรงรับราชการในมหาวิทยาลัย  
ประกอบด้วยสายวิชาการ สายบริการทางวิชาการ สายบริหารและธุรการ

มหาวิทยาลัย หมายถึง สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา ซึ่งผลิตบัณฑิตสาขา  
วิชาชีพต่าง ๆ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย

รูปแบบกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดให้ หมายถึง รูปแบบกิจกรรมที่หน่วยงาน  
คณะ หรือ ภาควิชา จัดให้ตามการรับรู้ของผู้ตอบแบบสอบถาม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย