

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และขอเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการและการจัดบริการค้ำการ ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถาม ไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรคือบุคลากรในมหาวิทยาลัยจำนวน 12 มหาวิทยาลัย รวม 720 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 579 ชุด คิดเป็นร้อยละ 80.42

เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนมา ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ เกี่ยวกับรายละเอียดของผู้ตอบแบบสอบถาม หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ คำตอบเกี่ยวกับความต้องการบริการค้ำการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของ บุคลากร วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) และทดสอบความ แตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่โดยวิธีทดสอบของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Multiple Comparison Method) และวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการค้ำการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยจัดให้ตามการรับรู้ของบุคลกรกับรูปแบบ ของกิจกรรมที่บุคลากรต้องการ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากร ส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 52.33 มีอายุอยู่ในช่วง 21-30 ปี ร้อยละ 45.42 เป็นโสดร้อยละ 52.33 มีที่พักอาศัยอยู่นอกบริเวณมหาวิทยาลัย ร้อยละ 67.70 และออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ร้อยละ 39.55

2. ผลการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย มีดังนี้

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรมีความต้องการมาก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ สถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนผู้ใช้บริการ สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อกันสะดวก ตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ สถานที่จัดกิจกรรมได้หลายประเภท เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม สถานที่ออกกำลังกายของบุคลากร ควรแยกเป็นสัดส่วนจากนิสิต

2.2 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย บุคลากรมีความต้องการมากได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

2.3 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรมีความต้องการมากทุกข้อ ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น-ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายและวิธีปฏิบัติ แผนภาพอธิบายท่าทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา และมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ

2.4 ความต้องการคานบุคลากรผู้ให้บริการ บุคลากรมีความต้องการมาก ได้แก่ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกตอเหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้และเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการคานพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม บุคลากรให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละคานอย่างถ่องถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการแต่งตัวเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกิริยาวาจาสุภาพ เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะ เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากของให้สมาชิก บุคลากรผู้ให้บริการทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม เจ้าหน้าที่พยาบาลในช่วงการบริการ

2.5 ความต้องการคานวิชาการ บุคลากรมีความต้องการมาก ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาคานคว่าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ รักษา และเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อจะคานหาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น ความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกากาการเล่นกีฬา

หรือกิจกรรมพลศึกษา หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2-6 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายวันที่บุคลากรต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ ในวันธรรมดา (วันจันทร์-วันศุกร์) บุคลากรต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เวลา 16.30 - 18.30 น. ในวันเสาร์-วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ บุคลากรต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เวลา 16.30 - 18.30 น.

การเปรียบเทียบความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ระหว่างบุคลากรชายกับบุคลากรหญิง ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เกี่ยวกับความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยทั้ง 6 ด้าน ของบุคลากรทั้ง 12 มหาวิทยาลัย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ผลการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร โดยเฉลี่ยมหาวิทยาลัยจัดให้ 1 - 2 ครั้งต่อปี ซึ่งสอดคล้องกับปริมาณความต้องการของบุคลากรที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดให้

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จากการวิจัยพบว่า บุคลากรต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก ผู้วิจัยมีความเห็นว่าอาจจะเนื่องมาจาก บุคลากรมีช่วงเวลาจำกัดในการออกกำลังกาย ที่สะดวกมากที่สุดก็คือเวลาหลังเลิกงานตอนเย็น อีกทั้งบุคลากรก็เห็นคเห็น้อย

จากการทำงานมาทั้งวัน ถ้าสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลไปมาสะดวกก็ทำให้ไม่ต้องเสียเวลาในการเดินทางมาก เกี่ยวกับความต้องการสถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์พลศึกษาที่ใดมาตรฐานนั้น อาจจะเนื่องมาจากสภาพของสถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ที่มหาวิทยาลัยมีอยู่ยังไม่เป็นที่พึงพอใจของบุคลากร และเห็นว่าควรจะมีมาตรฐานมากกว่าที่เป็นอยู่ ซึ่ง นภพร ทัศนัยนา ได้ทำการวิจัยพบว่า "ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ และไม่ไคมาตรฐาน"¹ บุคลากรจึงมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ที่ไคมาตรฐานมากขึ้น ส่วนความต้องการอุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนผู้ใช้บริการ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เนื่องจากจำนวนบุคลากรในมหาวิทยาลัยมีจำนวนมาก และมีการจัดกิจกรรมกีฬาหลายประเภท ก็เป็นการลำบากในการจัดหาอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อการออกกำลังกายและการฝึกซ้อมกีฬาทุกชนิดทุกประเภทที่จัดให้มีขึ้นในมหาวิทยาลัย อีกทั้งงบประมาณก็ไม่เพียงพอ ดังนั้นบุคลากรควรจัดหาอุปกรณ์กีฬาส่วนตัวมาเองบ้าง

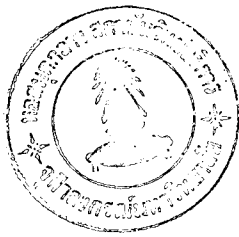
2. ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย จากการวิจัยพบว่า บุคลากรมีความต้องการกีฬาประเภท วัยน้ำ แอควาติก กายบริหาร เทนนิส และ เทเบิลเทนนิส แสดงให้เห็นว่า อาจจะเนื่องมาจากมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีสถานที่เอื้ออำนวยต่อการจัดกิจกรรมเหล่านี้้อย่างเพียงพอและกว้างขวางก็อาจเป็นไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ เจริญ กระจวนรัตน์ และคณะ พบว่า ข้าราชการในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการรับบริการกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วัยน้ำ บริหารทรวงอก กายบริหาร เทนนิส และแอควาติก²

¹นภพร ทัศนัยนา, "ปัญหาเจตคติ และความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล," หน้า ง - จ.

²เจริญ กระจวนรัตน์ และคณะ, "ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์," หน้า 53.

3. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จากการวิจัยพบว่า บุคลากรต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น-ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย แผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย และวิธีปฏิบัติ และแผนภาพอธิบายท่าทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า อาจจะเป็นเพราะบุคลากรเริ่มมองเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย และต้องการทราบว่าหลังจากการออกกำลังกายแล้ว สมรรถภาพทางกายดีขึ้นมากน้อยเพียงใด เมื่อเทียบกับก่อนออกกำลังกาย ซึ่งเครื่องมือที่จะนำมาวัดควรเป็นเครื่องมือที่ได้มาตรฐาน คือมีความตรงและความเที่ยง ซึ่งจะทำให้บุคลากรทราบขอบเขตของตนเอง และจะได้นำมาปรับปรุงแก้ไขส่วนบกพร่อง เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ช่วยให้กระฉับกระเฉงว่องไว ทำงานได้รวดเร็วสมความต้องการ มีกำลังมากและมีความอดทนดี ซึ่ง สำออง พ่วงบุตร ได้กล่าวเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายไว้ว่า "คนที่มีสมรรถภาพทางร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพทางจิตใจจะอ่อนแอไปด้วย เมื่อทั้งสองอย่างหมดสมรรถภาพ ก็จะทำให้ความไม่มีระเบียบวินัย ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่รับผิดชอบ และยังผลให้ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตหรือการทำงานทรุดโทรมไปด้วย"¹ นอกจากนี้การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับบุคลากรที่ยังไม่ได้เล่นกีฬาเลย จะบอกได้ว่า บุคลากรสมควรจะเล่นกีฬาประเภทใดบ้าง ควรจะเริ่มตนอย่างไร หนักเบาแค่ไหน ส่วนสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย แผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายและวิธีปฏิบัติ และแผนภาพอธิบายท่าทดสอบสมรรถภาพทาง

¹ สำออง พ่วงบุตร, "การพลศึกษาในทศวรรษใหม่," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 8 (เมษายน 2525) : 5.



กาย จะช่วยให้เกิดความสะดวกในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามส่วนที่ต้องการ และช่วยให้เขาใจได้ง่ายในการปฏิบัติ

4. ความต้องการค่านบุคลากรผู้ให้บริการ จากการวิจัยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัย มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การที่บุคลากรเข้ารับบริการ คำนการออกกำลังกาย และได้รับการยอมรับ ชี้แจง ให้คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่หรือบุคลากร ผู้ให้บริการด้วยอัธยาศัยที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้ความร่วมมือกับบุคลากรในการประกอบกิจกรรม ความพลศึกษา โดยไม่แสดงความรังเกียจหรือพลัดเคียดแค้นและแสดงความสนใจต่อการที่บุคลากร จะขอความช่วยเหลือ ก็จะส่งผลให้เกิดความเป็นกันเองและความร่วมมือ ซึ่งจะช่วยให้การ ดำเนินการบริการคำนการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย บรรลุวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดี

5. ความต้องการทางค่านวิชาการ จากการวิจัยพบว่า บุคลากรต้องการความรู้ เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับ หลักการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน เพราะเนื่องจากในการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษาสิ่งที่คุณสอนต้องการเน้นให้ เกิดขึ้นกับตัวผู้เรียนก็คือ ทักษะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง เพราะเมื่อมีทักษะ จะทำให้การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายมีความสนุกสนาน เกมสการเล่่นน่าสนใจขึ้น ไม่รู้จัก เบื่อในการเล่น การฝึกหัดทักษะอยู่เสมอหรือผู้ที่มีความรู้แล้ว ทำให้อยากออกกำลังกายด้วยการ เล่นกีฬา การเล่นบอย ๆ จะสร้างนิสัยรักการเล่นและออกกำลังกาย ทำให้เกิดความคิด ที่จะนำกีฬาไปเล่นเพื่อสุขภาพตรงตามจุดประสงค์ ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ วรศักดิ์ เพียรชอบ ที่ว่า

คนได้ออกกำลังกายด้วยการ เล่นกีฬาและหวังว่าถ้าหากเขามีทักษะในการเล่นกีฬาแล้ว โอกาสของการออกกำลังกายของเขาก็มีมากขึ้น เขาต้องอยากที่จะเล่นกีฬาพอดี การออกกำลังกายด้วยการ เล่นกีฬานั้นผลที่เกิดขึ้นมาเมื่ออย่างอื่นเกิดขึ้นควย เช่น ทางค่านจิตใจ ทางค่านอารมณ์

ทางด้านสังคม ถ้าหากเราจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการกีฬาได้ถูกต้อง
เหมาะสมดี¹
และในการนำทักษะที่มีการเรียนรู้แล้วมีไปใช้ให้เพิ่มประโยชน์ยิ่งขึ้น และ
เหมาะสมกับสภาพการณ์ต่อไป บุคลากรก็ควรจะมีความรู้ทางด้านต่าง ๆ ต่อไปอีก เช่น
กฎ กติกา และระเบียบการเล่น เทคนิคและกลวิธีในการเล่นแบบต่าง ๆ เช่น การเล่น
แบบรุก การเล่นแบบรับหรืออื่น ๆ เหล่านี้เป็นต้น ยิ่งกว่านั้นถ้าจะให้การเล่นและการ
ออกกำลังกายได้ผลดียิ่งขึ้น บุคลากรอาจจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับหลักและทฤษฎีวิทยาศาสตร์ต่าง ๆ มาช่วยในการเล่นด้วย
เช่นหลักเกี่ยวกับสรีรวิทยา เพื่อช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพและสมรรถภาพของร่างกาย
ให้ดีขึ้น หรือความรู้ในหลักเกี่ยวกับกลศาสตร์ เพื่อมาช่วยให้มุมหรือวิธีการพุ่ง การ
กระโดด การขว้าง การปา การส่งลูก และการเตะลูก ให้ได้ผลดี ถูกต้อง และ
แม่นยำ ความต้องการให้มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ เป็นการรู้จัก
ใช้เทคโนโลยี ซึ่งจะช่วยให้บุคลากรได้ทราบข้อความเคลื่อนไหวทางด้านกีฬา และ
นอกจากนี้ยังเป็นแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในด้านความต้องการ
เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในการใช้ รักษา และเลือกอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออก
กำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากอุปกรณ์กีฬามีหลายอย่างหลายชนิดด้วยกัน แต่ละ
ชนิดก็มีวิธีการในการเก็บรักษาดูแลที่แตกต่างกัน อุปกรณ์บางอย่างก็ราคาแพง ซึ่งจำเป็น
ที่จะต้องวางแผน เก็บรักษาให้มีอายุการใช้งานได้นาน ฉะนั้นจึงจำเป็นที่บุคลากรจะต้อง
มีความรู้ในการดูแลรักษา อุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพดีและใช้งานได้ตลอดเวลา อีกทั้งในการ
เลือกซื้ออุปกรณ์กีฬา บุคลากรก็ต้องการคำแนะนำว่าควรซื้อชนิดใด ราคาเท่าไร
และอย่างไรจึงจะเหมาะสม

¹ วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,"
หน้า 45.

6. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จากการวิจัยพบว่า บุคลากรต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ และต้องการออกกำลังกายทุกวันในเวลา 16.30 - 18.30 น. ผู้วิจัยคาดว่าอาจจะเนื่องจากรวันเสาร์และวันอาทิตย์เป็นวันหยุดราชการ บุคลากรไม่ต้องทำงานจึงมีเวลาและสะดวกในการออกกำลังกายมากกว่าในวันที่มีชั่วโมงหยุดราชการ ส่วนวันศุกร์นั้นเป็นวันสุดสัปดาห์ บุคลากรไม่ต้องกังวลใจเกี่ยวกับงานที่จะต้องทำในวันต่อไป การที่บุคลากรต้องการออกกำลังกายทุกวัน ในเวลา 16.30 - 18.30 น. นั้น เนื่องจากอุณหภูมิในช่วงเวลานี้ต่ำกว่ากลางวัน แดดไม่ร้อน อากาศกำลังสบายเหมาะอย่างยิ่งในการออกกำลังกาย และยังเป็นช่วงเวลาที่ยืดคลายความตึงเครียดหลังจากที่ต้องเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานมาทั้งวัน

ข้อเสนอแนะ

1. มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย พร้อมทั้งอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมและบุคลากรส่วนใหญ่สามารถมาใช้บริการได้สะดวก

2. มหาวิทยาลัยควรจัดหาบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีความรู้ความชำนาญทางด้านกายภาพ และมีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง มารับผิดชอบการจัดและดำเนินการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยให้เพียงพอ

3. มหาวิทยาลัย ควรจัดตั้งศูนย์บริการความรู้ในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น รายละเอียดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กติกาวิธีการเล่นหรือการแข่งขันในแต่ละประเภท ผลการแข่งขันกีฬาและความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของวงการกีฬาภายในมหาวิทยาลัย นอกมหาวิทยาลัยและในต่างประเทศ

4. ควรเปิดบริการสอนเป็นพิเศษในกิจกรรมที่บุคลากรให้ความสนใจหรือที่มีความต้องการเข้ารับบริการมาก

5. ควรจัดช่วงเวลาให้บุคลากรได้มีโอกาสใช้สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นพิเศษ ในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น.

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความต้องการและการจัดบริการตามการถอดบทเรียนทั้งกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานอื่น ๆ
2. ศึกษาเปรียบเทียบความต้องการและการจัดบริการตามการถอดบทเรียนทั้งกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ

ศูนย์วิทยพัชยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย