

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน
พ.ศ. 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2554

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน
พ.ศ. 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน
พ.ศ. 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2554

ปณิธ ทินกร ณ อยุธยา. (2554). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร*
กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ.2553 ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ.

การศึกษาครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
บุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ
สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณสนับสนุนในการบริหารจัดการ
ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านเวลาในการให้บริการ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากร
กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน เพศชาย 150 คน เพศหญิง 150 คน รวม 300 คน ได้มาโดยการ
สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้าง มี
ค่าความเชื่อมั่น .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1.สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ไม่มีการ
บริหารจัดการโดยกรมการจัดหางาน ต้องใช้สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของ
สำนักงานบริหารกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน ซึ่งมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นลาน
อเนกประสงค์ ใช้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มคือ ห้องฟิตเนส
มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย เช่น เบนซ์เพรส และแมชชีนเวท (Bench Press and Machine Weight) ลู่วิ่ง
(Cross Trainer) จักรยานแม่เหล็ก สเตปเปอร์ (Stepper) ดัมเบล บาร์เบล และมีสิ่งอำนวยความสะดวก
เช่น ที่นั่งพักผ่อน ล็อกเกอร์ ชั้นวางของ และเครื่องปรับอากาศ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีผู้ให้
คำแนะนำการออกกำลังกาย และครูนาการเต้นแอโรบิก ด้านชนิดกิจกรรมการออกกำลังกายมีการ
เต้นแอโรบิก ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันพฤหัสบดี ช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. ผู้เข้าร่วมมีประมาณ
15 คน ด้านเวลาในการให้บริการในส่วนของห้องฟิตเนส เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 16.00 -
18.00 น. มีผู้ใช้บริการประมาณ 25 คน

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน โดยรวม
ด้านงบประมาณสนับสนุน อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.11 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่ง
อำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.43 และ 43.87
ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ
คิดเป็นร้อยละ 81.67 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ
65.00 และด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 น. – 18.00 น.
คิดเป็นร้อยละ 63.67

STATES AND NEEDS FOR EXERCISE OF THE DEPARTMENT OF EMPLOYMENT
PERSONNEL, MINISTRY OF LABOUR IN 2010



AN ABSTRACT
BY
PANIORN TINNAGORN NA AUTHAYA

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

October 2011

Paniorn Tinnagorn Na Authaya. (2011). *States and Needs for Exercise of The Department of Employment Personnel, Ministry of Labour in 2010*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Thongchai Charoensupmanee, Assoc. Prof. Panit Billmat.

The objective of this study was to study states and needs for exercise of The Department of Employment Personnel, Ministry of Labour in 2010 for 5 aspects including 1) place, devices, and facilities; 2) service providing personnel; 3) budget for supporting - samples was classified by non proportional stratified random sampling. The research instrument used was a questionnaire which the researcher constructed with reliability value of 0.89. Data were analyzed as frequency distribution and percentage.

The results of the study were as follows :

1. States for exercise of The Department of Employment Personnel, Ministry of Labour. No management was provided by Department of Employment. The place, devices, and facilities were from Central Administrative Office, Office of the Permanent Secretary of Ministry of Labour which was an outdoor exercise place as multi-purpose field for providing various exercise activities. The indoor exercise place was fitness room with exercise devices such as bench press, machine weight, cross trainer, magnet bicycle, stepper, dumbell, and barbell. The facilities were rest place, locker, rack, and air-condition. For aspect on service providing personnel, there was exercise advisors and aerobic advisor. Aspect on aerobic exercise activities was provided on Mondays, Wednesdays, and Thursdays during 17.00-18.00 with about 15 aerobic participants. Aspect on service providing duration of fitness room was opened from 16.00 - 18.00 with about 25 participants.

2. According to overall needs for exercise of The Department of Employment Personnel, Ministry of Labour, aspect on budget for supporting management was at the very high level (33.11 %), aspect on place, devices, and facilities and aspect on service providing personnel were at the high level (40.43 and 43.87 %, respectively), aspect on most needed sport type and exercise activities was walking and running for health (81.67%), aspect on most needed day for exercise was on Wednesday (65.00%), and most needed exercise duration per day was 17.00-18.00 (63.67%)

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

พ.ศ. 2553

ของ

ปณิธร ทินกร ณ อยุธยา

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

.....กรรมการ

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)

(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์วิสันต์ศักดิ์ อ่วมเพ็ง)

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณีและ รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการทำงานวิจัยนี้ทุกขั้นตอน ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญซึ่งประกอบด้วย รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจนท์ รองศาสตราจารย์ภาควุมิ รัตนโรจนากุล รองศาสตราจารย์ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ นายมาโนช แสงประเสริฐ และนายอาทมาต สุขสถาน ที่ได้ให้ความกรุณาดูแลแก้ไขเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจนเสร็จสมบูรณ์และขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจนท์ และรองศาสตราจารย์วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้วเสร็จสมบูรณ์ อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำงานวิจัย และรู้ถึงคุณค่าของงานวิจัยที่จะช่วยให้การทำงานเป็นไปอย่างมีคุณค่ามากขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน ที่ให้ความรู้แก่ผู้วิจัยในการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ซึ่งทำให้ผู้วิจัยรู้ว่าการศึกษาระดับปริญญาโท ของผู้วิจัยนั้นมีได้สิ้นสุดลงเพียงการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลงได้ หากผู้วิจัยได้ซึมซับเอากระบวนการเรียนรู้ให้กลายเป็นการเรียนรู้ที่ต้องสืบเนื่องต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด และจะต้องนำเอาความรู้นั้นไปยังประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไปด้วย จึงจะสมตามเจตนารมณ์ของการศึกษาอย่างสมบูรณ์

ท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พ่อ แม่ พี่ น้อง และเพื่อน ๆ ทุกคน ที่ให้ทั้งกำลังใจและกำลังใจที่ดีเยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย

ปณิธ ทินกร ณ อยุธยา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	2
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	2
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	7
หลักของการออกกำลังกาย.....	9
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	13
ประวัติกรมการจัดหางาน.....	16
ความเป็นมากรมการจัดหางาน.....	16
อำนาจหน้าที่และการแบ่งส่วนราชการ.....	16
สภาพโดยทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	24
งานวิจัยในประเทศ.....	26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	37
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	40
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	41
การวิเคราะห์ข้อมูล	41
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	42
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
สังเขป ความมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการวิจัย	124
สรุปผลการวิจัย	125
อภิปรายผล	130
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	132
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	132
บรรณานุกรม	133
ภาคผนวก	138
ภาคผนวก ก	139
ภาคผนวก ข	152
ประวัติย่อผู้วิจัย	154

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	44
2 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ.2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม (N=300)	46
3 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวม (N=300)	48
4 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวม (N=300).....	49
5 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม (N=300)	50
6 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย โดยรวม (N=300)	51
7 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน โดยรวม (N=300)	52
8 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=34)...	53
9 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=34)	55
10 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=34).....	56
11 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ.2553ความต้องการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย(N=34)	57
12 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 การด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย (N=34).....	58
13 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=34)	59

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย 31-40 ปี กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=88).....	60
15 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย 31-40 ปี กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=88).....	62
16 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย 31-40 ปี กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=88).....	63
17 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย 31-40 ปี กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=88).....	64
18 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย 31-40 ปี กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย (N=88)	65
19 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ตั้งแต่ เพศชาย 31-40 ปี กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน เพศชาย (N=88).....	66
20 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย 41 ปีขึ้นไป กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=88) ...	67
21 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย 41 ปีขึ้นไป กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=28).....	69
22 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย 41 ปีขึ้นไป กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=28)	70
23 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย 41 ปีขึ้นไป กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=28).....	71
24 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย อายุ 41 ปีขึ้นไป กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=28)	72
25 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย อายุ 41 ปีขึ้นไป กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=28)	73
26 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 30 ปี ลงมา กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=54)....	74

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
27 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 30 ปี ลงมา กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม (N=54)	76
28 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=54)	77
29 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=54)	78
30 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=54)	79
31 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=54)	80
32 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 31-40 ปี กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=66)	81
33 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 31-40 ปี กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=66)	83
34 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 31-40 ปี กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=66)	84
35 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 31-40 ปี กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=66)	85
36 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 31-40 ปี กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=66)	86
37 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 31-40 ปี กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=66)	87
38 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 41 ปีขึ้นไป กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=30)	88
39 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 41 ปีขึ้นไป กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=30)	90

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
40 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 41 ปีขึ้นไป กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N30).....	91
41 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 41 ปีขึ้นไป กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=30)	92
42 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 41 ปีขึ้นไป กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=30).....	93
43 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง 41 ปีขึ้นไป กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=30).....	94
44 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ที่เป็นข้าราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=69)	95
45 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็นข้าราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ข้าราชการ(N=69)	97
46 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็นข้าราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน (N=69).....	98
47 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็นข้าราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=69) ...	99
48 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ที่เป็นข้าราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=69).....	100
49 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ที่เป็นข้าราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=69)	101
50 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ลูกจ้างประจำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=7) ...	102
51 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ที่เป็น ลูกจ้างประจำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=7).....	104
52 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ที่เป็น ลูกจ้างประจำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=7)	105

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
53 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ลูกจ้างประจำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=7).....	106
54 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ที่เป็น ลูกจ้างประจำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=7)	107
55 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ที่เป็น ลูกจ้างประจำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=7)	108
56 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ที่เป็นพนักงานราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=66) .	109
57 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ที่เป็นพนักงานราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=66).....	111
58 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ที่เป็นพนักงานราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=66).....	112
59 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็นพนักงานราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=66).....	113
60 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ที่เป็นพนักงานราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย(N=66).....	114
61 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็นพนักงานราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=66).....	115
62 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็นลูกจ้างชั่วคราว กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=158).	116
63 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ลูกจ้างชั่วคราว(N=158).....	118
64 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็นลูกจ้างชั่วคราว กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวม (N=158).....	119
65 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็นลูกจ้างชั่วคราว กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=158)	120

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
66 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็นลูกจ้างชั่วคราว กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=158).....	121
67 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็นลูกจ้างชั่วคราว กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=158)	122



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ประชากรจะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี เพราะการออกกำลังกายมีผลทำให้ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งได้แก่ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบการหายใจ ระบบชีวเคมีในเลือด ระบบประสาท ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน (Endorphine) ที่ทำให้ร่างกายมีความรู้สึกแจ่มใส ไม่เครียด มีผลทำให้การทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งยังป้องกันโรคต่างๆ ได้หลายอย่างและไม่เป็นโรคง่าย (สมชาย ศุภวงศ์เดช. 2543: 65) แต่จากการศึกษาพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสม หรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย การที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา (ชาติวี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2545:29) จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลและประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือประชาชนในชาติ มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ทุกคนสามารถทำงานได้อย่างมีคุณภาพ ชาติก็พัฒนาตามไปด้วย อีกประการหนึ่งถ้าประชาชนสร้างสุขภาพกันทั่วหน้า รัฐบาลก็ไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณในการ “ซ่อม” สุขภาพให้แก่ประชาชน ดังนั้นรัฐบาลควรให้การส่งเสริม โดยการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งบุคลากร เพื่อให้บริการแก่ประชาชน เป็นการส่งเสริมความมั่นคง และลดงบประมาณค่าใช้จ่ายด้านบริการสุขภาพของรัฐลงได้ (เชษฐา สุวานะจาโร. 2541 : 1)

กรมการจัดหางาน ซึ่งเป็นหน่วยงานหนึ่งของรัฐจึงควรที่จะตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของบุคลากร แต่ที่ผ่านมาจำนวนของบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมยังมีไม่มากนัก อาจเป็นเพราะการบริหารการจัดการยังไม่ตรงกับความต้องการของบุคลากร จึงทำให้ไม่ค่อยมีโอกาสดำเนินการออกกำลังกาย ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นบุคลากรกรมการจัดหางานจึงสนใจที่จะศึกษาถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน เพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริม สนับสนุน และปรับปรุงการจัดสรรการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับความต้องการ เพื่อการนำไปแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง ตรงตาม

จุดมุ่งหมายและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงาน เป็นการสนองตอบที่สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล และเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน การดำเนินงานและการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน เพื่อใช้เป็นแนวทางการวางแผนในการปรับปรุงสนับสนุน และส่งเสริม การออกกำลังกายให้ตอบสนองความต้องการของบุคลากร นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 จำนวน 751 คน เป็นชาย 211 คน เป็นหญิง 540 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 จำนวน 300 คน จำแนกเป็นเพศชาย 150 คน และเพศหญิง 150 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non-proportionate Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่
 - 1.1. เพศ แบ่งออกเป็น
 - 1.1.1. เพศชาย
 - 1.1.2. เพศหญิง
 - 1.2. อายุ แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่
 - 1.2.1. ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา
 - 1.2.2. 31-40 ปี
 - 1.2.3. 41 ปีขึ้นไป
 - 1.3. หน้าที่การปฏิบัติงาน
 - 1.3.1. ข้าราชการ
 - 1.3.2. ลูกจ้างประจำ
 - 1.3.3. พนักงานราชการ
 - 1.3.4. ลูกจ้างชั่วคราว
2. ตัวแปรตาม คือ สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

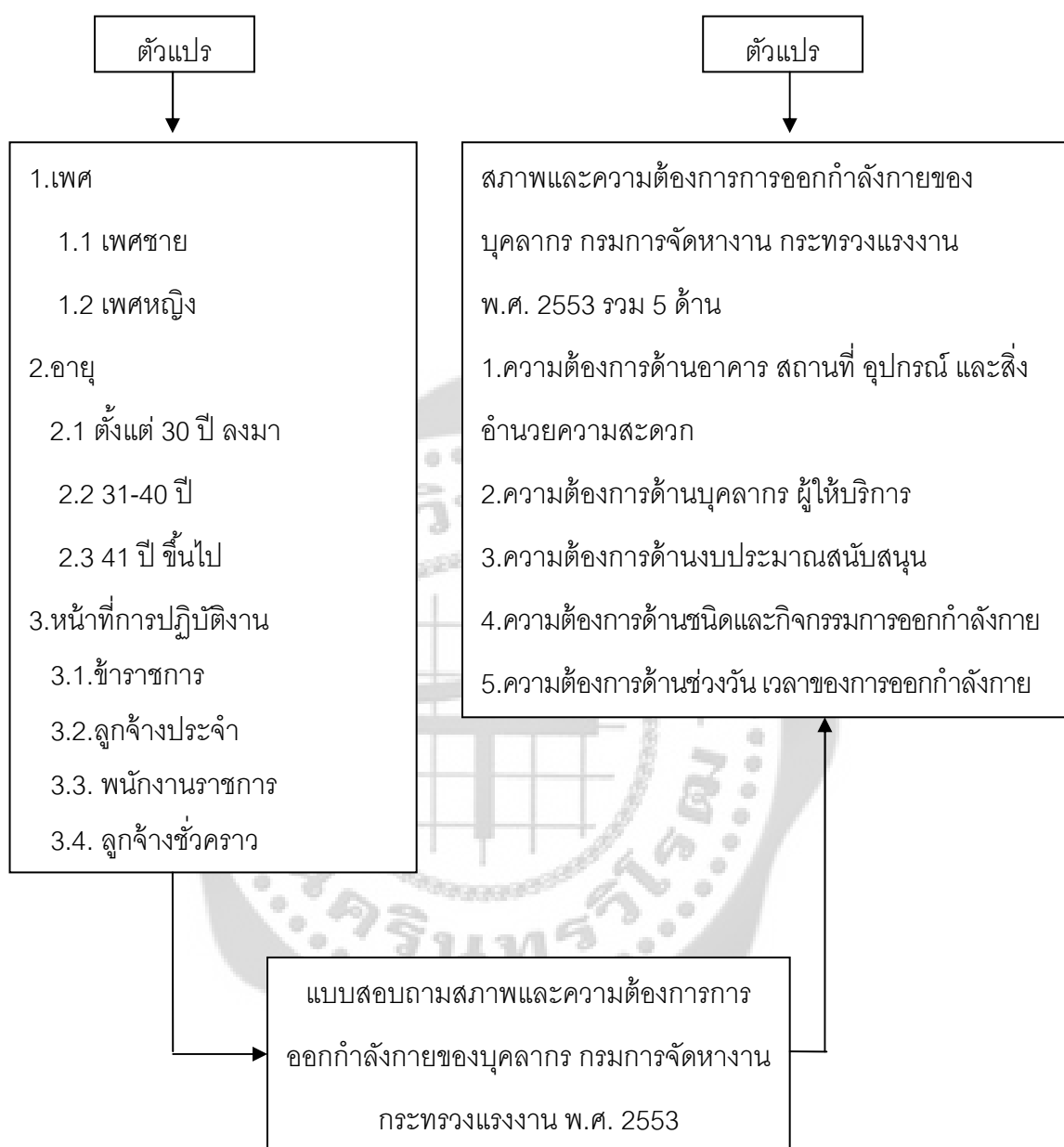
1. **สภาพ** หมายถึง ภาวะหรือสิ่งที่มี ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วยด้านอาคาร สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณสนับสนุน ด้านชนิดและกิจกรรมของการออกกำลังกาย ช่วงวันและเวลาของการออกกำลังกาย
2. **ความต้องการ** หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวบุคคลในด้านต่างๆ ตามแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยความต้องการด้านความต้องการด้านอาคาร สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน ความต้องการด้านชนิดและกิจกรรมของการออกกำลังกาย และความต้องการด้านช่วงวัน เวลาของการออกกำลังกาย
3. **ความต้องการการออกกำลังกาย** หมายถึง สิ่งที่ยากจะให้เกิดขึ้นหรือความประสงค์ของแต่ละบุคคลที่อยากให้มีขึ้นในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร การให้บริการ ด้านชนิดและกิจกรรมการออกกำลังกาย

4. **บุคลากรกรมการจัดหางาน** หมายถึง ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ และลูกจ้างชั่วคราวที่ทำงานอยู่ในกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน สำนักงานใหญ่ที่ตั้งอยู่ในบริเวณเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร เท่านั้น

5. **กรมการจัดหางาน** หมายถึง หน่วยงานราชการที่ตั้งอยู่บริเวณเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วย สำนักงานเลขานุการกรม กองนิติการ กองแผนงานและสารสนเทศ กองพัฒนาระบบบริการจัดหางาน กองวิจัยตลาดแรงงาน กองส่งเสริมการมีงานทำ สำนักบริหารแรงงานต่างด้าว และสำนักงานบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ กองตรวจและคุ้มครองคนหางาน กองภายใน ได้แก่ กองการเจ้าหน้าที่ ศูนย์บริหารคอมพิวเตอร์ กลุ่มตรวจสอบภายใน กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร



กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน
6. สภาพโดยทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

สุชา จันทรโณม (2529: 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุ ความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยจะแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ ๆ ได้ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการทางด้านอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 80-92) ได้อธิบายว่า ความต้องการของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอ ไม่มีที่สิ้นสุดและถ้าความต้องการนั้นได้รับการสนองแล้ว ก็เกิดความต้องการใหม่ขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น ความต้องการของมนุษย์จึงเป็นลำดับขั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกายหรือสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Basic Needs) และเป็นความต้องการที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด เช่น

ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ ความต้องการเหล่านี้ต้องได้รับการตอบสนองก่อนความต้องการจึงจะเข้าสู่ขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Safety Needs or Security) ความต้องการนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในด้านร่างกายแล้วก็ต้องการความปลอดภัยความมั่นคงให้กับตนเองและครอบครัว

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เมื่อความต้องการในขั้นที่ 1 และ 2 ได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะเริ่มมีความต้องการทางสังคม เช่น ต้องการมีเพื่อน ต้องการให้คนอื่นรับตนเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการให้บุคคลอื่นยกย่อง (Esteem Needs or Ego Needs) เมื่อบุคคลเข้าไปอยู่ในกลุ่มแล้วก็ต้องการให้ตนเองมีความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นและทำให้บุคคลอื่นคล้อยตาม ยอมรับนับถือและต้องการให้ตนเองดูเด่นกว่าบุคคลอื่นในสังคมเดียวกัน

ขั้นที่ 5 ความต้องการขั้นสูงสุดของชีวิต (Self – Actualization Needs) คือ ความต้องการไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองปรารถนา ความต้องการนี้บุคคลแต่ละคนจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ปกรณัม ธงศรี (2550:5) กล่าวว่า สภาพการณ์ขาดความสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ซึ่งความต้องการมีหลายอย่าง

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Exercise” ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 คือการใช้กำลังแบ่งแรง บริหารร่างกาย เพื่อความแข็งแรง โดยมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้แตกต่างกัน ดังนี้

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519:49) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายในแง่ของสรีรวิทยาไว้ดังนี้ การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้ออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520: 9) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้กับร่างกายแบบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วจึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายจากความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวันซึ่งมักจะทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 59-60) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดความเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือนักเบาแค่ไหน

แลมปี (Lamp. 1984:11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานของระบบต่างๆในร่างกายช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

สุชาติ โสมประยูร (2528:121) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมายกว้างมาก คือ ครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใดๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่นการที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

จรวพร ธรณินทร์ (2530:57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบการออกกำลังกายและเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างเน้นๆ

กรมพลศึกษา (2534: 84) ได้ให้คำจำกัดความการออกกำลังกาย (Exercise) ว่าเป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว ให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น ายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2538: 3) กล่าวถึงการออกกำลังกายหมายถึงการกระทำใด ๆ ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพหรือความสนุกสนานเพื่อให้สังคมโดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือ มีกฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิคแดนซ์ สเต็ปแอโรบิก รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เดินบนลู่วิ่งและอื่นๆ(ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

จักรี เสริมทรัพย์ (2541: 12) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน หรือทำงานปกติซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่นเหนื่อยมากขึ้น หายใจเร็ว และแรงกล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกติ โดยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 15 – 30 นาที แต่ต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่าง ๆ ที่จะทำให้อันตราย

สิวณี เชม (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึก ให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

สายนี สุขยิ่ง (2543:14) ได้สรุปให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกายการยกน้ำหนัก แอโรบิกได้น้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

สรุปได้ว่า ความหมายของการออกกำลังกายคือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อในการบริหารร่างกาย เพื่อให้เกิดการพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ปกติ

หลักของการออกกำลังกาย

อนันต์ อัดชู (2520: 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

- 1.อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน
- 2.บริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย
- 3.ทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป
5. หายใจเข้า - ออก ทุก ๆ จังหวะของการออกกำลังกาย
6. ทำซ้ำ ๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป
7. พยายามเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
8. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
9. ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Warm Down) ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 6-7) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ ดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่ฟื้นไข้หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ประสงค์จะออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าอยากออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจได้ถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยตนเองด้วย
7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำในบริเวณบ้านในระยะเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ การกระโดดเชือก การชกมวย เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่ง สัน ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายสม่ำเสมอและเป็นประจำทุกวัน วันละ 15 - 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้นควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นชีพจร หรือการหายใจในแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วยกัน
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งเท่านั้นถ้าให้ผลอย่างแท้จริง ควรคำนึงถึงการรับประทานอาหารที่ดี และดูแลสุขภาพอนามัย และควรพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ (2525: 45) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่่าเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นแบบปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40 - 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 - 20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจ และความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย หากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540: 35 - 39) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีสรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่

2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ไม่น้อยหรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า นี้

3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอนหรือรับประทานอาหารใหม่ ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตึงเครียด การออกกำลังกายหลังอิมอาจมีผลต่อภาวะการทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ในการออกกำลังกาย สามารถออกกำลังกายได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวก และพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน 5 - 10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายต้องประเมินความอดทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้ว จะต้องสนใจในการออกกำลังกายมาก เพราะงานและเวลาไม่ทำให้ออกกำลัง ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วรูปร่างจะสวย ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วย เพื่อให้ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 - 15 นาที จะช่วยทำให้ กล้ามเนื้อและเอ็นยืดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการ บาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 - 85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดนาน 20 - 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool - down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

สรุปได้ว่า หลักของการออกกำลังกายที่ดีควรมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนและหลังออกกำลังกายเพื่อให้ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท อวัยวะส่วนต่างๆ ภายในได้เกิดแรงกระตุ้นคาไหลเวียนของเลือดให้เกิดความ พร้อมต่อการทำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อเอ็นข้อต่อต่าง ๆ และทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุพิตร สมานิต (2525 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหนื่อยน้อยในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะลอตัวลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัว หรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไทรอยด์จะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

สายัณห์ สุขยิ่ง (2534:38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรม หรือทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้

เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงาน นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอีกด้วย

เผชิญ ชีรานันท์ (2536:6) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อกระดูกแข็งแรงขึ้น
2. หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น
3. ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
4. ระบบการย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายดีขึ้น
5. นอนหลับได้ดีขึ้น
6. พลังงานเพศดีขึ้น
7. รูปร่างดีขึ้น และลดความอ้วนได้อย่างดี
8. ลดความเสี่ยงของอวัยวะ
9. ลดความวิตกกังวล หรืออาการทางประสาทอื่น ๆ
10. จิตใจแจ่มใส สมองปอดโปร่งอารมณ์เย็นขึ้น
11. เพิ่มพูนปัญญา และความเชื่อมั่นในตนเอง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญ ได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือด หัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่า ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพต่างๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย คือ

1. ระบบไหลเวียนเลือด

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง

1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี

1.3 ชีพจรขณะพักลดลง

2. ระบบหายใจ

2.1 ควบคุมหายใจได้ดี

2.2 ปอดแข็งแรง

3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ

3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง

3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไขมันในเลือดลดลง

2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม

3. ลดความตึงเครียดทางสมอง

4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด

5. แก่โรคนอนไม่หลับ

6. แก่โรคท้องผูก

7. ช่วยให้อายุยืนยาว

8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิต

9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

สรุปได้ว่า ประโยชน์การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมใดๆ ในการเคลื่อนไหวร่างกายทำให้กล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อต่างๆ ทุกส่วนมีความแข็งแรงขึ้นระบบอวัยวะภายใน หัวใจ ปอด มีความแข็งแรงมากขึ้นและรวมไปถึงด้านสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัย ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

ประวัติกรรมการจัดหางาน

ความเป็นมากรรมการจัดหางาน

แนะนำกรรมการจัดหางาน (2551:1) จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม (ฉบับที่ 8) พ.ศ. 2536 และพระราชบัญญัติโอนอำนาจหน้าที่และกิจการบางส่วน ของกระทรวงมหาดไทยไปเป็นของกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม พ.ศ. 2536 ประกาศในราชกิจจานุเบกษา วันที่ 25 กรกฎาคม 2536 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 23 กันยายน 2536

ต่อมาในปี พ.ศ. 2545 ได้มีการปฏิรูประบบราชการโดยการปรับปรุง กระทรวง ทบวง กรม ใหม่ ใน ส่วนของกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมได้แยกการบริหารงานด้านแรงงานและสวัสดิการสังคม ออกจากกัน จัดตั้งเป็นกระทรวงแรงงานและกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตาม พระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 ซึ่งได้ผ่านความเห็นชอบของรัฐสภา เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2545 ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 3 ตุลาคม 2545

อำนาจหน้าที่และการแบ่งส่วนราชการ

แนะนำกรรมการจัดหางาน (2551:8) กรรมการจัดหางาน มีภารกิจเกี่ยวกับการส่งเสริม การมีงานทำ และคุ้มครองคนหางาน โดยการศึกษา วิเคราะห์สภาวะตลาดแรงงาน และแนวโน้ม ตลาดแรงงาน เป็นศูนย์กลางข้อมูลตลาดแรงงาน รวมทั้งพัฒนาและส่งเสริมระบบการบริหารด้านการ ส่งเสริมการมีงานทำ เพื่อให้ประชากรมีงานทำที่เหมาะสมกับความรู้ความสามารถ และความถนัดไม่ ถูกหลอกลวง ตลอดจนได้รับสิทธิประโยชน์ที่เหมาะสมและเป็นธรรม มีอำนาจหน้าที่ดังนี้

1. ดำเนินการตามกฎหมายว่าด้วยการจัดหางานและคุ้มครองคนหางาน กฎหมาย ว่าด้วยการทำงานของคนต่างด้าวและกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง
2. วิเคราะห์สภาวะตลาดแรงงานและแนวโน้มความต้องการแรงงานและเป็นศูนย์ ทะเบียนข้อมูลตลาดแรงงาน
3. พัฒนาระบบ รูปแบบ มาตรการ และวิธีการด้านการจัดหางานจัดทำและ ประสานแผนการปฏิบัติงานของกรมให้สอดคล้องกับนโยบายและยุทธศาสตร์ด้านแรงงานของ กระทรวง รวมทั้งกำหนดมาตรฐานอาชีพและอุตสาหกรรม
4. ให้คำปรึกษา ส่งเสริม และให้บริการแนะแนวอาชีพตามแผนงานให้แก่ ประชาชน
5. ปฏิบัติการอื่นใดตามที่กฎหมายกำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ของกรมหรือตามที่ กระทรวงหรือคณะรัฐมนตรีมอบหมาย

โครงสร้างการแบ่งส่วนราชการ

แนะนำกรมการจัดหางาน (2551:9-19) กฎกระทรวงแบ่งส่วนราชการกรมการจัดหางานได้แบ่งส่วนราชการออกเป็นราชการบริหารส่วนกลางและราชการบริหารส่วนภูมิภาค ดังนี้

ราชการบริหารส่วนกลาง

สำนักงานเลขาธิการกรม
กองนิติการ
กองแผนงานและสารสนเทศ
กองพัฒนาระบบบริการจัดหางาน
กองวิจัยตลาดแรงงาน
กองส่งเสริมการมีงานทำ
สำนักบริหารแรงงานต่างด้าว
สำนักงานบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ

ราชการบริหารส่วนภูมิภาค

สำนักงานจัดหางานจังหวัด

ราชการบริหารส่วนกลาง

1. สำนักงานเลขาธิการกรม มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้
 - 1.1 ปฏิบัติงานสารบรรณของกรม
 - 1.2 ดำเนินการเกี่ยวกับงานช่วยอำนวยความสะดวก งานเลขานุการ และงานประชาสัมพันธ์ของกรม
 - 1.3 ดำเนินการเกี่ยวกับการเงิน การบัญชี การงบประมาณ การพัสดุ อาคารสถานที่และยานพาหนะของกรม
 - 1.4 จัดระบบงานและบริหารงานบุคคล รวมทั้งสวัสดิการของกรม
 - 1.5 ปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมาย

2. กองนิติการ มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

- 2.1 ดำเนินการเกี่ยวกับงานกฎหมายและระเบียบในความรับผิดชอบของกรมและกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง งานนิติกรรมและสัญญา งานเกี่ยวกับความรับผิดชอบทางแพ่ง อาญา งานคดีปกครอง งานคดีแรงงาน และงานคดีอื่นที่อยู่ในอำนาจหน้าที่ของกรม

2.2 ดำเนินการเกี่ยวกับการพิจารณาอุทธรณ์ตามกฎหมายในความรับผิดชอบของกรมและกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง

2.3 ปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมาย

3. กองแผนงานและสารสนเทศ มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

3.1 พัฒนาระบบการบริหารมุ่งผลสัมฤทธิ์เพื่อใช้ในงานด้านส่งเสริมการมีงานทำ

3.2 จัดทำและประสานแผนปฏิบัติงานของกรมให้สอดคล้องกับนโยบายและยุทธศาสตร์ด้านแรงงาน รวมทั้งเฝ้าระวัง ติดตาม และประเมินผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานในสังกัด และเป็นศูนย์ข้อมูลสารสนเทศของกรม

3.3 ติดต่อและประสานงานกับองค์กรหรือหน่วยงานต่างประเทศด้านความช่วยเหลือและความร่วมมือด้านการส่งเสริมการมีงานทำ

3.4 ปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือได้รับมอบหมาย

4. กองพัฒนาระบบบริการจัดหางาน มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

4.1 พัฒนาระบบ กลไก และกระบวนการจัดหางานในประเทศให้ทันสมัยและมีประสิทธิภาพ

4.2 ดำเนินการส่งเสริม สนับสนุน และหามาตรการในการบริการจัดหางานให้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ

4.3 ส่งเสริม สนับสนุน การบริการจัดหางานร่วมระหว่างภาครัฐและเอกชน รวมถึงสนับสนุนให้มีการจ้างงานมั่นคงอย่างต่อเนื่องตลอดด้วยทำงาน

4.4 เป็นศูนย์ข้อมูลตำแหน่งงานและทะเบียนคนหางานในประเทศ

4.5 ควบคุม ดูแล และตรวจสอบการดำเนินงานของผู้รับอนุญาตจัดหางานในประเทศให้เป็นไปตามกฎหมาย

4.6 คุ้มครองและดูแลช่วยเหลือคนหางานที่ทำงานในประเทศให้ได้รับการปฏิบัติตามกฎหมาย

4.7 กำหนดหลักเกณฑ์ เงื่อนไข การให้บริการจัดหางานแก่ผู้ประกอบการที่ว่างงานและการประกันการมีงานทำ

4.8 ปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือได้รับมอบหมาย

5 กองวิจัยตลาดแรงงาน มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

- 5.1 พัฒนาระบบเครือข่ายข้อมูลตลาดแรงงาน
- 5.2 รวบรวมและวิเคราะห์ตลาดแรงงานและแนวโน้มความต้องการแรงงาน
- 5.3 ประสานการให้บริการข้อมูลตลาดแรงงานแก่ประชาชนถึงระดับตำบล และหมู่บ้าน
- 5.4 ประสานความร่วมมือในการวางแผนพัฒนากำลังแรงงานให้สอดคล้องกับความต้องการตลาดแรงงาน
- 5.5 ปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมาย

6 กองส่งเสริมการมีงานทำ มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

- 6.1 พัฒนาและส่งเสริมการแนะแนวอาชีพ การประกอบอาชีพอิสระและการรับงานไปทำที่บ้าน
- 6.2 ศึกษาจัดทำข้อมูลอาชีพ และแบบทดสอบเพื่อการแนะแนวอาชีพ
- 6.3 ศึกษา จัดทำและพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมและจัดฝึกอบรมบุคลากรด้านการแนะแนวอาชีพ
- 6.4 เป็นศูนย์กลางข้อมูลอาชีพและส่งเสริมการจัดตั้งและดำเนินงานศูนย์ข้อมูลอาชีพทั่วประเทศ
- 6.5 ศึกษา จัดทำ พัฒนาและเผยแพร่มาตรฐานอาชีพ และมาตรฐานอุตสาหกรรม
- 6.6 จัดตั้งและบริหารกองทุนเพื่อการประกอบอาชีพอิสระและกองทุนผู้รับงานไปทำที่บ้าน
- 6.7 ปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมาย

7 สำนักบริหารแรงงานต่างด้าว มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

- 7.1 เสนอแนะนโยบาย พัฒนาระบบและรูปแบบการอนุญาตและผ่อนผันการทำงานของคนต่างด้าว และกำหนดแนวทางการเจรจาเปิดเสรีการค้าบริการว่าด้วยการเคลื่อนย้ายบุคลากรต่างชาติเข้ามาประกอบอาชีพหรือวิชาชีพด้านบริการในประเทศ
- 7.2 พิจารณาอนุญาตการทำงานของคนต่างด้าวทั้งที่เข้าเมืองอย่างถูกต้องตามกฎหมายและหลบหนีเข้าเมือง
- 7.3 จัดทำทะเบียนคนต่างด้าวและเครือข่ายสารสนเทศแรงงานต่างด้าวที่ขออนุญาตทำงาน

7.4 ควบคุม ดูแล และตรวจสอบการทำงานของคนต่างด้าวให้เป็นไปตามกฎหมาย

7.5 ดำเนินการเกี่ยวกับงานเลขานุการของคณะกรรมการบริหารแรงงานต่างด้าว

หลบหนีเข้าเมือง คณะกรรมการพิจารณาการทำงานของคนต่างด้าว คณะกรรมการพิจารณาการดำเนินงานขององค์การเอกชนต่างประเทศ คณะกรรมการ คณะอนุกรรมการ และคณะทำงานซึ่งได้รับการจัดตั้งขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาการทำงานของคนต่างด้าวตามกฎหมายว่าด้วยการทำงานของคนต่างด้าว

7.6 ปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมาย

8 สำนักงานบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

8.1 พัฒนาระบบ กลไกและการดำเนินการเกี่ยวกับการจัดส่งแรงงานไทยไปทำงานในต่างประเทศ

8.2 เป็นศูนย์ข้อมูลระบบบริหารแรงงานไทยไปทำงานในต่างประเทศและทะเบียนคนหางานที่จะไปทำงานในต่างประเทศ

8.3 บริหารกองทุนเพื่อช่วยเหลือคนหางานไปทำงานในต่างประเทศ

8.4 ควบคุม ดูแล และตรวจสอบการจัดส่งแรงงานไทยไปทำงานในต่างประเทศของผู้รับอนุญาตจัดหางานเพื่อไปทำงานในต่างประเทศให้เป็นไปตามกฎหมาย

8.5 ควบคุม ดูแล และช่วยเหลือคนหางานที่ไปทำงานในต่างประเทศให้ได้รับการปฏิบัติตามกฎหมาย

8.6 ปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมาย

ราชการบริหารส่วนภูมิภาค

สำนักงานจัดหางานจังหวัด มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. ปฏิบัติการและประสานงานที่อยู่ในอำนาจหน้าที่ของกรมในเขตพื้นที่จังหวัด

2. รายงานผลการปฏิบัติงานตามนโยบาย แผนงานและโครงการต่อกรมการจัดหางานและสำนักงานแรงงานจังหวัด

3. ปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมาย

หน่วยงานส่วนกลางปฏิบัติส่วนภูมิภาค

1. ศูนย์ข่าวสารตลาดแรงงาน สังกัดกองวิจัยตลาดแรงงาน มี 5 ศูนย์
 - 1.1. ศูนย์ข่าวสารตลาดแรงงานจังหวัดขอนแก่น
 - 1.2. ศูนย์ข่าวสารตลาดแรงงานจังหวัดราชบุรี
 - 1.3. ศูนย์ข่าวสารตลาดแรงงานจังหวัดลำปาง
 - 1.4. ศูนย์ข่าวสารตลาดแรงงานจังหวัดสงขลา
 - 1.5. ศูนย์ข่าวสารตลาดแรงงานจังหวัดระยอง
2. ด้านตรวจคนหางาน สังกัดกองตรวจและคุ้มครองคนหางาน มี 19 ด้าน ใน 15

จังหวัด ดังนี้

- 2.1. กรุงเทพมหานคร –ด้านตรวจคนหางานดอนเมือง
- 2.2. สมุทรปราการ –ด้านตรวจคนหางานสุวรรณภูมิ
- 2.3. เชียงใหม่ –ด้านตรวจคนหางานเชียงใหม่
- 2.4. เชียงราย –ด้านตรวจคนหางานเชียงราย
- 2.5. น่าน –ด้านตรวจคนหางานน่าน
- 2.6. นครพนม –ด้านตรวจคนหางานนครพนม
- 2.7. มุกดาหาร –ด้านตรวจคนหางานมุกดาหาร
- 2.8. หนองคาย –ด้านตรวจคนหางานหนองคาย
- 2.9. อุบลราชธานี –ด้านตรวจคนหางานอุบลราชธานี
- 2.10. ภูเก็ต –ด้านตรวจคนหางานภูเก็ต
- 2.11. สงขลา –ด้านตรวจคนหางานสะเดา, ด้านตรวจคนหางานปาดังเบซาร์,

ด้านตรวจคนหางานหาดใหญ่

- 2.12. สตูล –ด้านตรวจคนหางานวังประจัน, ด้านตรวจคนหางานสตูล
- 2.13. ยะลา –ด้านตรวจคนหางานเบตง
- 2.14. นราธิวาส –ด้านตรวจคนหางานสุไหง โก-ลก, ด้านคนหางานตากใบ
- 2.15. อุดรธานี –ด้านตรวจคนหางานอุดรธานี

หน่วยงานกองภายใน

กองตรวจและคุ้มครองคนหางาน เป็นหน่วยงานเทียบเท่ากองที่จัดตั้งขึ้นเป็นการภายในมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการควบคุมบริษัทจัดหางานในประเทศและต่างประเทศ รับเรื่องและวินิจฉัยคำร้องทุกข์เกี่ยวกับการจัดหางาน และการทำงานของคนต่างด้าว ตรวจและติดตามการ

เคลื่อนไหวและพฤติกรรมเกี่ยวกับการดำเนินการจัดหางาน เพื่อป้องกันและปราบปรามการหลอกลวงคนหางาน ตรวจสอบและติดตามข้อมูลคนต่างด้าวและสถานประกอบการที่รับคนต่างด้าวเข้าทำงาน ตรวจสอบคนหางานที่จะเดินทางไปทำงานในต่างประเทศ และสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มบุคคลที่อาจลักลอบไปทำงานในต่างประเทศ ณ บริเวณด่านตรวจคนหางาน

กองการเจ้าหน้าที่ เป็นหน่วยงานเทียบเท่ากองที่จัดตั้งขึ้นเป็นการภายใน มีหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับการวางแผนอัตรากำลัง สรรหา บรรจุแต่งตั้ง จัดทำทะเบียนประวัติ ฝึกอบรมและพัฒนาข้าราชการ รวมทั้งดำเนินการทางวินัย

ศูนย์บริหารคอมพิวเตอร์ เป็นหน่วยงานเทียบเท่ากองที่จัดตั้งขึ้นเป็นการภายใน มีหน้าที่เกี่ยวกับการวิเคราะห์ และพัฒนาระบบคอมพิวเตอร์ ออกแบบเชื่อมโยงเครือข่ายคอมพิวเตอร์ทั้งภายในและภายนอก ประสานการจัดซื้อ จัดหาเครื่องคอมพิวเตอร์ บำรุงรักษาระบบ และดูแลการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ของหน่วยงานต่างๆ ของกรมการจัดหางานให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการวางแผนและประสานการพัฒนาความรู้ด้านคอมพิวเตอร์แก่บุคลากรของกรมการจัดหางาน

สำนักงานกองทุนเพื่อการส่งคนต่างด้าวกลับออกไปนอกราชอาณาจักร เป็นหน่วยงานเทียบเท่ากองที่จัดตั้งขึ้นเป็นการภายใน มีหน้าที่เกี่ยวกับการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารกองทุนเพื่อการส่งคนต่างด้าวกลับออกไปนอกราชอาณาจักร จัดทำทะเบียนนายจ้างและลูกจ้างที่ต้องส่งเงินเข้ากองทุนฯ และดำเนินการบริหารจัดการเกี่ยวกับการรับ-จ่ายเงิน จัดทำบัญชีงบดุล รวมทั้งจัดทำรายงานการเงินของกองทุนเพื่อการส่งคนต่างด้าวกลับออกไปนอกราชอาณาจักร

สำนักจัดหางานกรุงเทพเขตพื้นที่ 1-10 เป็นหน่วยงานภายใน มีหน้าที่ปฏิบัติการและประสานงานในขอบเขตอำนาจหน้าที่ของกรมในเขตพื้นที่ เกี่ยวกับการจัดหางานให้แก่ประชาชนในวัยทำงาน ให้คำปรึกษาด้านอาชีพและแนะแนวอาชีพแก่ประชาชน ควบคุมการทำงานของคนต่างด้าวและแรงงานต่างชาติด การอนุญาตพาลูกจ้างไปทำงานหรือฝึกงานในต่างประเทศ บริการรับลงทะเบียนคนหางานที่ประสงค์จะไปทำงานในต่างประเทศ การอบรมคนหางาน การรับเรื่องราวร้องทุกข์ของคนหางาน และปฏิบัติงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องของหน่วยงานที่จัดตั้งขึ้นเพื่อประโยชน์ในการบริหารงาน ซึ่งขึ้นตรงต่ออธิบดี คือ

สำนักผู้ตรวจราชการกรม มีหน้าที่ความรับผิดชอบในการตรวจและแนะนำการปฏิบัติราชการของข้าราชการในส่วนภูมิภาคในสังกัดกรมการจัดหางาน และข้าราชการของสำนักจัดหางานกรุงเทพเขตพื้นที่

กลุ่มตรวจสอบภายใน มีหน้าที่ความรับผิดชอบปฏิบัติงานเกี่ยวกับการตรวจสอบการปฏิบัติของหน่วยงานต่างๆ ภายในกรม ในด้านงบประมาณ บัญชีและพัสดุ รวมทั้งตรวจสอบหลักฐาน

เอกสารทางการเงิน การเงิน ยอดเงิน การทำสัญญา การจัดซื้อพัสดุ การเบิกจ่าย การลงบัญชี การจัดเก็บรักษาพัสดุในคลังพัสดุ ตรวจสอบการเข้าและเก็บรักษายานพาหนะ ให้ประหยัดและถูกต้องตามระเบียบของทางราชการ

กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร มีหน้าที่ความรับผิดชอบตามพันธกิจ เกี่ยวกับบทบาทภารกิจและโครงสร้างส่วนราชการ วิธีการบริหารราชการและวิธีการปฏิบัติงานของข้าราชการ การจัดทำคำรับรองการปฏิบัติราชการ การติดตามประเมินผล การจัดทำรายงานการพัฒนาระบบราชการ ประสานและดำเนินการร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ ให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ

สภาพโดยทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน

กิจกรรมการออกกำลังกายของกรมการจัดหางานกระทรวงแรงงานได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก กระทรวงแรงงาน ได้จัดสวัสดิการด้านกีฬาให้แก่ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ในสังกัดเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ได้ใช้เวลาหลังเลิกงานในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงซึ่งถือเป็นการจัดสวัสดิการอย่างหนึ่งโดยกระทรวงแรงงานได้จัดโครงการเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ และโยคะเพื่อสุขภาพของข้าราชการและเจ้าหน้าที่ที่กระทรวงแรงงาน ซึ่งโครงการดังกล่าวจะสิ้นสุดระยะเวลาดำเนินการในวันที่ 30 กันยายน 2553

สำนักบริหารกลาง กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและระบบงาน พิจารณาแล้วเห็นว่าการดำเนินการดังกล่าวเป็นการส่งเสริมให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อสุขภาพร่างกายของตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน จึงเห็นสมควรดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยขออนุมัติดำเนินการจัดโครงการเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2554 พร้อมค่าใช้จ่ายในการดำเนินการจัดโครงการดังกล่าว โดยเบิกจ่ายจากเงินงบประมาณ ประจำปี 2554 แผนพัฒนาและยกระดับมาตรฐานแรงงาน ผลผลิต:ระบบข้อมูลเตือนภัย และระบบบริหารจัดการด้านแรงงาน กิจกรรม พัฒนาระบบบริหาร ระยะเวลาดำเนินการตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2553 – 30 กันยายน 2554 สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง ๆ ละ 250 บาท

ฝ่ายสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล มีกิจกรรมการเดินแอโรบิก ซึ่งจัดบริเวณหน้าลานน้ำพุหน้าอาคาร 15 ชั้น กระทรวงแรงงาน ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง ตั้งแต่วันที่ 17.00 – 18.00 น. วัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่กระทรวงแรงงานมีความสนใจและดูแลเอาใจใส่สุขภาพอนามัยมากขึ้น อันเป็นการปลูกฝังค่านิยมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองและครอบครัวได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เป็นการใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสมและมีประโยชน์ เป็นการเชื่อมความสัมพันธ์อันดีและเสริมสร้างความสามัคคีของข้าราชการและเจ้าหน้าที่ระหว่างหน่วยงานในสังกัดกระทรวงแรงงานและเพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกาย

อันส่งผลต่อจิตใจให้พร้อมสำหรับการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมฟิตเนสมีห้องออกกำลังกายอยู่ในสภาพค่อนข้างเก่าแต่มีความสะอาด รองรับการใช้งานได้ 30 คน อุปกรณ์การออกกำลังกายประกอบด้วย ลู่วิ่ง จักรยาน เครื่องวิ่งอากาศ (Cross Trainer) ประเภทยกน้ำหนัก Weight training ได้แก่ เครื่องออกกำลังกายประเภท Machine Weight และ Free Weight ได้แก่ อุปกรณ์บาร์เบล ดรัมเบล และอุปกรณ์อื่นๆ เช่น ไม้แบดมินตัน ไม้เทเบิลเทนนิส เชือกกระโดด มีเครื่องอำนวยความสะดวก เช่น ตู้เก็บของ โซฟารับรอง เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องเสียง มีบุคลากรให้บริการ 1 ท่าน ให้บริการดูแลอุปกรณ์ สถานที่ ให้คำปรึกษาเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีใช้อุปกรณ์และการออกกำลังกาย ควบคุมการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย รายงานเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เวลาการให้บริการห้องออกกำลังกายจะเปิดระหว่างเวลา 16.00 – 18.00 น. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่กระทรวงแรงงานได้ใช้เวลาหลังเลิกงานในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โฮลบลูค (Holbrook. 1993: 2735–A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และการกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการและสถาปนิก ผลปรากฏว่าคณะกรรมการการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบ สิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

โจนส์ และ ไนส์ (Jones; & Niles. 1996: 151 - 158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

ฮิลเดอร์แบร์น (ฮาตริ คลังนาค. 2550: 20; อ้างอิงจาก Hilderbran. 1996: 56) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้า

ร่วมกิจกรรม ของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ นักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตาม คือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม พลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการ เข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรมสถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

วัตสัน (Watson. 1997: 3251) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของทัศนคติและแรงจูงใจของการใช้เวลาว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบคำถามว่าไม่ค่อยมีเวลาว่างในการออกกำลังกายเนื่องจากมีเวลาไม่เพียงพอ แต่พวกเขาใช้เวลา 2-3 ชั่วโมงต่อวัน ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว วัตสันจึงสรุปว่านักศึกษาไม่ใช่ไม่มีเวลาว่าง แต่เป็นเรื่องของการขาดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายเพราะขาดทัศนคติและแรงจูงใจที่ดี

ยาน (วัฒน สุธิพันธุ์. 2548: 57 ; อ้างอิงจาก Yan. 1999: unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษานวญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

คาร์เตอร์ และ คนอื่น ๆ (Carter; et al. 2002: abstract) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานสำหรับสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน กลุ่มสตรีที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวน 80 คน มีอายุระหว่าง 65 – 75 ปี และแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานและอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มสตรีสูงอายุที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจะได้รับการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 20 สัปดาห์ติดต่อกัน เพื่อจะพัฒนารูปร่างและการทรงตัวให้ดีขึ้น ผลการศึกษาพบว่าสตรีในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางด้านการทรงตัวมากกว่าสตรีใน กลุ่มควบคุม 4.9

เปอร์เซ็นต์ และมีการพัฒนาความแข็งแรงของข้อเข่ามากกว่าสตรีในกลุ่มทดลอง ถึง 12.8 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น โครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจึงเป็นวิธีการที่ง่ายและไม่มีค่าใช้จ่ายสูงในการที่จะช่วยพัฒนาปัจจัยเสี่ยง 2 ประการต่อการหกล้มของสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน

งานวิจัยในประเทศไทย

ปัทมา รอดทั้ง (2540: บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่อง การใช้เวลาร่วมกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรชาย 200 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ่ ผลการวิจัยพบว่า 1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาร่วมด้านการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้ 2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วัน ต่อสัปดาห์และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือหมู่บ้านเป็นสถานที่เล่นกีฬา 3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีที่สุด 4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือสถานที่ไม่เพียงพอด้านอุปกรณ์ คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาร่วมไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย 5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน 6. จากการทดสอบค่าที่ พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรให้ผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย 7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า 7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ่ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 - 25 ปีกับประชาชน กลุ่มอายุ 26 - 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ระหว่างระดับการศึกษาไม่มีแตกต่างกับความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

พินิจ วิทยวุฒิ (2540: บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ความมุ่งหมายของการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังตัวอย่าง จำนวน 453 ชุด และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาครบทั้งหมดนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีสถิติโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายหลังโดยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัย พบว่า 1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษาสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกโรงเรียน (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอโดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากการทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษามาเป็นผู้นำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง 2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษาสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกโรงเรียน (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่มีความต้องการ ไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอ หรือสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกาย เพราะไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก 3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษาสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกโรงเรียน (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกายคือ มีความต้องการใช้กีฬา วอลเลย์บอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเกม เพื่อความสนุกสนาน มีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกายและมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย 4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษาสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกโรงเรียน (โรงเรียน) ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความ

คิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่แตกต่างกัน คือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน มีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่าง

ถนัด รักษ์พงษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร เกี่ยวกับด้านต่างๆ ดังนี้ 1) วิชาการ 2) กิจกรรมพลศึกษา 3) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 4) บุคลากร 5) วันและเวลา โดยการใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 800 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป การวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยค่าที (t – test) และค่าเอฟ (F – test) ทดสอบรายคู่ ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe test all Possible Comparison) ผลการวิจัยพบว่า 1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ รองลงมาคือต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬาต่างๆ 2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ฟุตบอล รองลงมาคือ ยิงปืน 3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีสนามกีฬาที่มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละออง และควัน 4. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้านและมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รองลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์กีฬาประจำตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย 5. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการด้านวัน อันดับแรกคือ วันพุธ วันพฤหัสบดี รองลงมาคือ วันอังคาร และความต้องการด้านเวลา อันดับแรกคือ เวลา 15.00- 18.00 น. รองลงมาคือ 05.00 - 06.30 น.

จรัสรัศ รัตนพร (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546 การวิจัยครั้งนี้มี

จุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ใน เขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน เป็นเพศชายจำนวน 120 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 240 คน แบ่งตามระดับอายุ คือ อายุ 40-49 ปี และ อายุ 50 ปีขึ้นไป ใช้ แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพของการออกกำลังกาย 1.1 ด้านสถานที่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ มีที่จอดรถเพียงพอ และมีความปลอดภัย แต่มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ ไม่มีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่มีน้ำดื่ม ให้บริการประชาชนไม่มีห้องอาบน้ำห้องสุขาที่สะอาด ไม่มีห้องพยาบาล และไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า 1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่เห็นว่า มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ปลอดภัย แต่มีอุปกรณ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน ไม่เพียงพอ ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย ไม่มีตู้เก็บของให้บริการ ไม่มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง และในร่ม และมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ 1.3 ด้านชนิดของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เห็นว่ามีการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ด้วยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ โดยกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ และโดยการปั่นจักรยาน แต่ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก็ก โดยการเดินลีลาศ โดยการเล่นโยคะ โดยการเล่นตะกร้อ โดยการเล่นกีฬาเปตอง และโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน 1.4 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่เห็นว่า มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมีความรู้ทันต่อข่าวสารใหม่ๆ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย แต่ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถจักรยานพาหนะ และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2. ความต้องการในการออกกำลังกาย 2.1 ความต้องการด้านสถานที่ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ 2.2 ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ 2.3 ความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ ยกเว้น การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ และการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง ที่ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก็ก และการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย 2.4 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ

ปรีดา คู้ยร้านหญ้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ในสามด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย เพศชาย 175 คน เพศหญิง 175 คน รวม 350 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพมี คิดเป็นร้อยละ 77.14, 64.14 และ 66.80 ตามลำดับ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย อย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29 ตามลำดับ ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการจัดบริการ ตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

ชานาญ เรืองมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า 1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิด

เป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45 2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

กรวิทย์ ช่วยดู (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นชาย 100 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการ สุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า 1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้ 1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีบุคลากร ผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64 1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่ามีสภาพเพียงพอคิดเป็น ร้อยละ 53.18

1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73 1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23 2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้ 2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83 2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52 2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73 2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60

วชิระ อาสาแข็ง (2549:บทคัดย่อ) ศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2527 ผลการวิจัยพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย นิสิตปริญญาโท และนิสิตปริญญาเอก มีปัญหาในระดับน้อยทุกกลุ่มมีความต้องการระดับน้อยทุกกลุ่ม ด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายนิสิตปริญญาโทมีปัญหาในระดับมาก มีความต้องการระดับมากทุกกลุ่ม

นิสิตปริญญาเอกมีปัญหาระดับมากที่สุด มีความต้องการระดับมากที่สุด ด้านการจัดการในการออกกำลังกาย นิสิตปริญญาโทและปริญญาเอก มีปัญหาในระดับปานกลางทุกกลุ่ม มีความต้องการระดับปานกลางทุกกลุ่ม มีความต้องการระดับปานกลางทุกกลุ่ม ด้านงบประมาณในการออกกำลังกาย มีปัญหาในระดับปานกลางทุกกลุ่ม มีความต้องการระดับปานกลางทุกกลุ่ม ด้านชนิดกีฬาในการออกกำลังกาย นิสิตปริญญาโท และนิสิตปริญญาเอกต้องการมากที่สุดคือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ เต้นแอโรบิค เปตอง และแบดมินตัน ด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย นิสิตปริญญาโท และนิสิตปริญญาเอกต้องการมากที่สุดคือ วันศุกร์ เวลา 17.00-20.00น.

ประพนธ์ พูลลาภ (2550:บทคัดย่อ) ได้ศึกษา สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 ผลการวิจัยพบว่า 1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 40.81 2. สภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 79.46 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 20.54 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 68.24 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 31.76 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านการจัดการ ร้อยละ 62.68 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 37.32 3. ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับมากความต้องการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก ความต้องการ ด้านการจัดการ โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับปานกลาง 4. การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เพศชายและหญิง มีความต้องการด้านการจัดการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายโดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

นฤมล หวานดี (2551:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 จำนวน 285 คน ซึ่งได้มาจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้สถิติที่ (t - test) ผลการวิจัยพบว่า 1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ มีวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน แต่ครั้งใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที 2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.28 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 28.72 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก 2.2 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 40.33 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.67 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก 2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.81 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.19 และประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ 3. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 พบว่า ประชาชนที่มีเพศ และอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่บุคลากรการให้บริการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

เอกศักดิ์ สีวะรม (2551:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 ใน 3 ด้าน คือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 รวมทั้งสิ้น 300 คน โดยใช้วิธีดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำมาหาค่าความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ ที่ ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษาลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ใน

อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 85.84 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 99.00 1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 83.13 รายการสภาพที่มีสูงสุดคือ สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก คิดเป็นร้อยละ 97.00 2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550 2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.53 2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.51 2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม มีความต้องการการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.70 รองลงมา คือ แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 66.70 3. เปรียบเทียบความต้องการระหว่างเพศและอายุผู้ที่ออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ. 2550 3.1 เพศชายและหญิง โดยรวม มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.2 ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 45 ปีลงมาและประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิรนนท์ ปรีชาชาญ (2551:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test และ F-test (One-way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม นักศึกษามีความคิดเห็นว่ามีการบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 68.16 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 31.84 มีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 54.25 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 45.75 และมีความคิดเห็นว่ามีบริการด้านการจัดการให้บริการ ร้อยละ 76.02 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 23.98 2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม นักศึกษามีความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.72 (S.D. = 0.48) มีความต้องการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.68 (S.D. = 0.51) และมีความต้องการ ด้านการจัดการให้บริการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.52 (S.D. = 0.54) ส่วนกิจกรรม

การออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ เดิน,วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 20.50 วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันศุกร์ ช่วงเวลา 17.00 -18.00 น. 3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาที่มีระดับชั้นปีต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

ปกรณ ธงศรี (2551:บทคัดย่อ)ได้ทำการศึกษาครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ใน 4 ด้านได้แก่ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านการบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชน เพศชาย 200 คน เพศหญิง 200 คนรวม 400 คน ได้มาโดยการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมามีค่าความเชื่อมั่น .99 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละผลการศึกษาพบว่า 1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ด้านบุคลากร ส่วนใหญ่มีบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และประชาชนมีความต้องการด้านบุคลากรในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย และ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.50 2. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และประชาชนมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 39.50 3. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และประชาชนมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 44.50 4. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และประชาชนมีความต้องการด้านการบริหารจัดการในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา คิดเป็นร้อยละ 38.75

ทัศนีย์ สว่างแก้ว (2551:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรีปี พ.ศ. 2549 กลุ่ม

ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี จำนวน 302 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศชาย โดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง 2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของเพศหญิง ด้านบุคลาการโดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลาการ และด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านสถานที่และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง 3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 40 - 49 ปีโดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลาการโดยรวมอยู่ในระดับมาก 4. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 50 - 59 ปี โดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก 5. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ตามความคิดเห็นของประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไปโดยรวมมีความเหมาะสม และความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลาการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความต้องการ การออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ความต้องการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาสภาพ และความต้องการการกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน มีการดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ประมาณ 751 คน จำแนกเป็นเพศชาย 211 คน และเพศหญิง 540 คน (ซึ่งได้มาจากกรอบอัตรากำลัง ณ ปีงบประมาณ 2553 จากกองการเจ้าหน้าที่ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน) (ข้อมูล ณ วันที่ 27 กันยายน 2553)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพจน์.2545:128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ที่ประชากร 800 คน ได้จำนวนตัวอย่างเท่ากับ 260 คน แต่ในงานวิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน จำแนกเป็นเพศชาย 150 คน และเพศหญิง 150 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non-proportional Stratified Random Sampling)

ตาราง ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

หน่วยงาน	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
สำนักงานเลขาธิการกรม	25	52	77	15	15	30
กองนิติการ	11	8	19	9	8	17
กองแผนงานและสารสนเทศ	5	32	37	5	8	13
กองพัฒนาระบบบริการจัดหางาน	2	6	8	2	6	8
กองวิจัยตลาดแรงงาน (ไม่รวมศูนย์)	16	36	52	6	7	13
กองส่งเสริมการมีงานทำ	6	35	41	6	8	14
กองตรวจและคุ้มครองคนหางาน	53	46	99	35	35	70
สำนักบริหารแรงงานต่างด้าว	36	141	177	15	15	30
สำนักบริหารแรงงานไทยไป- ต่างประเทศ	32	116	148	32	15	47
กองการเจ้าหน้าที่	8	21	29	8	10	18
กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร	7	34	41	7	10	17
กลุ่มตรวจสอบภายใน	0	6	6	0	6	6
ศูนย์บริหารคอมพิวเตอร์	10	7	17	10	7	17
รวม	211	540	751	150	150	300

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจ และแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์และสำรวจที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

2.1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

2.2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านงบประมาณสนับสนุน และเป็นแบบสำรวจรายการ 2 ด้านคือ ด้านชนิดและกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านช่วงวัน เวลาของการออกกำลังกาย

2.3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาค้นคว้าวิจัย ปรินทิพนิพนธ์ เอกสาร บทความ และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

3. สร้างแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้คณะกรรมการควบคุมปรินทิพนิพนธ์ตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข และตรวจซ้ำ

5. นำเสนอแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) และเนื้อหา (Content Validity) โดยวิธีเชิงประจักษ์ (Face Validity)

6. นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ มาปรับปรุงแก้ไข และนำแบบสอบถามไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตร พิจารณาตรวจสอบอีกครั้งก่อนที่จะนำไปทดลองใช้

7. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มาเพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

8. นำแบบสอบถามที่ผ่านการหาคุณภาพของแบบสอบถามแล้วไปใช้ในการรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงอธิบดีกรมการ จัดหางาน เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และนัดหมายวันเวลาที่มารับแบบสอบถามคืน
4. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และสำรวจสภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานมาวิเคราะห์ สรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ตอนที่ 2.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว และตอนที่ 2.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง และตอนที่ 2.3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาวิเคราะห์สรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆดังต่อไปนี้

N แทนจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทนค่าความถี่

% แทนค่าร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และสำรวจสภาพการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานมาวิเคราะห์ สรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ตอนที่ 2.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว และตอนที่ 2.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง และตอนที่ 2.3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาวิเคราะห์สรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์และสำรวจสภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553

1.จากการสัมภาษณ์นายมานิช แสงประเสริฐ ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่ เมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 2554 พบว่าด้านนโยบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ.2553 กรมการจัดหางานมีนโยบายในปี 2553 ให้มีการจัดแข่งขันกีฬาสีภายในหน่วยงานต่างๆ ของกรมฯ แบ่งเป็น 5 สี ได้แก่ สีส้ม (ส่วนกลาง) สีฟ้า (ภาคใต้) สีชมพู (ภาคเหนือ) สีเขียว (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) และสีน้ำเงิน(ภาคกลาง, ตะวันออก, ตะวันตก) กรมการจัดหางาน ไม่มีแผนงาน / งาน / โครงสร้าง / กิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีเพียงกรมการจัดหางานได้จัดแข่งขันกีฬาสีภายในกรม จนถึงปัจจุบันจัดมาแล้วรวม 3 ครั้ง คือ ในปี 2548, 2549 และปี 2553 (ขึ้นอยู่กับผู้บริหารและสถานการณ์นั้นๆ) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพโดยรวมกรมการจัดหางานไม่มีสถานที่ออกกำลังกายเป็นของตัวเองใช้ร่วมกับ สถานที่ออกกำลังกายซึ่งอยู่ในความดูแลรับผิดชอบของ สำนักงานบริหารกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน ซึ่งมีลานอเนกประสงค์ และห้องฟิตเนสมีสิ่งอำนวยความสะดวกคือ มีจุดพักผ่อนในห้องออกกำลังกาย ห้องส้วมชายและหญิงล็อกเกอร์และชั้นวางของ ตู้น้ำดื่ม ส่วนด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายมี ลู่วิ่ง (Cross Trainer) จักรยานแม่เหล็ก สเตปเปอร์ (Stepper) ดัมเบล บาร์เบล เบนช์เพรส และแมชชีนเวท (Bench Press and Machine Weight) สำหรับเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สื่อแนะนำการออกกำลังกายเครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องเสียง และเครื่องปรับอากาศ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลากรบริการให้คำแนะนำและเปิด-ปิด สถานที่ออกกำลังกายจำนวน 1 คน ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ของสำนักงานบริหารกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน เป็นผู้ดูแลสถานที่และกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นบุคลากรที่ไม่ได้สำเร็จการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และพลศึกษาโดยตรง แต่พอมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยบุคลากรที่ดูแลให้คำแนะนำจบทางด้านปริญญาโท บริหารธุรกิจ (M.B.A) ด้านงบประมาณสนับสนุน กรมการจัดหางานไม่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอก มีเพียงได้รับการสนับสนุนรวมเงินระหว่างภายในหน่วยงานทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาครวมทั้งเงินสวัสดิการของกรมการจัดหางาน

2. จากการสำรวจสภาพโดยทั่วไปของกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ.2553 ในด้านต่างๆ พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จะมีสถานที่ออกกำลังกาย อเนกประสงค์ ใช้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ จำนวน 1 แห่ง ส่วนสถานที่ออกกำลังกายในร่ม คือ ห้องฟิตเนส จำนวน 1 ห้อง ซึ่งตั้งอยู่บริเวณโรงอาหารของกระทรวงแรงงาน อุปกรณ์ออกกำลังกาย ได้แก่ ลูกวิ่ง จำนวน 3 ตัว (Cross Trainer) จำนวน 2 ตัว จักรยานแม่เหล็ก 6 ตัว สเตปเปอร์ (Stepper) 2 ตัว ดัมเบล น้ำหนัก 1-10 กิโลกรัม จำนวน 1 ชุด บาร์เบล 5 ฟุต 2 อัน แผ่นน้ำหนักสำหรับใช้ใส่ อุปกรณ์บาร์เบล 2.5-20 กิโลกรัม จำนวน 1 ชุด แผ่นน้ำหนักสำหรับใส่อุปกรณ์บาร์เบล ขนาดน้ำหนัก เป็นปอนด์ 2.5-20 ปอนด์ 1 ชุด อุปกรณ์เบ็นช์เพรส (Bench Press) จำนวน 3 ตัว แมชชีนเวท (Machine Weight) สำหรับเสริมสร้างกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายมี 4 สถานี มีสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องฟิตเนสดังนี้ มีจุดพักผ่อนในห้องออกกำลังกายจำนวน 2 จุด สภาพใช้งานได้ปกติ ห้อง ส้วมชายและหญิงจำนวนรวม 10 ห้อง สภาพใช้งานได้ปกติ ตู้น้ำดื่ม จำนวน 1 ตู้ อยู่ในสภาพใช้งานได้ ปกติ ลิฟท์และชั้นวางของมีจำนวน 3 ตู้ อยู่ในสภาพใช้งานได้ปกติ สื่อแนะนำการออกกำลังกาย 4 แผ่น เครื่องชั่งน้ำหนักตัวประจำห้องออกกำลังกาย 1 ตัว เครื่องเสียง 1 ชุด และ เครื่องปรับอากาศ 4 ตัว ไม่มีห้องอาบน้ำทั้งชาย และหญิง ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าทั้งชายและหญิง และห้องพยาบาล ด้านบุคลากรผู้ ให้บริการสถานที่ออกกำลังกาย ได้แก่ ซึ่งมีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายจำนวน 1 คน มีครู นำการเต้นแอโรบิก 1 คน มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย จำนวน 1 คน คอยเดินตรวจความปลอดภัยเป็นระยะ มีบุคลากรทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย จำนวน 3 คน เป็นพนักงานทำความสะอาดที่ทำความสะอาดรอบโรงอาหาร และทำความสะอาดบนสถานที่ออก กายกำลังกาย ยังไม่มีพนักงานทำความสะอาดประจำห้องฟิตเนสโดยจะทำความสะอาด 1 รอบ เวลา ประมาณ 15.00 น. ก่อนเปิดห้องฟิตเนสและไม่มีบุคลากรจบการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือ พลศึกษาด้านงบประมาณสนับสนุนในการบริหารจัดการ กรมการจัดหางาน ไม่มีแผนงานโครงสร้าง กิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีเพียงกรมการจัดหางาน ได้จัดแข่งขันกีฬาภายในกรมการจัดหา งาน ด้านชนิดกิจกรรมการออกกำลังกายมี เต้นแอโรบิก ทุกวันจันทร์ วันพุธ และ วันพฤหัสบดี ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ด้านเวลาในการให้บริการในส่วนของห้องฟิตเนส เปิดวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 16.00-18.00 น.

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 2 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่า

ร้อยละ ตาราง 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	150	50
หญิง	150	50
รวม	300	100
2. อายุ		
ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา เพศชาย	34	11.33
ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา เพศหญิง	54	18.00
31-40 ปี เพศชาย	88	29.33
31-40 ปี เพศหญิง	66	22.00
41 ปี ขึ้นไป เพศชาย	28	9.33
41 ปี ขึ้นไป เพศหญิง	30	10.00
รวม	300	100.00
3. สถานภาพ		
ข้าราชการ	69	23.00
ลูกจ้างประจำ	7	2.33
พนักงานราชการ	66	22.00
ลูกจ้างชั่วคราว	158	52.67
รวม	300	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเพศหญิง จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนมากผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากเป็นเพศชาย 31-40 ปี จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 29.33 อายุ 30 ปี ลงมา เพศชาย จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 11.33 อายุ 30 ปี ลงมา เพศหญิงจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 อายุ 31-40 ปี เพศชายจำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 29.33 อายุ 31-40 ปี เพศหญิงจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 อายุ 41 ปี ขึ้นไป เพศชายจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 9.33 อายุ 41 ปี ขึ้นไป เพศหญิง จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 สถานภาพผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนมากเป็น ลูกจ้างชั่วคราวจำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 52.67 ข้าราชการจำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00 ลูกจ้างประจำ 7 คน พนักงานราชการ จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 ลูกจ้างชั่วคราวจำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 52.67



ตาราง 2 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม (N=300)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	126	144	30	-	-
	%	42.00	48.00	10.00	-	-
2. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สนามเบตอง สนามตะกร้อ ฯลฯ	f	14	108	116	43	19
	%	4.67	36.00	38.67	14.33	6.33
3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเช่น สนามแบดมินตันปิงปอง ฯลฯ	f	68	125	81	26	-
	%	22.67	41.67	27.00	8.67	-
4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย	f	116	133	42	9	-
	%	38.67	44.33	14.00	3.00	-
5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด	f	156	116	28	-	-
	%	52.00	38.67	9.33	-	-
6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย	f	136	123	29	6	6
	%	45.33	41.00	9.67	2.00	2.00
7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย	f	157	111	26	6	-
	%	52.33	37.00	8.67	2.00	-
8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ	f	143	126	31	-	-
	%	47.67	42.00	10.33	-	-
9. ต้องการตู้น้ำดื่ม	f	148	107	42	-	3
	%	49.33	35.67	14.00	-	1.00
10. ต้องการล็อกเกอร์และชั้นวางของ	f	120	120	53	4	3
	%	40.00	40.00	17.67	1.33	1.00
รวม	f	1184	1213	478	94	31
	%	39.48	40.43	15.93	3.13	1.03

จากตาราง 2 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกาย ของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย ข้อ 5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด ข้อ 9. ต้องการตู้น้ำดื่ม ข้อ 8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวน ข้อ 6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง แต่งกายและชำระร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 52.33 52.00 49.33 47.67 และ 45.33 ตามลำดับ



ตาราง 3 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม (N=300)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	90	89	101	17	3
	%	30.00	29.67	33.67	5.67	1.00
2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	90	122	68	20	-
	%	30.00	40.67	22.67	6.67	-
3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	59	146	78	14	3
	%	19.67	48.67	26.00	4.67	1.00
4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	f	45	147	100	8	-
	%	15.00	49.00	33.33	2.67	-
5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย	f	113	154	25	8	-
	%	37.67	51.33	8.33	2.67	-
รวม	f	397	658	372	67	6
	%	26.47	43.87	24.80	4.47	0.40

จากตาราง 3 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ข้อ 4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย และ ข้อ 3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 51.33 49.00 และ 48.67 ตามลำดับ

ตาราง 4 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553
 ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวม (N=300)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	มาก	น้อย	ที่สุด
1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน	f	186	83	31	-	-
งบประมาณทั้งหมด	%	62.00	27.67	10.33	-	-
2.ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากรร่วมกัน	f	87	106	86	5	16
งบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัด	%	29.00	35.33	28.67	1.67	5.33
กุศล						
3.ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางานเสียเงิน	f	25	79	94	29	73
ค่าบำรุงกิจกรรมกีฬา	%	8.33	26.33	31.33	9.68	24.33
รวม	f	298	268	211	34	89
	%	33.11	29.78	23.44	3.78	9.89

จากตาราง 4 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.11 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด รองลงมาคือข้อ 2.ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากรร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล คิดเป็นร้อยละ 62.00 และ 29.00 ตามลำดับ

ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553
ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม (N=300)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	245	81.67
ลีลาศ	74	24.67
การเต้นแอโรบิก	204	68.00
โยคะ	152	50.67
การเพาะกาย	19	6.33
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	85	28.33
ฟุตบอล	31	10.30
ฟุตซอล	12	4.00
ตะกร้อ	12	4.00
บาสเกตบอล	24	8.00
วอลเลย์บอล	35	11.67
เทเบิลเทนนิส	30	10.00
แบดมินตัน	92	30.67
เปตอง	34	11.33
หมากรุกไทย	13	4.33
อื่นๆ.....	11	3.67

จากตาราง 5 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 81.67 และ 68.00 ตามลำดับ

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553
ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย โดยรวม (N=300)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
จันทร์	104	34.67
อังคาร	114	38.00
พุธ	195	65.00
พฤหัสบดี	157	52.33
ศุกร์	178	59.33

จากตาราง 6 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ วันพุธ รองลงมาคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 65.00 และ 59.33 ตามลำดับ

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553
ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน โดยรวม (N=300)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 05.00 – 06.00 น.	16	5.33
เวลา 06.00 – 07.00 น.	12	4.00
เวลา 07.00 – 08.00น.	6	2.00
เวลา 11.00 – 12.00 น.	6	2.00
เวลา 17.00 – 18.00 น.	191	63.67
เวลา 18.00 – 19.00 น.	66	22.00
เวลา 19.00 – 20.00 น.	32	10.67
อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ต้องการมากที่สุด คือเวลา 17.00–18.00 น. รองลงมาคือ เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 63.67 และ 22.00 ตามลำดับ

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย อายุตั้งแต่ 30 ปี ลงมา ของกรม
การจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=34)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	มาก	น้อย	ที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	23	11	-	-	-
	%	67.65	32.35	-	-	-
2. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สนามเปตองสนามตะกร้อ ฯลฯ	f	4	14	9	7	-
	%	11.76	41.18	26.47	20.59	-
3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเช่นสนามแบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ	f	17	11	6	-	-
	%	50.00	32.35	17.65	-	-
4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย	f	14	16	4	-	-
	%	41.18	47.06	11.76	-	-
5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด	f	22	9	3	-	-
	%	64.71	26.47	8.82	-	-
6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย	f	15	16	-	3	-
	%	44.12	47.06	-	8.82	-
7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย	f	24	7	-	3	-
	%	70.59	20.59	-	8.82	-
8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ	f	19	12	3	-	-
	%	55.89	35.29	8.82	-	-
9. ต้องการตู้น้ำดื่ม	f	17	12	5	-	-
	%	50.00	35.29	14.71	-	-
10. ต้องการลิฟท์และบันไดเลื่อน	f	16	12	6	-	-
	%	47.06	35.29	17.65	-	-
รวม	f	171	120	36	13	-
	%	50.29	35.29	10.59	3.82	-

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความความต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย ข้อ 1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ข้อ 5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด ข้อ 8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ ข้อ 9. ต้องการตู้น้ำดื่ม ข้อ 3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม เช่น สนามเบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ คิดเป็นร้อยละ 70.59 67.65 64.71 55.89 และ 50.00 ตามลำดับ



ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชาย อายุตั้งแต่ 30 ปีลงมา ของกรมการ
จัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=34)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการ	f	8	11	15	-	-
ออกกำลังกาย	%	23.53	32.35	44.12	-	-
2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	11	12	11	-	-
	%	32.35	35.30	32.35	-	-
3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	7	17	10	-	-
	%	20.59	50.00	29.41	-	-
4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	7	17	10	-	-
ออกกำลังกาย	%	20.59	50.00	29.41	-	-
5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	f	18	12	4	-	-
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	52.94	35.30	11.76	-	-
รวม	f	51	69	50	-	-
	%	30.00	40.59	29.41	-	-

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.59 เมื่อพิจารณา
เป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณ
สถานที่ออกกำลังกาย ข้อ 2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ข้อ 1. ต้องการบุคลากรให้
คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.94 32.35 และ 23.53 ตามลำดับ

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย อายุตั้งแต่ 30 ปี ลงมาของกรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=34)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก	ปาน	น้อย		
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน	f	25	6	3	-	-
งบประมาณทั้งหมด	%	73.53	17.65	8.82	-	-
2.ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากรร่วมกัน	f	16	7	7	-	4
จัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอก	%	47.06	20.59	20.59	-	11.76
และการจัดกิจกรรมการกุศล						
3.ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางานเสียเงินค่า	f	12	2	9	-	11
บำรุงกิจกรรมกีฬา	%	35.3	5.88	26.47	-	32.35
รวม	f	53	15	19	-	15
	%	51.96	14.71	18.63	-	14.71

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน งบประมาณทั้งหมด รองลงมาคือ ข้อ 2.ต้องการให้กรมการจัดหางาน และบุคลากรร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล คิดเป็นร้อยละ 47.06 และ 32.35 ตามลำดับ

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชาย อายุตั้งแต่ 30 ปี ลงมา ของกรมการ
จัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย(N=34)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	23	67.65
ลีลาศ	16	47.06
การเต้นแอโรบิก	23	67.65
โยคะ	12	35.29
การเพาะกาย	6	17.65
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	10	29.41
ฟุตบอล	10	29.41
ฟุตซอล	8	23.53
ตะกร้อ	2	5.88
บาสเกตบอล	10	29.41
วอลเลย์บอล	12	35.29
เทเบิลเทนนิส	6	17.65
แบดมินตัน	15	44.12
เปตอง	1	2.94
หมากรุกไทย	-	-
อื่นๆ.....	-	-

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อ
สุขภาพ การเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 67.65 รองลงมาคือ ลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 47.06

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย อายุตั้งแต่ 30 ปี ลงมา ของกรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=34)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
จันทร์	6	17.65
อังคาร	12	35.29
พุธ	23	67.65
พฤหัสบดี	15	44.12
ศุกร์	18	52.94

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ วันพุธ รองลงมาคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 67.65 และ 52.94 ตามลำดับ

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชาย อายุตั้งแต่ 30 ปี ลงมา ของกรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=34)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 05.00 – 06.00 น.	1	2.94
เวลา 06.00 – 07.00 น.	-	-
เวลา 07.00 – 08.00 น.	-	-
เวลา 11.00 – 12.00 น.	-	-
เวลา 17.00 – 18.00 น.	22	64.71
เวลา 18.00 – 19.00 น.	4	11.76
เวลา 19.00 – 20.00 น.	10	29.41
อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ต้องการมากที่สุดคือเวลา 17.00–18.00 น. รองลงมาคือ เวลา 19.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 64.71 และ 29.41 ตามลำดับ

ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชายอายุ 31-40 ปี ของกรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=88)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	42	43	3	-	-
	%	47.73	48.86	3.41	-	-
2. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สนามเปตองสนามตะกร้อ ฯลฯ	f	6	51	22	8	1
	%	6.82	57.95	25.00	9.09	1.14
3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเช่น สนามแบดมินตันบึงปอง ฯลฯ	f	25	34	25	4	-
	%	28.41	38.64	28.41	4.55	-
4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย	f	51	27	10	-	-
	%	57.95	30.69	11.36	-	-
5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด	f	49	30	9	-	-
	%	55.68	34.09	10.23	-	-
6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ	f	54	17	17	-	-
	%	61.36	19.32	19.32	-	-
7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย	f	40	38	10	-	-
	%	45.46	43.18	11.36	-	-
8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ	f	51	27	10	-	-
	%	57.95	30.69	11.36	-	-
9. ต้องการตู้น้ำดื่ม	f	51	26	11	-	-
	%	57.95	29.55	12.50	-	-
10. ต้องการล็อกเกอร์และชั้นวางของ	f	34	45	6	3	-
	%	38.64	51.14	6.82	3.41	-
รวม	f	403	338	123	15	1
	%	45.80	38.41	13.98	1.70	0.11

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย ข้อ 4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย ข้อ 8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ ข้อ 9. ต้องการ ตู้น้ำดื่ม และ ข้อ 5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาดคิดเป็นร้อยละ 61.36 57.95 และ 55.68 ตามลำดับ



ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชายอายุ 31-40 ปี ของกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=88)

รายการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 31 % 35.23	21 23.86	25 28.41	11 12.50	-
2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f 31 % 35.23	25 28.41	21 23.86	11 12.50	-
3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์	f 23 % 26.14	37 42.05	22 25.00	6 6.82	-
4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 7 % 7.96	52 59.09	29 32.95	-	-
5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 34 % 38.64	39 44.32	11 12.50	4 4.55	-
รวม	f 126 % 28.64	174 39.55	108 24.55	32 7.27	-

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ข้อ 5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ข้อ 3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 59.09 44.32 และ 42.05 ตามลำดับ

ตาราง 16 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชายอายุ 31-40 ปี ของกรมการจัด
หางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=88)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน	f	65	15	8	-	-
งบประมาณทั้งหมด	%	73.86	17.05	9.09	-	-
2.ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากรร่วมกัน	f	29	16	36	1	6
จัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัด	%	32.95	18.18	40.91	1.14	6.82
กิจกรรมการกุศล						
3.ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางานเสียเงิน	f	3	20	35	2	28
ค่าบำรุงกิจกรรมกีฬา	%	3.41	22.73	39.77	2.27	31.82
รวม	f	97	51	79	3	34
	%	36.74	19.32	29.92	1.14	12.88

จากตาราง 16 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่ความต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 1. ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน งบประมาณทั้งหมด รองลงมาคือ ข้อ 2. ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากรร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล คิดเป็นร้อยละ 73.86 และ 32.95 ตามลำดับ

ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชาย อายุ 31-40 ปี ของกรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=88)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	75	85.23
ลีลาศ	11	12.50
การเต้นแอโรบิก	53	60.23
โยคะ	39	44.32
การเพาะกาย	4	4.55
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	18	20.45
ฟุตบอล	12	13.64
ฟุตซอล	4	4.55
ตะกร้อ	7	7.95
บาสเกตบอล	3	3.41
วอลเลย์บอล	10	11.36
เทเบิลเทนนิส	7	7.95
แบดมินตัน	12	13.64
เปตอง	11	12.50
หมากรุกไทย	3	3.41
อื่นๆ.....	1	1.14

จากตาราง 17 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อ
สุขภาพ รองลงมาคือ การเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 85.23 และ 60.23 ตามลำดับ

ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชายอายุ 31-40 ปี ของกรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=88)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
จันทร์	22	25.00
อังคาร	38	43.18
พุธ	58	65.91
พฤหัสบดี	58	65.91
ศุกร์	50	56.82

จากตาราง 18 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ วันพุธและวันพฤหัสบดี
คิดเป็นร้อยละ 65.91 รองลงมาคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 56.82

ตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชาย อายุ 31-40 ปี ของกรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=88)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 05.00 – 06.00 น.	1	1.14
เวลา 06.00 – 07.00 น.	8	9.09
เวลา 07.00 – 08.00น.	-	-
เวลา 11.00 – 12.00 น.	-	-
เวลา 17.00 – 18.00 น.	58	65.91
เวลา 18.00 – 19.00 น.	17	19.32
เวลา 19.00 – 20.00 น.	5	5.68
อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตาราง 19 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น.
รองลงมาคือ เวลา 18.00– 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 65.91 และ 19.32 ตามลำดับ

ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชายอายุ 41 ปีขึ้นไป ของกรมการจัด

หางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=28)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	2	14	12	-	-
	%	7.14	50.00	42.86	-	-
2. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สนามเปตอง สนามตะกร้อ ฯลฯ	f	-	4	14	3	7
	%	-	14.29	50.00	10.71	25.00
3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม เช่น สนามแบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ	f	-	16	9	3	-
	%	-	57.14	32.15	10.71	-
4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย	f	-	16	9	3	-
	%	-	57.14	32.15	10.71	-
5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด	f	7	15	6	-	-
	%	25.00	53.57	21.43	-	-
6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย	f	3	22	3	-	-
	%	10.71	78.58	10.71	-	-
7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย	f	11	11	6	-	-
	%	39.29	39.29	21.43	-	-
8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ	f	6	21	1	-	-
	%	21.43	75.00	3.57	-	-
9. ต้องการตู้น้ำดื่ม	f	8	15	5	-	-
	%	28.57	53.57	17.86	-	-
10. ต้องการล็อกเกอร์และชั้นวางของ	f	6	14	8	-	-
	%	21.43	50.00	28.57	-	-
รวม	f	43	148	73	9	7
	%	15.36	52.86	26.07	3.21	2.50

จากตาราง 20 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 52.86 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย ข้อ 8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ ข้อ 3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม เช่น สนามแบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ ข้อ 4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย ข้อ 5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด และ ข้อ 9. ต้องการตู้น้ำดื่ม คิดเป็นร้อยละ 78.58 75.00 57.14 และ 53.57 ตามลำดับ



ตาราง 21 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชายอายุ 41 ปีขึ้นไป ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=28)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก	ปาน	น้อย		
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการ	f	4	6	15	-	3
ออกกำลังกาย	%	14.29	21.43	53.57	-	10.71
2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	6	11	8	3	-
	%	21.43	39.29	28.57	10.71	-
3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	1	12	12	-	3
	%	3.57	42.86	42.86	-	10.71
4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	2	11	12	3	-
ออกกำลังกาย	%	7.14	39.29	42.86	10.71	-
5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	f	5	23	-	-	-
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	17.86	82.14	-	-	-
รวม	f	18	63	47	6	6
	%	12.86	45.00	33.57	4.29	4.29

จากตาราง 21 แสดงว่า ความต้องการกรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน ด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่
ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย
ข้อ 3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์ ข้อ 2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ข้อ 4.
ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 82.14 42.86 และ 39.29

ตาราง 22 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชายอายุ 41 ปีขึ้นไป ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=28)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน	f	15	8	5	-	-
งบประมาณทั้งหมด	%	53.57	28.57	17.86	-	-
2.ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากร						
ร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอก	f	11	9	8	-	-
และการจัดกิจกรรมการกุศล	%	39.29	32.14	28.57	-	-
3.ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางานเสียเงินค่า	f	3	8	4	6	7
บำรุงกิจกรรมกีฬา	%	10.71	28.57	14.29	21.43	25
รวม	f	29	25	17	6	7
	%	34.52	29.76	20.25	7.14	8.33

จากตาราง 22 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 1. ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน งบประมาณทั้งหมด รองลงมาคือ ข้อ 2. ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากรร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล คิดเป็นร้อยละ 53.57 และ 39.29 ตามลำดับ

ตาราง 23 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชายอายุ 41 ปีขึ้นไป ของกรมการ

จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=28)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	25	89.29
ลีลาศ	14	50.00
การเดินแอโรบิก	14	50.00
โยคะ	14	50.00
การเพาะกาย	-	-
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	11	39.29
ฟุตบอล	3	10.71
ฟุตซอล	-	-
ตะกร้อ	3	10.71
บาสเกตบอล	-	-
วอลเลย์บอล	-	-
เทเบิลเทนนิส	2	7.14
แบดมินตัน	5	17.86
เปตอง	10	35.71
หมากรุกไทย	4	14.29
อื่นๆ.....	3	10.71

จากตาราง 23 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 89.29 รองลงมาคือ ลีลาศ การเดินแอโรบิก และ โยคะ คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 24 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย อายุ 41 ปีขึ้นไป ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=28)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
จันทร์	20	71.43
อังคาร	4	14.29
พุธ	17	60.71
พฤหัสบดี	5	17.86
ศุกร์	24	85.71

จากตาราง 24 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ วันศุกร์ รองลงมาคือ วัน
จันทร์ คิดเป็นร้อยละ 85.71 และ 71.43 ตามลำดับ

ตาราง 25 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชาย อายุ 41 ปีขึ้นไป ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=28)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 05.00 – 06.00 น.	5	17.86
เวลา 06.00 – 07.00 น.	-	-
เวลา 07.00 – 08.00น.	6	21.43
เวลา 11.00 – 12.00 น.	1	3.57
เวลา 17.00 – 18.00 น.	7	25.00
เวลา 18.00 – 19.00 น.	4	14.29
เวลา 19.00 – 20.00 น.	8	28.57
อื่นๆ (โปรดระบุ).....	2	7.14

จากตาราง 25 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านเวลาการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ต้องการมากที่สุด คือเวลา 19.00–20.00 น.
รองลงมาคือเวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 28.57 และ 25.00 ตามลำดับ

ตาราง 26 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุตั้งแต่ 30 ปี ลงมา ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=54)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	24	25	5	-	-
	%	44.44	46.30	9.26	-	-
2. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สนามเปตองสนามตะกร้อ ฯลฯ	f	-	10	36	4	4
	%	-	18.52	66.67	7.41	7.41
3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเช่นสนามแบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ	f	10	32	12	-	-
	%	18.52	59.26	22.22	-	-
4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย	f	15	35	4	-	-
	%	27.78	64.81	7.41	-	-
5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด	f	36	15	3	-	-
	%	66.67	27.78	5.56	-	-
6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย	f	20	31	-	3	-
	%	37.04	57.41	-	5.56	-
7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย	f	31	20	-	3	-
	%	57.41	37.04	-	5.56	-
8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ	f	27	24	3	-	-
	%	50.00	44.44	5.56	-	-
9. ต้องการตู้น้ำดื่ม	f	25	22	7	-	-
	%	46.30	40.74	12.96	-	-
10. ต้องการล็อกเกอร์และชั้นวางของ	f	25	18	11	-	-
	%	46.30	33.33	20.37	-	-
รวม	f	213	232	81	10	4
	%	39.44	42.96	15.00	1.86	0.74

จากตาราง 26 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด ข้อ 7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย ข้อ 8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ ข้อ 9. ต้องการตู้น้ำดื่ม ข้อ 10. ต้องการล็อกเกอร์และชั้นวางของ คิดเป็นร้อยละ 66.67 57.41 50.00 และ 46.30 ตามลำดับ



ตาราง 27 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศหญิง อายุตั้งแต่ 30 ปี ลงมาของกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=54)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการ	f	23	13	18	-	-
ออกกำลังกาย	%	42.60	24.07	33.33	-	-
2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	17	27	10	-	-
	%	31.48	50.00	18.52	-	-
3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	12	27	15	-	-
	%	22.22	50.00	27.78	-	-
4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	16	21	17	-	-
ออกกำลังกาย	%	29.63	38.89	31.48	-	-
5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	f	27	21	6	-	-
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	50.00	38.89	11.11	-	-
รวม	f	95	109	66	-	-
	%	35.19	40.37	24.44	-	-

จากตาราง 27 แสดงว่า ความต้องการกรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.37 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ข้อ 1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ข้อ 2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คิดเป็นร้อยละ 50.00 42.60 และ 31.48 ตามลำดับ

ตาราง 28 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุตั้งแต่ 30 ปี ลงมา ของกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=54)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1. ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด	f	30	20	4	-	-
	%	55.56	37.04	7.41	-	-
2. ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากรร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล	f	13	24	13	-	4
	%	24.07	44.45	24.07	-	7.41
3. ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางานเสียเงินค่าบำรุงกิจกรรมกีฬา	f	7	9	20	10	8
	%	12.96	16.67	37.04	18.52	14.81
รวม	f	50	53	37	10	12
	%	30.86	32.72	22.84	6.17	7.41

จากตาราง 28 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.72 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 1. ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน งบประมาณทั้งหมด รองลงมาคือ ข้อ 2. ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากรร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล คิดเป็นร้อยละ 55.56 และ 24.07 ตามลำดับ

ตาราง 29 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุตั้งแต่ 30 ปี ลงมา ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=54)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	41	75.93
ลีลาศ	10	18.52
การเต้นแอโรบิก	39	72.22
โยคะ	34	62.96
การเพาะกาย	6	11.11
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	15	27.78
ฟุตบอล	-	-
ฟุตซอล	-	-
ตะกร้อ	-	-
บาสเกตบอล	8	14.81
วอลเลย์บอล	7	12.96
เทเบิลเทนนิส	5	9.26
แบดมินตัน	31	57.41
เปตอง	6	11.11
หมากรุกไทย	-	-
อื่นๆ.....	-	-

จากตาราง 29 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อ
สุขภาพ รองลงมาคือ การเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 75.93 และ 72.22 ตามลำดับ

ตาราง 30 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุตั้งแต่ 30 ปี ลงมา ของ
กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=54)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
จันทร์	24	44.44
อังคาร	20	37.04
พุธ	35	64.81
พฤหัสบดี	29	53.70
ศุกร์	27	50.00

จากตาราง 30 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ วันพุธ รองลงมาคือ
วันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 64.81 และ 53.70 ตามลำดับ

ตาราง 31 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุตั้งแต่ 30 ปี ลงมา ของกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=54)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 05.00 – 06.00 น.	3	5.56
เวลา 06.00 – 07.00 น.	-	-
เวลา 07.00 – 08.00น.	-	-
เวลา 11.00 – 12.00 น.	-	-
เวลา 17.00 – 18.00 น.	44	81.48
เวลา 18.00 – 19.00 น.	19	35.19
เวลา 19.00 – 20.00 น.	4	7.41
อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตาราง 31 แสดงว่า ความต้องการความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน ด้านเวลาการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมาคือ เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 81.48 และ 35.19 ตามลำดับ

ตาราง 32 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิงอายุ 31-40 ปี ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=66)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	32	31	3	-	-
	%	48.48	46.97	4.55	-	-
2. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สนามเปตองสนามตะกร้อ ฯลฯ	f	2	25	21	16	2
	%	3.03	37.88	31.82	24.24	3.03
3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเช่นสนาม แบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ	f	16	26	13	11	-
	%	24.24	39.39	19.7	16.67	-
4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการ ออกกำลังกาย	f	32	26	8	-	-
	%	48.48	39.39	12.12	-	-
5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด	f	38	21	7	-	-
	%	57.58	31.82	10.62	-	-
6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ชำระร่างกาย	f	36	15	9	-	6
	%	54.55	22.73	13.64	-	9.09
7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน และปลอดภัย	f	33	23	10	-	-
	%	50.00	34.85	15.15	-	-
8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับ จำนวนผู้ใช้บริการ	f	28	26	12	-	-
	%	42.42	39.40	18.18	-	-
9. ต้องการตู้น้ำดื่ม	f	37	16	10	3	-
	%	56.06	24.24	15.15	4.55	-
10. ต้องการลิฟท์และชั้นวางของ	f	32	24	6	1	3
	%	48.48	36.36	9.09	1.52	4.55
รวม	f	286	233	99	31	11
	%	43.33	35.30	15.00	4.70	1.67

จากตาราง 32 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด ข้อ 9. ต้องการตู้น้ำดื่ม ข้อ 6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย ข้อ 7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 57.58 56.06 54.55 และ 50.00 ตามลำดับ



ตาราง 33 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศหญิง อายุ 31-40 ปี ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=66)

รายการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f	12	25	23	6
	%	18.18	37.88	34.85	9.09
2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	17	27	16	6
	%	25.76	40.91	24.24	9.09
3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	14	33	11	8
	%	21.21	50.00	16.67	12.12
4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	f	7	30	24	5
	%	10.61	45.45	36.36	7.58
5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	23	36	3	4
	%	34.85	54.55	4.55	6.06
รวม	f	73	151	77	29
	%	22.12	45.76	23.33	8.79

จากตาราง 33 แสดงว่า ความต้องการกรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน ด้าน
บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.37 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณ
ข้อ 3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์ ข้อ 4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่
ออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.55 50.00 และ 45.45 ตามลำดับ

ตาราง 34 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุ 31-40 ปี ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=66)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่าย	f	37	21	8	-	-
สนับสนุนงบประมาณทั้งหมด	%	56.06	31.82	12.12	-	-
2.ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากร	f	10	35	15	4	2
ร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงาน	%	15.15	53.03	22.73	6.06	3.03
ภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล						
3.ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางาน	f	-	27	19	9	11
เสียเงินค่าบำรุงกิจกรรมกีฬา	%	-	40.91	28.79	13.64	16.67
รวม	f	47	83	42	13	13
	%	23.74	41.92	21.21	6.57	6.57

จากตาราง 34 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.92 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน งบประมาณทั้งหมด รองลงมาคือ ข้อ 2.ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากร ร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล คิดเป็นร้อยละ 56.06 และ 15.15 ตามลำดับ

ตาราง 35 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุ 31-40 ปี ของกรมการ

จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=66)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	57	86.36
ลีลาศ	9	13.64
การเต้นแอโรบิก	55	83.33
โยคะ	33	50.00
การเพาะกาย	3	4.55
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	18	27.27
ฟุตบอล	6	9.09
ฟุตซอล	-	-
ตะกร้อ	-	-
บาสเกตบอล	3	4.55
วอลเลย์บอล	6	9.09
เทเบิลเทนนิส	6	9.09
แบดมินตัน	19	28.79
เปตอง	4	6.06
หมากรุกไทย	-	-
อื่นๆ.....	5	3.25

จากตาราง 35 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 86.36 และ 83.33 ตามลำดับ

ตาราง 36 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุ 31-40 ปี ของกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=66)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
จันทร์	19	28.79
อังคาร	33	50.00
พุธ	35	53.03
พฤหัสบดี	39	59.09
ศุกร์	35	53.03

จากตาราง 36 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ วันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 59.09 รองลงมาคือ วันพุธและวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 53.03

ตาราง 37 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุ 31-40 ปี ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=66)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 05.00 – 06.00 น.	4	6.06
เวลา 06.00 – 07.00 น.	4	6.06
เวลา 07.00 – 08.00น.	-	-
เวลา 11.00 – 12.00 น.	3	4.55
เวลา 17.00 – 18.00 น.	40	60.61
เวลา 18.00 – 19.00 น.	16	24.24
เวลา 19.00 – 20.00 น.	-	-
อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตาราง 37 แสดงว่า ความต้องการความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน ด้านเวลาการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ
เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมาคือ เวลา 18.00 – 19.00 น.คิดเป็นร้อยละ 60.61 และ 24.24
ตามลำดับ

ตาราง 38 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=30)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	3	20	7	-	-
	%	10	66.67	23.33	-	-
2. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สนามเปตองสนามตะกร้อ ฯลฯ	f	2	4	14	5	5
	%	6.67	13.33	46.67	16.67	16.67
3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเช่นสนามแบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ	f	-	10	15	5	-
	%	-	33.33	50.00	16.67	-
4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย	f	4	13	7	6	-
	%	13.33	43.34	23.33	20.00	-
5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด	f	4	26	-	-	-
	%	13.33	86.67	-	-	-
6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย	f	8	22	-	-	-
	%	26.67	73.33	-	-	-
7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย	f	18	12	-	-	-
	%	60.00	40.00	-	-	-
8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ	f	12	16	2	-	-
	%	40.00	53.34	6.67	-	-
9. ต้องการตู้น้ำดื่ม	f	10	16	4	-	-
	%	33.33	53.34	13.33	-	-
10. ต้องการล็อกเกอร์และชั้นวางของ	f	7	7	16	-	-
	%	23.33	23.33	53.34	-	-
รวม	f	68	146	65	16	5
	%	22.67	48.67	21.67	5.33	1.67

จากตาราง 38 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด ข้อ 6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย ข้อ 1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ข้อ 8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ และ ข้อ 9. ต้องการต้นไม้ร่ม คิดเป็นร้อยละ 86.67 73.33 66.67 และ 53.34 ตามลำดับ



ตาราง 39 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=30)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f	12	13	5	-	-
	%	40.00	43.33	16.67	-	-
2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	8	20	2	-	-
	%	26.67	66.67	6.67	-	-
3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	2	20	8	-	-
	%	6.67	66.67	26.67	-	-
4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	f	6	16	8	-	-
	%	20.00	53.33	26.67	-	-
5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	6	22	2	-	-
	%	20.00	73.33	6.67	-	-
รวม	f	34	91	25	-	-
	%	22.67	60.67	16.67	-	-

จากตาราง 39 แสดงว่า ความต้องการกรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน ด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 60.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มี
ความความต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณ สถานที่
ออกกำลังกาย ข้อ 2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ข้อ 3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่าย
อุปกรณ์ ข้อ 4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.33 66.67
และ 53.33 ตามลำดับ

ตาราง 40 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป ของกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=30)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด	f	14	13	3	-	-
	%	46.67	43.33	10.00	-	-
2.ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากรร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล	f	8	15	7	-	-
	%	26.67	50.00	23.33	-	-
3.ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางานเสียเงินค่าบำรุงกิจกรรมกีฬา	f	-	13	7	2	8
	%	-	43.33	23.33	6.67	26.67
รวม	f	22	41	17	2	8
	%	24.44	45.56	18.89	2.22	8.89

จากตาราง 40 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 2. ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากรร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ ข้อ 1. ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน งบประมาณทั้งหมด กิจกรรมกีฬา ข้อ 3. ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางานเสียเงินค่าบำรุง คิดเป็นร้อยละ 43.33

ตาราง 41 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย(N=30)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	24	80.00
ลีลาศ	14	46.67
การเต้นแอโรบิก	20	66.67
โยคะ	20	66.67
การเพาะกาย	-	-
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	13	43.33
ฟุตบอล	-	-
ฟุตซอล	-	-
ตะกร้อ	-	-
บาสเกตบอล	-	-
วอลเลย์บอล	-	-
เทเบิลเทนนิส	4	13.33
แบดมินตัน	10	33.33
เปตอง	2	6.67
หมากรุกไทย	6	20.00
อื่นๆ.....	3	10.00

จากตาราง 41 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ความต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 80.00 รองลงมาคือ การเต้นแอโรบิก และ โยคะ คิดเป็นร้อยละ 66.67

ตาราง 42 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=30)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
จันทร์	13	43.33
อังคาร	7	23.33
พุธ	27	90.00
พฤหัสบดี	11	36.67
ศุกร์	24	80.00

จากตาราง 42 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ วันพุธรองลงมาคือ วันศุกร์
คิดเป็นร้อยละ 90.00 และ 80.00 ตามลำดับ

ตาราง 43 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป ของกรมการ
จัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=30)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 05.00 – 06.00 น.	2	6.67
เวลา 06.00 – 07.00 น.	-	-
เวลา 07.00 – 08.00น.	-	-
เวลา 11.00 – 12.00 น.	2	6.67
เวลา 17.00 – 18.00 น.	20	66.67
เวลา 18.00 – 19.00 น.	6	20.00
เวลา 19.00 – 20.00 น.	5	16.67
อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตาราง 43 แสดงว่า ความต้องการความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน ด้านเวลาการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ
เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมาคือ เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 66.67 และ 20.00
ตามลำดับ

ตาราง 44 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ข้าราชการ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=69)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	11	39	19	-	-
	%	15.94	56.52	27.54	-	-
2. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สนามเปตอง สนามตะกร้อ ฯลฯ	f	-	9	28	17	15
	%	-	13.04	40.58	24.64	21.74
3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเช่นสนามแบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ	f	3	29	28	9	-
	%	4.35	42.03	40.58	13.04	-
4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย	f	8	38	14	9	-
	%	11.59	55.07	20.30	13.04	-
5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด	f	22	41	6	-	-
	%	31.88	59.42	8.70	-	-
6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย	f	17	49	3	-	-
	%	24.64	71.01	4.35	-	-
7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย	f	33	30	6	-	-
	%	47.83	43.48	8.70	-	-
8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ	f	19	47	3	-	-
	%	27.54	68.12	4.35	-	-
9. ต้องการตู้แช่น้ำดื่ม	f	19	38	12	-	-
	%	27.54	55.07	17.39	-	-
10. ต้องการล็อกเกอร์และชั้นวางของ	f	17	33	19	-	-
	%	24.64	47.83	27.54	-	-
รวม	f	149	353	138	35	15
	%	21.60	51.16	20.00	5.07	2.17

จากตาราง 44 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกาย ของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย ข้อ 8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ ตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ ข้อ 5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด ข้อ 4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย และ ข้อ 9. ต้องการตู้น้ำดื่ม คิดเป็นร้อยละ 71.01 68.12 59.42 และ 55.07 ตามลำดับ



ตาราง 45 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ข้าราชการ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=69)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการ	f	12	29	25	-	3
ออกกำลังกาย	%	17.39	42.03	36.23	-	4.35
2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	17	38	11	3	-
	%	24.64	55.07	15.94	4.35	-
3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	6	35	25	-	3
	%	8.70	50.72	36.23	-	4.35
4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	6	30	30	3	-
ออกกำลังกาย	%	8.70	43.48	43.48	4.35	-
5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	f	17	52	-	-	-
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	24.64	75.36	-	-	-
รวม	f	58	184	91	6	6
	%	16.81	53.33	26.38	1.74	1.74

จากตาราง 45 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 53.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ข้อ 2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ข้อ 3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์คิดเป็นร้อยละ 75.36 55.07 และ 50.72 ตามลำดับ

ตาราง 46 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ข้าราชการ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=69)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก	ปาน	น้อย		
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน	f	28	29	12	-	-
งบประมาณทั้งหมด	%	40.58	42.03	17.39	-	-
2.ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากร						
ร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงาน	f	20	36	13	-	-
ภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล	%	28.99	52.17	18.84	-	-
3.ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางานเสียเงิน	f	6	28	16	8	11
ค่าบำรุงกิจกรรมกีฬา	%	8.7	40.58	23.19	11.59	15.94
รวม	f	54	93	41	8	11
	%	26.09	44.93	19.81	3.86	5.31

จากตาราง 46 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 2. ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากรร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล รองลงมาคือ ข้อ 1. ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน งบประมาณทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 52.17 และ 42.03 ตามลำดับ

ตาราง 47 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ข้าราชการ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=69)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	57	82.61
ลีลาศ	27	39.13
การเต้นแอโรบิก	38	55.07
โยคะ	38	55.07
การเพาะกาย	7	10.14
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	24	34.78
ฟุตบอล	10	14.49
ฟุตซอล	-	-
ตะกร้อ	6	8.70
บาสเกตบอล	3	4.35
วอลเลย์บอล	3	4.35
เทเบิลเทนนิส	6	8.70
แบดมินตัน	20	28.99
เปตอง	19	27.54
หมากรุกไทย	8	11.59
อื่นๆ.....	11	15.94

จากตาราง 47 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 82.61 รองลงมาคือ การเต้นแอโรบิก และโยคะ คิดเป็นร้อยละ 55.07

ตาราง 48 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ข้าราชการ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ความต้องการด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=69)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
จันทร์	46	66.67
อังคาร	17	24.64
พุธ	52	75.36
พฤหัสบดี	24	34.78
ศุกร์	63	91.30

จากตาราง 48 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมาคือ
วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 91.30 และ 75.36 ตามลำดับ

ตาราง 49 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ข้าราชการ กรมการจัดหางาน

กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=69)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 05.00 – 06.00 น.	7	10.14
เวลา 06.00 – 07.00 น.	-	-
เวลา 07.00 – 08.00น.	6	8.70
เวลา 11.00 – 12.00 น.	3	4.35
เวลา 17.00 – 18.00 น.	34	49.28
เวลา 18.00 – 19.00 น.	14	20.29
เวลา 19.00 – 20.00 น.	13	18.84
อื่นๆ (โปรดระบุ).....	3	4.35

จากตาราง 49 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 49.28 และ 20.29 ตามลำดับ

ตาราง 50 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ลูกจ้างประจำ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=7)

รายการ	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	2	5	-	-	-
	%	28.57	71.43	-	-	-
2. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สนามเปตอง สนามตะกร้อ ฯลฯ	f	-	2	5	-	-
	%	-	28.57	71.43	-	-
3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเช่นสนามแบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ	f	-	2	-	5	-
	%	-	28.57	-	71.43	-
4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย	f	-	2	5	-	-
	%	-	28.57	71.43	-	-
5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด	f	2	5	-	-	-
	%	28.57	71.43	-	-	-
6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย	f	5	2	-	-	-
	%	71.43	28.57	-	-	-
7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย	f	5	2	-	-	-
	%	71.43	28.57	-	-	-
8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ	f	-	7	-	-	-
	%	-	100	-	-	-
9. ต้องการตู้น้ำดื่ม	f	5	2	-	-	-
	%	71.43	28.57	-	-	-
10. ต้องการลิฟท์และชั้นวางของ	f	-	2	5	-	-
	%	-	28.57	71.43	-	-
รวม	f	19	31	15	5	-
	%	27.14	44.29	21.43	7.14	-

จากตาราง 50 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกาย ของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็น ร้อยละ 44.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 8. ต้องการอุปกรณ์กีฬา ที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ ข้อ 5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด คิดเป็น ร้อยละ 100.00 และ 71.43 ตามลำดับ



ตาราง 51ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ลูกจ้างประจำกรมการจัดหางาน

กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=7)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	5	2	-	-	-
	%	71.43	28.57	-	-	-
2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	5	2	-	-	-
	%	71.43	28.57	-	-	-
3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	-	7	-	-	-
	%	-	100.0	-	-	-
4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	5	2	-	-	-
	%	71.43	28.57	-	-	-
5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	-	7	-	-	-
	%	-	100.0	-	-	-
รวม	f	15	20	-	-	-
	%	42.86	57.14	-	-	-

จากตาราง 51 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 57.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ข้อ 3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 100.00 ตามลำดับ

ตาราง 52 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ลูกจ้างประจำ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน (N=7)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่าย	f	-	7	-	-	-
สนับสนุนงบประมาณทั้งหมด	%	-	100.00	-	-	-
2.ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากร	f	-	7	-	-	-
ร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอก	%	-	100.00	-	-	-
และ การจัดกิจกรรมการกุศล						
3.ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางานเสียบำรุง	f	-	7	-	-	-
เงินค่ากิจกรรมกีฬา	%	-	100.00	-	-	-
รวม	f	-	21	-	-	-
	%	-	100.00	-	-	-

จากตาราง 52 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 100.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 1. ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน งบประมาณทั้งหมด ข้อ 2. ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากรร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและ การจัดกิจกรรมการกุศล ข้อ 3. ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางานเสียเงินค่าบำรุงกิจกรรมกีฬา คิดเป็นร้อยละ 100.00

ตาราง 53ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ลูกจ้างประจำ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=7)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	2	28.57
ลีลาศ	7	100.00
การเต้นแอโรบิก	7	100.00
โยคะ	7	100.00
การเพาะกาย	-	-
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	2	28.57
ฟุตบอล	-	-
ฟุตซอล	-	-
ตะกร้อ	-	-
บาสเกตบอล	-	-
วอลเลย์บอล	-	-
เทเบิลเทนนิส	-	-
แบดมินตัน	5	71.43
เปตอง	-	-
หมากรุกไทย	5	71.43
อื่นๆ.....	-	-

จากตาราง 53 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ลีลาศ การเต้นแอโรบิกและโยคะ รองลงมาคือ แบดมินตันและหมากรุกไทย คิดเป็นร้อยละ 100.00 และ 71.43 ตามลำดับ

ตาราง 54 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็นลูกจ้างประจำ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=7)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
จันทร์	-	-
อังคาร	2	28.57
พุธ	5	71.43
พฤหัสบดี	2	28.57
ศุกร์	5	71.43

จากตาราง 54 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ วันพุธและวันศุกร์
คิดเป็น ร้อยละ 71.43 รองลงมาคือ วันอังคารและวันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 28.57

ตาราง 55 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ลูกจ้างประจำ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ความต้องการด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=7)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 05.00 – 06.00 น.	-	-
เวลา 06.00 – 07.00 น.	-	-
เวลา 07.00 – 08.00น.	-	-
เวลา 11.00 – 12.00 น.	-	-
เวลา 17.00 – 18.00 น.	5	71.43
เวลา 18.00 – 19.00 น.	-	-
เวลา 19.00 – 20.00 น.	2	28.57
อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตาราง 55แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น.
รองลงมาคือ เวลา 19.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 71.43 และ 28.57 ตามลำดับ

ตาราง 56 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น พนักงานราชการ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=66)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	32	31	3	-	-
	%	48.48	46.97	4.55	-	-
2. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สนามเปตอง สนามตะกร้อ ฯลฯ	f	2	29	27	4	4
	%	3.03	43.94	40.91	6.06	6.06
3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเช่นสนามแบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ	f	15	26	18	7	-
	%	22.73	39.39	27.27	10.61	-
4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย	f	32	25	9	-	-
	%	48.48	37.88	13.64	-	-
5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด	f	47	14	5	-	-
	%	71.21	21.21	7.58	-	-
6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย	f	49	12	2	-	3
	%	74.24	18.18	3.03	-	4.55
7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย	f	33	28	5	-	-
	%	50.00	42.42	7.58	-	-
8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ	f	43	18	5	-	-
	%	65.15	27.27	7.58	-	-
9. ต้องการตู้น้ำดื่ม	f	33	24	6	3	-
	%	50.00	36.36	9.09	4.55	-
10. ต้องการล็อกเกอร์และชั้นวางของ	f	20	34	9	-	3
	%	30.30	51.52	13.64	-	4.55
รวม	f	306	241	89	14	10
	%	46.36	36.52	13.49	2.12	1.52

จากตาราง 56 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกาย ของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.36 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย ข้อ 5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด ข้อ 8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ ข้อ 7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย ข้อ 9. ต้องการต้นไม้คิดเป็นร้อยละ 74.24 71.21 65.15 และ 50.00 ตามลำดับ



ตาราง 57 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น พนักงานราชการ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=66)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการ	f	40	8	18	-	-
ออกกำลังกาย	%	60.61	12.12	27.27	-	-
2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	27	22	17	-	-
	%	40.91	33.33	25.76	-	-
3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	26	24	13	3	-
	%	39.39	36.36	19.70	4.55	-
4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	14	36	13	3	-
ออกกำลังกาย	%	21.21	54.55	19.70	4.55	-
5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด	f	37	23	6	-	-
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	56.06	34.85	9.09	-	-
รวม	f	144	113	67	6	-
	%	43.64	34.24	20.30	1.82	-

จากตาราง 57 แสดง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.64 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ข้อ 5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ข้อ 2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คิดเป็นร้อยละ 60.61 56.06 และ 40.91 ตามลำดับ

ตาราง 58 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น พนักงานราชการ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุน (N=66)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก	ปาน	น้อย		
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่าย	f	48	12	6	-	-
สนับสนุนงบประมาณทั้งหมด	%	72.73	18.18	9.09	-	-
2.ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากร						
ร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงาน	f	24	14	28	-	-
ภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล	%	36.36	21.21	42.43	-	-
3.ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางานเสียเงิน	f	3	15	24	5	19
ค่าบำรุงกิจกรรมกีฬา	%	4.55	22.73	36.36	7.58	28.79
รวม	f	75	41	58	5	19
	%	37.88	20.70	29.29	2.53	9.60

จากตาราง 58 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.88 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน งบประมาณทั้งหมด รองลงมาคือข้อ 2.ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากร ร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล คิดเป็นร้อยละ 72.73 และ 36.36 ตามลำดับ

ตาราง 59 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น พนักงานราชการ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=66)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	49	74.24
ลีลาศ	12	18.18
การเต้นแอโรบิก	40	60.61
โยคะ	38	57.58
การเพาะกาย	12	18.18
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	29	43.94
ฟุตบอล	5	7.58
ฟุตซอล	7	10.61
ตะกร้อ	4	6.06
บาสเกตบอล	8	12.12
วอลเลย์บอล	7	10.61
เทเบิลเทนนิส	9	13.64
แบดมินตัน	16	24.24
เปตอง	11	16.67
หมากรุกไทย	-	-
อื่นๆ.....	-	-

จากตาราง 59 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 74.24 และ 60.61 ตามลำดับ

ตาราง 60 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น พนักงานราชการ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=66)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
จันทร์	17	25.76
อังคาร	25	37.88
พุธ	44	66.67
พฤหัสบดี	39	59.09
ศุกร์	38	57.58

จากตาราง 60 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ วันพุธ รองลงมาคือ
วันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 66.67 และ 59.09 ตามลำดับ

ตาราง 61ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็นพนักงานราชการ กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=66)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 05.00 – 06.00 น.	9	13.64
เวลา 06.00 – 07.00 น.	2	3.03
เวลา 07.00 – 08.00น.	-	-
เวลา 11.00 – 12.00 น.	-	-
เวลา 17.00 – 18.00 น.	40	60.61
เวลา 18.00 – 19.00 น.	16	24.24
เวลา 19.00 – 20.00 น.	5	7.58
อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตาราง 61แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ต้องการมากที่สุดคือเวลา 17.00-18.00 น.
รองลงมา เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 60.61 และ 24.24 ตามลำดับ

ตาราง 62 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ลูกจ้างชั่วคราว กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=158)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	81	69	8	-	-
	%	51.27	43.67	5.06	-	-
2. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สนามเปตอง สนามตะกร้อ ฯลฯ	f	12	68	56	22	-
	%	7.60	43.04	35.44	13.92	-
3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเช่นสนามแบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ	f	50	68	35	5	-
	%	31.65	43.04	22.15	3.16	-
4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย	f	76	68	14	-	-
	%	48.10	43.04	8.86	-	-
5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด	f	85	56	17	-	-
	%	53.80	35.44	10.76	-	-
6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย	f	65	60	24	6	3
	%	41.14	37.97	15.19	3.80	1.90
7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย	f	86	51	15	6	-
	%	54.43	32.28	9.49	3.80	-
8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ	f	81	54	23	-	-
	%	51.27	34.18	14.56	-	-
9. ต้องการตู้น้ำดื่ม	f	91	43	24	-	-
	%	57.59	27.22	15.19	-	-
10. ต้องการล็อกเกอร์และชั้นวางของ	f	83	51	20	4	-
	%	52.53	32.28	12.66	2.53	-
รวม	f	710	588	236	43	3
	%	44.93	37.22	14.94	2.72	0.19

จากตาราง 62 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกาย ของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 9. ต้องการตู้น้ำดื่ม ข้อ 7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย ข้อ 5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด ข้อ 10. ต้องการลิฟท์และชั้นวางของ คิดเป็นร้อยละ 57.59 54.43 53.80 และ 52.53 ตามลำดับ



ตาราง 63 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ลูกจ้างชั่วคราว กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N=158)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก	ปาน	น้อย	น้อยที่สุด	
		ที่สุด	กลาง	น้อย		
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการ	f	33	50	58	17	-
ออกกำลังกาย	%	20.89	31.65	36.71	10.76	-
2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	41	60	40	17	-
	%	25.95	37.97	25.32	10.76	-
3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	27	80	40	11	-
	%	17.09	50.63	25.32	6.96	-
4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	20	79	57	2	-
	%	12.66	50	36.08	1.27	-
5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	59	71	20	8	-
	%	37.34	44.94	12.66	5.06	-
รวม	f	180	340	215	55	-
	%	22.78	43.04	27.22	6.96	-

จากตาราง 63 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.04 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์ ข้อ 4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.63 และ 50.00 ตามลำดับ

ตาราง 64 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ลูกจ้างชั่วคราว กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านงบประมาณสนับสนุนโดยรวม (N=158)

รายการ		ความต้องการ				
		มาก	ปาน	น้อย		
		ที่สุด	กลาง	ที่สุด		
1.ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่าย	f	110	35	13	-	-
สนับสนุนงบประมาณทั้งหมด	%	69.62	22.15	8.23	-	-
2.ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากร						
ร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงาน	f	43	49	45	5	16
ภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล	%	27.22	31.01	28.48	3.16	10.13
3.ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางาน	f	16	29	54	16	43
เสียเงินค่าบำรุงกิจกรรมกีฬา	%	10.13	18.35	34.18	10.13	27.22
รวม	f	169	113	112	21	59
	%	35.65	23.84	23.63	4.43	12.45

จากตาราง 64 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 1. ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุน งบประมาณทั้งหมด รองลงมาคือ ข้อ 2. ต้องการให้กรมการจัดหางาน และบุคลากรร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล คิดเป็น ร้อยละ 69.62 และ 27.22 ตามลำดับ

ตาราง 65 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ลูกจ้างชั่วคราว กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=158)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	137	86.71
ลีลาศ	28	17.72
การเต้นแอโรบิก	119	75.32
โยคะ	69	43.67
การเพาะกาย	-	-
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	30	18.99
ฟุตบอล	16	10.13
ฟุตซอล	5	3.16
ตะกร้อ	2	1.27
บาสเกตบอล	13	8.23
วอลเลย์บอล	25	15.82
เทเบิลเทนนิส	15	9.49
แบดมินตัน	51	32.28
เปตอง	4	2.53
หมากรุกไทย	-	-
อื่นๆ.....	-	-

จากตาราง 65 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 86.71 และ 75.32 ตามลำดับ

ตาราง 66 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ลูกจ้างชั่วคราว กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย (N=158)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
จันทร์	41	25.95
อังคาร	70	44.30
พุธ	94	59.49
พฤหัสบดี	92	58.23
ศุกร์	72	45.57

จากตาราง 66 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ วันพุธ รองลงมาคือ
วันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 59.49 และ 58.23ตามลำดับ

ตาราง 67 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรที่เป็น ลูกจ้างชั่วคราว กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน (N=158)

รายการ	ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 05.00 – 06.00 น.	-	-
เวลา 06.00 – 07.00 น.	10	6.33
เวลา 07.00 – 08.00 น.	-	-
เวลา 11.00 – 12.00 น.	3	1.9
เวลา 17.00 – 18.00 น.	112	70.89
เวลา 18.00 – 19.00 น.	36	22.78
เวลา 19.00 – 20.00 น.	12	7.59
อื่นๆ (โปรดระบุ).....	-	-

จากตาราง 67 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น.
รองลงมา เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 70.89 และ 22.78 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานสรุปได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ต้องการสถานที่ออกกำลังกายโล่งสบาย มีเครื่องออกกำลังกายที่ทันสมัย อุปกรณ์ได้มาตรฐาน มีความปลอดภัยและมีความสะอาดและควรมีที่พักผ่อนร่มรื่นไว้นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย

2.ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ

ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ และมีประสบการณ์คอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อให้การออกกำลังกายได้ประสิทธิผลมากที่สุด ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีและรักในงานบริการ

3. ด้านงบประมาณสนับสนุนในการบริหารจัดการ

กรมการจัดหางานควรเป็นผู้สนับสนุนในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้ความสำคัญในการดูแลสภาพ จัดกิจกรรมการกุศลเพื่อส่งเสริมด้านสุขภาพ ความสามัคคี และควรมีเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อการเผยแพร่ความรู้ให้สามารถศึกษาด้วยตนเองควรถูกจัดวางงบประมาณจากต้นสังกัดต่างๆ หรือหน่วยงานที่สนับสนุนของกรมการจัดหางานโดยตรง เพื่อเป็นทุนจัดซื้อและซ่อมบำรุงเครื่องออกกำลังกาย

4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ควรเพิ่มการจัดกิจกรรมกีฬานิตยอื่นๆเพิ่มเติมมากกว่านี้เช่นควรมี โยคะ ไทเก๊ก การใช้ยางยืดในการออกกำลังกายเพื่อเป็นการกระตุ้นให้บุคลากรสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น

5. ด้านเวลาในการให้บริการ

ควรขยายเวลาปิดบริการจากเวลา 18.00น เป็นเวลา 20.00น. เพราะยังมีผู้ต้องการใช้บริการหลังเวลา 18.00น.อยู่ในช่วงเวลานี้

6. ข้อคิดเห็นอื่นๆ

ควรมีการส่งเสริมสนับสนุนด้านการออกกำลังกายให้มากขึ้น จัดกิจกรรมกีฬาเชื่อมสัมพันธ์ภายในกระทรวงเพื่อเป็นกระชับสัมพันธ์ระหว่างกรม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 จำนวน 300 คน จำแนกเป็นเพศชาย 150 คน และเพศหญิง 150 คน ได้มาโดยดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non-proportionate Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจ และแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์และสำรวจที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

2.1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

2.2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านงบประมาณสนับสนุน และเป็นแบบสำรวจรายการ 2 ด้าน คือ ด้านชนิดและกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านช่วงวัน เวลาของการออกกำลังกาย

2.3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และสำรวจสภาพการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานมาวิเคราะห์ สรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ตอนที่ 2.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว และตอนที่ 2.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง และตอนที่ 2.3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาวิเคราะห์สรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1

1.1 สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ไม่มีการบริหารจัดการโดยกรมการจัดหางาน ต้องใช้สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของสำนักงานบริหารกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน ซึ่งมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นลานอเนกประสงค์ ใช้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มคือ ห้องฟิตเนส มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย เช่น เบนซ์เพรส และแมชชีนเวท (Bench Press and Machine Weight) ลู่วิ่ง (Cross Trainer) จักรยานแม่เหล็ก สเตปเปอร์(Stepper) ดัมเบล บาร์เบล และมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่งพักผ่อน ล็อกเกอร์ ชั้นวางของ และเครื่องปรับอากาศ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีผู้ให้คำแนะนำการออกกำลังกาย และครูนำการเดินแอโรบิก ด้านชนิดกิจกรรมการออกกำลังกายมีการเดินแอโรบิก ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันพฤหัสบดี ช่วงเวลา 17.00 -18.00 น. ผู้เข้าร่วมมีประมาณ 15 คน ด้านเวลาในการให้บริการในส่วนของห้องฟิตเนส เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 16.00-18.00 น. มีผู้ใช้บริการประมาณ 25 คน

ตอนที่ 2

2.1 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน โดยรวมด้านงบประมาณสนับสนุนอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.11 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.43 และ 43.87 ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 81.67 และ 68.00 ตามลำดับ ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันพุธ รองลงมา วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 65.00

และ 59.33 ตามลำดับ ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 63.67 และ 22.00 ตามลำดับ

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย อายุตั้งแต่ 30 ปี ลงมา โดยรวม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านงบประมาณสนับสนุน อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.29 และ 51.96 ตามลำดับ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.59 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ และการเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 67.65 รองลงมาคือ ลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 47.06 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ วันพุธ รองลงมาคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 67.65 และ 52.94 ตามลำดับ ความต้องการด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมาคือ เวลา 19.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 64.71 และ 29.41 ตามลำดับ

2.3 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชายอายุ 31-40 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.80 และ 36.74 ตามลำดับ ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมในระดับมากที่สุด 39.55 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 85.23 และ 60.23 ตามลำดับ ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ วันพุธและวันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 65.91 รองลงมาคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 56.82 ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมาคือ เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 65.91 และ 19.32 ตามลำดับ

2.4 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร เพศชาย อายุ 41 ปี ขึ้นไป ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.52 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.86 และ 45.00 ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 89.29 รองลงมาคือ ลีลาศ การเต้นแอโรบิก โยคะ คิดเป็นร้อยละ 50.00 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ วันศุกร์ รองลงมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ

85.71 และ 71.43 ตามลำดับ ด้านเวลาการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 19.00 – 20.00 น. รองลงมาคือเวลา 17.00 – 18.00น. คิดเป็นร้อยละ 28.57 และ 25.00 ตามลำดับ

2.5 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน เพศหญิง อายุตั้งแต่ 30 ปี ลงมา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.96 40.37 และ 32.72 ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 75.93 และ 72.22 ตามลำดับ ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ วันพุธ รองลงมาคือ วันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 64.81 และ 53.70 ตามลำดับ ด้านเวลาการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมาคือ เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 81.48 และ 35.19 ตามลำดับ

2.6 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน เพศหญิง อายุ 31-40 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.33 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.37 และ 41.92 ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 86.36 และ 83.33 ตามลำดับ ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ วันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 59.09 รองลงมาคือ วันพุธ และวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 53.03 ด้านเวลาการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมาคือ เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 60.61 และ 24.24 ตามลำดับ

2.7 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน เพศหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.67 60.67 และ 45.56 ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 80.00 รองลงมาคือ การเต้นแอโรบิก และ โยคะ คิดเป็นร้อยละ 66.67 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุดคือ วันพุธ รองลงมาคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 90.00 และ

80.00 ตามลำดับ ด้านเวลาการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมาคือ เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 66.67 และ 20.00 ตามลำดับ

2.8 ความต้องการการกำลังกายของบุคลากร ข้าราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ และด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.16 53.33 และ 44.93 ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 82.61 รองลงมาคือ การเดินแอโรบิก และโยคะ คิดเป็นร้อยละ 55.07 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมาคือ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 91.30 และ 75.36 ตามลำดับ ความต้องการด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมาคือ เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 49.28 และ 20.29 ตามลำดับ

2.9 ความต้องการการกำลังกายของบุคลากร ลูกจ้างประจำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.29 57.14 และ 100.00 ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ลีลาศ การเดินแอโรบิก และโยคะ คิดเป็นร้อยละ 100.00 รองลงมาคือ แบดมินตัน หมากรูกไทย คิดเป็นร้อยละ 71.43 ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ วันพุธและวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 71.43 รองลงมา คือ วันอังคารและวันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 28.57 ความต้องการด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมาคือ เวลา 19.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 71.43 และ 28.57 ตามลำดับ

2.10 ความต้องการการกำลังกายของบุคลากร พนักงานราชการ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.36 และ 37.88 ตามลำดับ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.64 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุดคือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 74.24 และ 60.61 ตามลำดับ ด้านช่วงวันของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ วันพุธ รองลงมาคือ วันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 66.67 และ 59.09 ตามลำดับ ด้านเวลาการออกกำลัง

ภายในแต่ละวันที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 60.61 และ 24.24 ตามลำดับ

2.11 ความต้องการการกำลังกายของบุคลากร ลูกจ้างชั่วคราว กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ด้านงบประมาณสนับสนุน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.65 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.93 และ 43.04 ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 86.71 และ 75.32 ตามลำดับ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ วันพุธ รองลงมาคือ วันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 59.49 และ 58.23 ตามลำดับ ด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 70.89 และ 22.78 ตามลำดับ

ตอนที่ 3

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน สรุปได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ต้องการสถานที่ออกกำลังกายโล่งสบาย มีเครื่องออกกำลังกายที่ทันสมัย อุปกรณ์ได้มาตรฐาน มีความปลอดภัยและมีความสะอาด และควรมีที่พักผ่อนร่มรื่นไว้นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย

2.ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ

ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ และมีประสบการณ์คอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกวิธีเพื่อให้การออกกำลังกายได้ประสิทธิผลมากที่สุด ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีและรักในงานบริการ

3. ด้านงบประมาณสนับสนุนในการบริหารจัดการ

กรมการจัดหางานควรเป็นผู้สนับสนุนในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพ จัดกิจกรรมการกุศลเพื่อส่งเสริมด้านสุขภาพ ความสามัคคี และควรมีเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อการเผยแพร่ความรู้ให้สามารถศึกษาด้วยตนเอง ควรจัดหางบประมาณจากต้นสังกัดต่างๆ หรือหน่วยงานที่สนับสนุนของกรมการจัดหางานโดยตรง เพื่อเป็นทุนจัดซื้อและซ่อมบำรุงเครื่องออกกำลังกาย

4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ควรเพิ่มการจัดกิจกรรมกีฬาชนิดอื่นๆ เพิ่มเติมมากกว่านี้ เช่น ควรมี โยคะ ไทเก็ก การใช้ยางยืดในการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการกระตุ้นให้บุคลากรสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น

5. ด้านเวลาในการให้บริการ

ควรขยายเวลาปิดบริการจากเวลา 18.00 น. เป็นเวลา 20.00 น. เพราะยังมีผู้ต้องการใช้บริการหลังเวลา 18.00 น. อยู่ในช่วงเวลานี้

6. ข้อคิดเห็นอื่นๆ

ควรมีการส่งเสริมสนับสนุนด้านการออกกำลังกายให้มากขึ้น จัดกิจกรรมกีฬาเชื่อมสัมพันธ์ภายในกระทรวงเพื่อเป็นกระชับสัมพันธ์ระหว่างกรม

อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ข้างต้น ผู้วิจัยขอนำเสนอการอภิปรายผล ข้างต้น ผู้วิจัยขอนำเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ.2553 ใน 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณสนับสนุนในการบริหารจัดการ ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านเวลาในการให้บริการ มีดังนี้

1. จากการศึกษาพบว่า สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน ไม่มีการบริหารจัดการโดยกรมการจัดหางาน ต้องใช้สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสำนักงานบริหารกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน ซึ่งมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นลานอเนกประสงค์ ใช้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มคือ ห้องฟิตเนส มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย เช่น เบนซ์เพรส และแมชชีนเวท (Bench Press and Machine Weight) ลูกวิ่ง (Cross Trainer) จักรยานแม่เหล็ก สเตปเปอร์ (Stepper) ดัมเบล บาร์เบล และมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่งพักผ่อน ล็อกเกอร์ ชั้นวางของ และเครื่องปรับอากาศ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีผู้ให้คำแนะนำการออกกำลังกาย และครูนำการเต้นแอโรบิก ด้านชนิดกิจกรรมการออกกำลังกายมีการ เต้นแอโรบิก ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันพฤหัสบดี ช่วงเวลา 17.00 -18.00 น. ผู้เข้าร่วมมีประมาณ 15 คน ด้านเวลาในการให้บริการในส่วนของห้องฟิตเนส เปิดให้บริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 16.00 -18.00 น. มีผู้ใช้บริการประมาณ 25 คน จากสภาพการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีบุคลากรเข้าร่วมไม่มากนัก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสถานที่ของหน่วยงานอยู่ใกล้กับศูนย์กีฬา ไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง ซึ่งเป็นสถานที่ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาได้มาตรฐาน มีสถานที่ให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้หลากหลายชนิด ซึ่งบุคลากรของกรมการ

จัดหางานไปใช้บริการได้สะดวก จึงอาจทำให้บุคลากร ของกรมการจัดหางาน ไม่ให้ความสนใจกับการให้บริการการออกกำลังกายของหน่วยงานมากเท่าที่ควร

2. ความต้องการการกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน โดยรวม ด้านงบประมาณสนับสนุน อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.11 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ บุคลากรเห็นว่า ภาระค่าใช้จ่ายในการบริหารจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเป็นหน้าที่ของหน่วยงานที่จะ จัดสรรงบประมาณ เพื่อเป็นสวัสดิการให้กับบุคลากรของหน่วยงานในการส่งเสริม สนับสนุน ให้บุคลากร ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.43 และ 43.87 ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ธรรมชาติของคนเราโดย ส่วนใหญ่ต้องการความสะดวกสบาย ความทันสมัย และได้รับการบริการที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรวิทย์ ชวัญ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 ชำนาญ เรืองมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขต เทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 และ ประพนธ์ พูลลภ (2550:บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา สภาพ และความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต อุตรธานี ปี พ.ศ.2550 ที่พบว่าความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ ต้องการมากที่สุด คือการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 81.67 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การเดิน-วิ่งเป็น กิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายอย่างง่าย ๆ ไม่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ นฤมล หวานดี (2551:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551และ ปกรณ์ ธงศรี (2551:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ที่พบว่าความต้องการการออกกำลังกาย ด้านชนิดกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ด้านวันและเวลาที่ ต้องการการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด คือ วันพุธ และ เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 65.00 และ 63.67 ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ บุคลากรเกิดความเครียด หรือเหนื่อยล้าจากการ ทำงานบุคลากรส่วนใหญ่จึงใช้ช่วงกลางสัปดาห์เพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด และช่วงเวลาดังกล่าวนั้นเป็นเวลาที่บุคลากรเลิกงานจึงเป็นเวลาที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยของ ถนัด รักษ์พงษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนเตรียมทหาร และ ปัทมา รอดทั้ง (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการ

เล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ที่พบว่าความต้องการ ด้านช่วงวันและเวลาของการออกกำลังกาย โดยรวม ที่ต้องการมากที่สุด คือ วันพุธ และในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น.

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยพบว่า บุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก และด้านงบประมาณสนับสนุนในการบริหารจัดการกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด โดยกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และด้านช่วงวันและเวลาของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ วันพุธ เวลา 17.00 -18.00 น. ดังนั้นผู้วิจัยจึงใคร่ขอเสนอแนะให้ผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้นำผลการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมสนับสนุน การออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการของบุคลากรกรมการจัดหางานต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาในเรื่องการให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกรม อื่นๆที่อยู่ในกระทรวงแรงงาน



บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2538). รายงานผลการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่น
กีฬา และดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ.ศ.2538. งานข้อมูลพื้นฐาน กองนโยบายและแผน.
กรุงเทพฯ: หจก.พีเอ็มเอ็ม ออฟเซ็ท.
- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
กรมการศาสนา.
- (2538). 60 ปีกรมพลศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพฯ: กรมศาสนา.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม - ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารชมรมศิษย์
เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ. 2: 31-32.
- กรวิทย์ ชวดยุ. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ
อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน. (2551). หนังสือแนะนำกรมการจัดหางาน (2551:1-19)
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาลโรงพยาบาล
วชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ: สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จิรนนท์ ปรีชาชาญ. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา
ในจังหวัด นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- จวีร์รักษ์ รัตนพร. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปใน
เขตเทศบาล เมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย
กรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
รามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

- เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ. (2525). *ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2519). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย ไก่ – ลก. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร.(2545). *แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาศาสตร์การกีฬา
- เชษฐา สุวานะจาโร. *ชีวิตและผลงาน พลเอกเชษฐา สุวานะจาโร ผู้บัญชาการทหารบก 1*. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์, 2541.
- เทเวศร์ พิริยะพูนท์. (2545). *การวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทัศนีย์ สว่างแก้ว. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี ขึ้นไปที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ.2549*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติรี คลังนาค. (2550). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปี การศึกษา 2547*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถนัด รักษ์พงษ์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- นฤมล หวานดี. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาล เมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปกรณ ธงศรี. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ.2550*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร

- ประพนธ์ พูลลาภ. (2550). *สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550* ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีดา คัยร้านหญ้า. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาร่วมด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เมธิญ ธีรานันท์. (2536). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. ลำปาง: สถาบันราชภัฏลำปาง.
- พินิจ วัณวุฒิ. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดอุดรดิติถ์*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วชิระ อาสาแข็ง. (2549). *ศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร : รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, มกราคม). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน*. วารสารวิทยาลัยพลศึกษา อ่างทอง. 1(1): 37.
- สายัณห์ สุขยิ่ง (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.ถ่ายเอกสาร
- สิวฉวี เข้ม. (2542). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทรเฒ. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: แพรววิทยา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2528). *สุขวิทยา*. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

- สุพิตร สมหาโต. (2525 , ธันวาคม). เติบอย่างไ้จึงจะทําให้สุขภาพดี. *วารสารสุขศึกษา –พลศึกษาและสันทนาการ*. 3(3):173.
- สมหวัง สมใจ. (2520). *การออกกำลังกาย*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย คุรงค์เดช. (2543). โภชนาการกับการออกกำลังกาย. *วารสารโภชนาการ*. 35: 65.
- อนันต์ อัดชู. (2520). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาทมาต สุขสถาน. (2553, 30 พฤศจิกายน). สัมภาษณ์โดย ปณิธ พินกร ณ อยุธยา ที่กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน.
- เอกศักดิ์ สีวระม. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ 72 พรรษา ลานกีฬา ลานเอนกประสงค์ในอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.2550*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อวย เกตุสิงห์.(2525 , เมษายน). ร่างกายกับการออกกำลังกาย . *วารสารสุขศึกษา – พลศึกษาและ สันทนาการ*. 10(2):190.
- Carter N., D.;& et al. (2002). Community-Based Exercise Program Reduces Risk Factors for Falls In 65 - to 75 Year Old Women with Osteoporosis : Randomized Controlled Trial.*Canadian Medical Association Journal*. 11(9): 997–1004.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at colleges and Universities. *issertation Abstracts International*. 53(30): 2735-A.
- Jones, M.; & Nies, M.A. (1996). The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. *Public Health Nursing*. 13(2): 151 – 158.
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing.
- Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York: Harper & Row.
- Watson, James Franklin. (1997, January). The Impact of Leisure Attitude and Motivation on The Physical Recreation/Leisure Participation Time of College Students.*Dissertation Abstracts International*. 57(7): 3251 Dai–A.





(ร่าง)

แบบสัมภาษณ์และสำรวจสภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน

กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553

1. นโยบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ.2553

.....

.....

2. แผนงาน / งาน / โครงการ / กิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายในปีที่ผ่านมา

.....

.....

3. สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

3.1 สภาพโดยรวมเป็นอย่างไร สถานที่ออกกำลังกายเป็นอย่างไร

.....

.....

3.2 มีอุปกรณ์การออกกำลังกายอะไรบ้าง

.....

.....

3.3 มีสิ่งอำนวยความสะดวกหรือไม่ อะไรบ้าง

.....

.....

นางสาวปณิธ ทินกร ณ อยุธยา

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ

4.1 มีบุคลากรให้บริการหรือไม่ มีกี่คน(ถ้ามี บุคลากรที่ให้บริการจบการศึกษาด้านหรือสาขาใด

.....

5.งบประมาณสนับสนุน

5.1 มีงบประมาณสนับสนุนหรือไม่ (ถ้ามี) หน่วยงานได้รับผิดชอบดูแลด้านงบประมาณ
สนับสนุน เช่น งบประมาณสนับสนุนการจัดกีฬาภายในกระทรวง เป็นต้น

.....

5.2 งบประมาณสนับสนุนจากที่มีหรือไม่ จากไหน อย่างไร

.....

5.3 การจัดสรรงบประมาณเป็นอย่างไร

.....

.....

แบบสำรวจเพื่อการวิจัย

เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

พ.ศ.2553

1.ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพความเป็นจริง			
	จำนวน	สมบูรณ์	ไม่สมบูรณ์	อื่นๆ
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม				
2. สถานที่ออกกำลังกายนอกประสงค์				
3. ที่นั่งพักผ่อน				
4. ห้องอาบน้ำชำระร่างกายชายและหญิง				
5. ห้องส้วมชายและหญิง				
6. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าชายและหญิงจำนวนกี่ห้อง				
7. ตู้น้ำดื่ม				
8. ลิฟท์หรือบันไดเลื่อน				
9. อุปกรณ์การออกกำลังกาย				
▪ ลูกยาง				
▪ เครื่องวิ่งอากาศ				
▪ จักรยานแม่เหล็ก				
▪ สเตปเปอร์				
▪ ดัมเบลน้ำหนัก 1 – 10 กิโลกรัม				
▪ บาร์เบล.....ฟุต				
▪ แผ่นน้ำหนักสำหรับใส่อุปกรณ์บาร์เบล 2.5 – 20 กิโลกรัม				
▪ แผ่นน้ำหนักสำหรับใส่อุปกรณ์บาร์เบล 2.5 – 20 ปอนด์				
▪ อุปกรณ์เบเนฟลิต				
▪ อุปกรณ์ซีทอัพ				
▪ อุปกรณ์แมชชีน เวท				
▪ เครื่องชั่งน้ำหนักประจำห้องออกกำลังกาย				
10. เครื่องเสียง				
11. สื่อแนะนำการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย				
12. เครื่องปรับอากาศ				

2.ด้านบุคลากรผู้ให้บริการสถานที่ออกกำลังกาย

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการสถานที่ออกกำลังกาย	สภาพความเป็นจริง		
	มี	ไม่มี	จำนวน
1. บุคลากรให้คำแนะนำในการใช้บริการ			
2. บุคลากรจบการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือพลศึกษา			
3. บุคลากรทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย			
4. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย			

3.ด้านชนิดและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ด้านชนิดและกิจกรรมการออกกำลังกาย	สภาพความเป็นจริง
	มี
การเดินแอโรบิก	

4. ด้านเวลาในการให้บริการ

สถานที่ออกกำลังกายเปิดให้บริการวันและเวลาใดบ้าง

.....

.....

.....

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน
กระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553

คำชี้แจง แบบสอบถามเพื่อการวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน พ.ศ. 2553 ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ.2553 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า(Rating Scale) มี 5 ด้าน คือ

- 1.ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.ด้านบุคลากรผู้ให้บริการสถานที่ออกกำลังกาย
- 3.ด้านงบประมาณสนับสนุนในการบริหารจัดการ
- 4.ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
- 5.ด้านเวลาในการให้บริการ

ตอนที่3 ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ.2553 มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended)

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย✓ ลงใน () หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพความเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() ตั้งแต่ 30 ปี ลงมา () 31-40 ปี () 41 ปี ขึ้นไป

3. สถานภาพ

() ข้าราชการ () ลูกจ้างประจำ
() พนักงานราชการ () ลูกจ้างชั่วคราว

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายบุคคลกร กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน พ.ศ.2553

คำชี้แจง คำถามในตอนที่ 2 นี้ คือ ความต้องการ

ความต้องการ หมายถึง ความต้องการที่อยากได้รับบริการด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม

1.ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาความต้องการแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างในส่วนถัดไปด้านขวามือของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2

ความต้องการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน		✓			

คำชี้แจง จากตัวอย่าง หมายความว่า ท่านมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ในระดับมาก

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน					
2. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น สนามเปตอง สนามตะกร้อ ฯลฯ					
3. ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม เช่น สนามแบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ					
4. ต้องการที่นั่งพักผ่อนระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย					
5. ต้องการห้องสุขาที่เพียงพอและสะอาด					
6. ต้องการที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและชำระร่างกาย					
7. ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย					
8. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ					
9. ต้องการตู้น้ำดื่ม					
10. ต้องการลิฟท์และชั้นวางของ					

2. ความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ

ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
2. ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
3. ต้องการเจ้าหน้าที่บริการ เบิก-จ่ายอุปกรณ์					
4. ต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
5. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					

3. ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน

ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้กรมการจัดหางานเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด					
2. ต้องการให้กรมการจัดหางานและบุคลากรร่วมกันจัดหางบประมาณจากหน่วยงานภายนอกและการจัดกิจกรรมการกุศล					
3. ต้องการให้บุคลากรกรมการจัดหางานเสียเงินค่าบำรุงกิจกรรมกีฬา					

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ตอบได้มากกว่า 1 ช่องที่ตรงกับความต้องการของท่าน

4. ความต้องการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย
☐ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ
☐ ลีลาศ
☐ การเต้นแอโรบิก
☐ โยคะ
☐ การเพาะกาย
☐ การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ
☐ ฟุตบอล
☐ ฟุตซอล
☐ ตะกร้อ
☐ บาสเกตบอล
☐ วอลเลย์บอล
☐ เทเบิลเทนนิส
☐ แบดมินตัน
☐ เปตอง
☐ หมากรุกไทย
☐ อื่นๆ.....

5. ความต้องการด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

5.1. ความต้องการด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้ตามจำนวนที่ผ่านต้องการ)

ความต้องการด้านวัน ของการออกกำลังกาย
☐ จันทร์
☐ อังคาร
☐ พุธ
☐ พฤหัสบดี
☐ ศุกร์

5.2 ความต้องการด้านเวลาการออกกำลังกายในแต่ละวัน

ความต้องการด้านเวลา ของการออกกำลังกาย
☐ เวลา 05.00 – 06.00 น.
☐ เวลา 06.00 – 07.00 น.
☐ เวลา 07.00 – 08.00 น.
☐ เวลา 11.00 – 12.00 น.
☐ เวลา 17.00 – 18.00 น.
☐ เวลา 18.00 – 19.00 น.
☐ เวลา 19.00 – 20.00 น.
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ**1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก**

.....

.....

2. ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ

.....

.....

3 ด้านงบประมาณสนับสนุน

.....

.....

4 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

5 ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

.....

.....

6. ด้านอื่น ๆ

.....

.....



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. นายมานิช แสงประเสริฐ

ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

5. นายอาทมาต สุขสถาน

เจ้าหน้าที่ฝ่ายสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและระบบงาน

สำนักบริหารกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวปณิธ ทินกร ณ อยุธยา
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 15 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2524
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 100/1061 หมู่ที่ 8 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ผู้จัดการห้องออกกำลังกาย
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 50 ถนนพหลโยธิน จตุจักร กทม.
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม
พ.ศ. 2547	บริหารธุรกิจบัณฑิต (บธบ.) สาขาบริหารทรัพยากรมนุษย์ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
พ.ศ. 2554	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ