

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ
72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
กิตติพงษ์ รอบรู้

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มิถุนายน 2549

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ
72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
กิตติพงษ์ รอบรู้

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มิถุนายน 2549
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ
72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547

บทคัดย่อ
ของ
กิตติพงษ์ รอบรู้

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มิถุนายน 2549

กิตติพงษ์ รอบรู้ (2549). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและ
นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคง
ของมนุษย์ พ.ศ. 2547. ปรินญาณินทร์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ,
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ฝึก
กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคง
ของมนุษย์ พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกของศูนย์กีฬาและนันทนาการ
เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ที่มาใช้บริการของศูนย์ฝึกกีฬา จำนวน 372 คน เพศชาย จำนวน
292 คน และเพศหญิง จำนวน 80 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และ
หาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกโดยรวม

สภาพด้านจำนวนวัน เวลา และประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า
มีสภาพที่เป็นจริงด้านวัน เวลา คือ ออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.00 วันอาทิตย์
เป็นวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.20 เวลาที่ใช้ออกกำลังกาย คือ เวลา
16.00 - 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 45.10 สมาชิกเล่นกีฬาแบดมินตันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 81.98

สภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีการจัดบริการที่นั่ง
พักผ่อน สถานที่เก็บรักษาทรัพย์สินของผู้ใช้บริการ จัดสถานที่จอดรถ แสงสว่าง และห้องน้ำ
ห้องส้วมเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 83.90, 54.80, 83.90, 80.60 และ 64.50

สภาพด้านการจัดการ พบว่า มีการจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก อัตราค่าใช้
บริการหรือค่าสมาชิก มีการแจ้งเกี่ยวกับกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ มีการติดต่อประสานงาน
ระหว่างสมาชิกกับบุคลากร จัดบริการร้านอาหาร และการตรวจบัตรสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 96.80,
87.10, 80.60, 67.70 และ 64.50 ตามลำดับ

สภาพด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่า บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี การแสดงกิริยา
มารยาทเหมาะสม การพูดจาสุภาพ การแต่งกายเรียบร้อย และบุคลิกภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ
100, 100, 96.80, 93.50 และ 90.30 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกโดยรวม

ความต้องการการออกกำลังกายด้านวัน เวลา ชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย
พบว่า ความต้องการออกกำลังกาย จำนวน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.00 วันที่ต้องการออกกำลังกาย
คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 70.95 เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย คือ 16.00-19.00 น. คิดเป็น

ร้อยละ 54.80 และความต้องการการออกกำลังกายประเภทกีฬา คือ สนุกเกอร์ คิดเป็นร้อยละ 17.47

ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.28 โดยข้อที่มีความต้องการในระดับมาก คือ ห้องอาหารที่มีความสะอาดและบรรยากาศดี และสถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา

ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ พบว่า มีความต้องการในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.05 โดยข้อที่มีความต้องการในระดับมากคือ การจัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ และจัดบุคลากรบริการแก่สมาชิกทุกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่า มีความต้องการในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.30 โดยข้อที่มีความต้องการในระดับมากคือ ต้องการให้บุคลากรต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี

THE STATES AND NEEDS FOR THE EXERCISE OF THE MEMBERS OF THE
SPORT AND RECREATION CENTER OF 72ND ANNIEVERSARY CELEBRATION
OF HIS MAJESTY THE KING, MINISTRY OF SOCIAL DEVELOPMENT
AND HUMAN SECURITY IN 2004

AN ABSTRACT
BY
KITIPONG ROBRU

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
June 2006

Kittipong Robru. (2006). *The States and Needs for the Exercise of the Members of the Sport and Recreation Center of 72nd Anniversary Celebration of His Majesty the King, Ministry of Social Development and Human Security in 2004*. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School. Srinakharinwirot University. Adviser Committee : Mr.Thongchat Phuchareon, Asssist.Prof. Jiamsak Phanitchaikul.

The purpose of this study to investigate the states and needs for the exercise of the members of the Sport and Recreation Center of 72nd Anniversary Celebration of His Majesty the King, Ministry of Social Development and Human Security in Academic Year 2004. The sample subject of this study were 372 members, 292 males and 80 females of this sport and Recreation Center from the mean of stratified random sampling. The instrument used was a set of checklist and questionnaire made by the researcher which its reliability was at 0.90 level. Frequency and percentage were employed in data analysis.

The results of the study were as follows :

1. The states for exercise of the members

The states of days, times, sports and exercise activities, the members exercised 3 days per week (29.00%). They mostly exercised on Sunday (74.20%) and also used a time for exercising during 16.00-19.00 in the afternoon of a day (45.10%). Badminton was the first sport that members participated (81.98%).

On places, materials and recommendations, the resting area services, member's property safe boxes, car parking, sufficiency of light, and toilets were prepared and managed. (83.90, 54.80, 83.90, 80.60 and 64.50 %). On management, the members perceived that rate of services and member fee were suitable (96.80%), announcing the rules and regulations to all members (87.10%), communicating/ coordinating between member and staff (80.60%), food center service (67.70%) and checking member card (64.50%). On staff, they were good human relation (100%), good manner (100%), polite speaking (96.80%) tidied dresses (93.50%) and good personality (90.30%).

2. The needs for exercise of the members

The needs of days, times, sports and exercise activities, the members exercised 3 days per week (29.00%). They mostly exercised on Sunday (70.95%) and also used a time for exercising during 16.00-19.00 in the afternoon (54.80%),. Snooker was the first need of sport (17.47%).

Needs for exercise in the aspects of places, materials and recommendations, the member's need was at the a low level (27.28%). The high level-ranked need items were a clean food shop with good climate, and a big wide parking with covers.

On management, the member's need was at the a low level (35.05%). The high level-ranked need items were a healthy food center service and personnel services for all members or all sports and activities.

On staff, the member's need was also at the a low level (35.30%). The high level-ranked need item was need for an active welcome to members.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ
72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547

ของ
กิตติพงษ์ รอบรู้

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่.....เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2549

.....ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์
(อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ)

.....กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์)

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
	ความสำคัญของการวิจัย	2
	ขอบเขตของการวิจัย.....	2
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	2
	ตัวแปรที่ศึกษา	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	3
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	5
	ความหมายของการออกกำลังกาย	8
	หลักของการออกกำลังกาย.....	11
	บทบาท ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	12
	ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา.....	23
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	24
	งานวิจัยในประเทศ.....	26
3	วิธีดำเนินการศึกษาวิจัย.....	33
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	33
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	34
	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	34
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	35
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	35
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
	การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	114
บทย่อ.....	114
ความมุ่งหมายของการวิจัย	114
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัย.....	114
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	114
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	115
การจัดกระทำกับข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล	115
สรุปผลการวิจัย	115
อภิปรายผล.....	124
ข้อเสนอแนะ	129
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	130
บรรณานุกรม	131
ภาคผนวก.....	136
ประวัติย่อผู้วิจัย	150

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	33
2	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	37
3	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกด้านจำนวนวัน เวลา และวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย (N = 372).....	38
4	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 372)	40
5	สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย (N = 372).....	42
6	ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 372).....	44
7	สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกด้านการจัดการ (N = 372).....	46
8	ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกด้านการจัดการ (N = 372).....	48
9	สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกด้านบุคลากรที่ให้บริการ (N = 372).....	50
10	ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกด้านบุคลากรที่ให้บริการ (N = 372)...	51
11	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านจำนวนวัน เวลา และวันที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศชาย (N = 292).....	53
12	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านจำนวนวัน เวลา และวันที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศหญิง (N = 80).....	55
13	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านจำนวนวัน เวลา และวันที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 174).....	57
14	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านจำนวนวัน เวลา และวันที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ 25 ปีขึ้นไป (N = 198).....	59
15	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศชาย (N = 292).....	61
16	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศหญิง (N = 80).....	63

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
17	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 174).....	65
18	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ 25 ปีขึ้นไป (N = 198).....	67
19	สภาพการออกกำลังกายด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศชาย (N = 292).....	69
20	ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศชาย (N = 292).....	71
21	สภาพการออกกำลังกายด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศหญิง (N = 80).....	73
22	ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศหญิง (N = 80).....	75
23	สภาพการออกกำลังกายด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 174).....	77
24	ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 174).....	79
25	สภาพการออกกำลังกายด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ 25 ปี ขึ้นไป (N = 198).....	81
26	ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ 25 ปี ขึ้นไป (N = 198).....	83

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
27	สภาพการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศชาย (N = 292).....	85
28	ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและ นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตาม เพศชาย (N = 292).....	87
29	สภาพการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศหญิง (N = 80)...	89
30	ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและ นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตาม เพศหญิง (N = 80).....	91
31	สภาพการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 174).....	93
32	ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและ นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ ต่ำกว่า 25 ปี (N = 174).....	95
33	สภาพการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ 25 ปีขึ้นไป (N = 198).....	97
34	ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและ นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตาม อายุ 25 ปีขึ้นไป (N = 198).....	99
35	สภาพการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬาและ นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตาม เพศชาย (N = 292).....	101
36	ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬา และนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนก ตามเพศชาย (N = 292).....	102

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
37	สภาพการออกกำลังกายด้านบุคลลากรที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬาและ นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตาม เพศหญิง (N = 80).....	104
38	ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลลากรที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬา และนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนก ตามเพศหญิง (N = 80).....	105
39	สภาพการออกกำลังกายด้านบุคลลากรที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬาและ นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตาม อายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 174).....	107
40	ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลลากรที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬา และนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตาม อายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 174).....	108
41	สภาพการออกกำลังกายด้านบุคลลากรที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬาและ นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 อายุ 25 ปีขึ้นไป (N = 198).....	110
42	ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลลากรของสมาชิกศูนย์กีฬาและ นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตาม อายุ 25 ปี ขึ้นไป (N = 198).....	111

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเพื่อสร้างสุขภาพและความแข็งแรงให้กับร่างกายเป็นกระแสที่ประชาชนได้ให้การตอบรับ และนำไปสู่การปฏิบัติอย่างชัดเจน รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการสร้างสุขภาพให้ทุกคนมีพลานามัยที่แข็งแรงถ้วนหน้า โดยการนำของ ฯพณฯ พ.ต.ท.ดร.ทักษิณ ชินวัตร จึงได้กำหนดให้ปี 2546 เป็นปีแห่งการสร้างสุขภาพสำหรับประชาชนทุกเพศ ทุกวัย เนื่องจากการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ช่วยให้มีระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ การออกกำลังกายนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์ เปรียบเสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 25) และในทางกลับกันหากบุคคลไม่ออกกำลังกายย่อมมีโทษ และเกิดผลเสียต่อร่างกาย เช่น เกิดความเจ็บป่วย หรือสมรรถภาพของร่างกายลดลง ตลอดจนการออกกำลังกายที่หนักเกินไป ก็ทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตได้เช่นเดียวกัน

การเคหะแห่งชาติ (2543 : 1-3) ได้ร่วมกับกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ดำเนินงานจัดตั้งศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ณ บริเวณชุมชนห้วยขวาง-ดินแดง เมื่อ พ.ศ. 2545 เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองในวโรกาสที่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระชนมายุ 72 พรรษา และมุ่งให้ประชาชนที่อาศัยอยู่ในการชุมชนของเคหะแห่งชาติ ที่เป็นแหล่งชุมชนแออัด มีประชากรอาศัยอยู่หนาแน่นมาก และเพื่อให้ประชาชนได้รับประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกายและได้เล่นกีฬาและห่างไกลจากยาเสพติด รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้ที่ยังไม่ได้ออกกำลังกาย หันมาสนใจที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น ตลอดจนเป็นการตอบสนองนโยบายของรัฐบาลด้านการสร้างสุขภาพให้กับประชาชนอย่างต่อเนื่อง สำหรับการดำเนินงานศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษานั้น ได้ให้บริการครอบคลุมชนิดและประเภทกีฬาดังนี้ วาโยน้ำ เทนนิส ฝึกโดยใช้น้ำหนัก เปตอง แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส โดยขณะนี้สมาชิกผู้ใช้บริการมากกว่า 9,204 คน และมีแนวโน้มมากขึ้น และครอบคลุมในทุกประเภทกีฬา

จากการสอบถามความคิดเห็นเบื้องต้น พบว่าสมาชิกของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน มีปัญหา อุปสรรค และข้อจำกัดที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของศูนย์กีฬาและนันทนาการฯ เช่น ความไม่สะดวกสบายในการใช้บริการ ขาดความคล่องตัวในการติดต่อประสานงานจำนวนเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการไม่เพียงพอ การปฏิบัติงานและให้บริการแก่สมาชิกไม่ทั่วถึง วัสดุอุปกรณ์ และสนาม ไม่เพียงพอ และแสงไฟฟ้าไม่เหมาะสมกับสนามกีฬาแบดมินตัน เป็นต้น ซึ่งจากการสำรวจความคิดเห็นเบื้องต้นนี้ สมาชิกส่วนใหญ่ต้องการให้ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษานี้ได้ปรับปรุง พัฒนาสภาพ

การดำเนินงาน อาคารสถานที่ และการบริหารจัดการให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของสมาชิกผู้ใช้บริการ และให้สอดคล้องกับประเภทของสมาชิก และผู้ใช้บริการในแต่ละประเภทกีฬาให้มากขึ้น

จากเหตุผลและสภาพการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยและในฐานะที่เป็นสมาชิกของศูนย์กีฬา และนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา มีความสนใจที่จะศึกษาถึงความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกผู้ใช้บริการจากศูนย์กีฬาและนันทนาการฯ แห่งนี้ เพื่อทราบถึงความต้องการการออกกำลังกาย และการให้บริการและข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลสำคัญในการปรับปรุงและพัฒนาการให้บริการและการดำเนินงานของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา เขตดินแดง สอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกในด้านอาคารสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก การให้บริการของเจ้าหน้าที่ และด้านการบริหารจัดการ การให้บริการ ในอันที่จะนำไปสู่การสร้างสุขภาพให้กับประชาชนได้ในที่สุด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกสภาพการให้บริการของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อเป็นข้อมูลสำคัญประกอบการวางแผน พัฒนา และปรับปรุงการดำเนินงานและการให้บริการการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก และเป็นแนวทางในการพัฒนาการดำเนินงานและการให้บริการการออกกำลังกายที่เน้นสมาชิกหรือผู้รับบริการเป็นสำคัญมากขึ้น ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา จำนวน 9,204 คน เป็นชาย จำนวน 7,214 คน และหญิง จำนวน 1,990 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของศูนย์ฯ

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน จำนวน 372 คน และทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

2. จากกลุ่มตัวอย่าง 372 คน นำมาเทียบสัดส่วนกับประชากรเพศชายและเพศหญิง จะได้กลุ่มตัวอย่างเพศชาย จำนวน 292 คน และเพศหญิง จำนวน 80 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง อายุต่ำกว่า 25 ปี และอายุ 25 ปีขึ้นไป

ตัวแปรตาม คือ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬา และนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547

นิยามศัพท์เฉพาะ

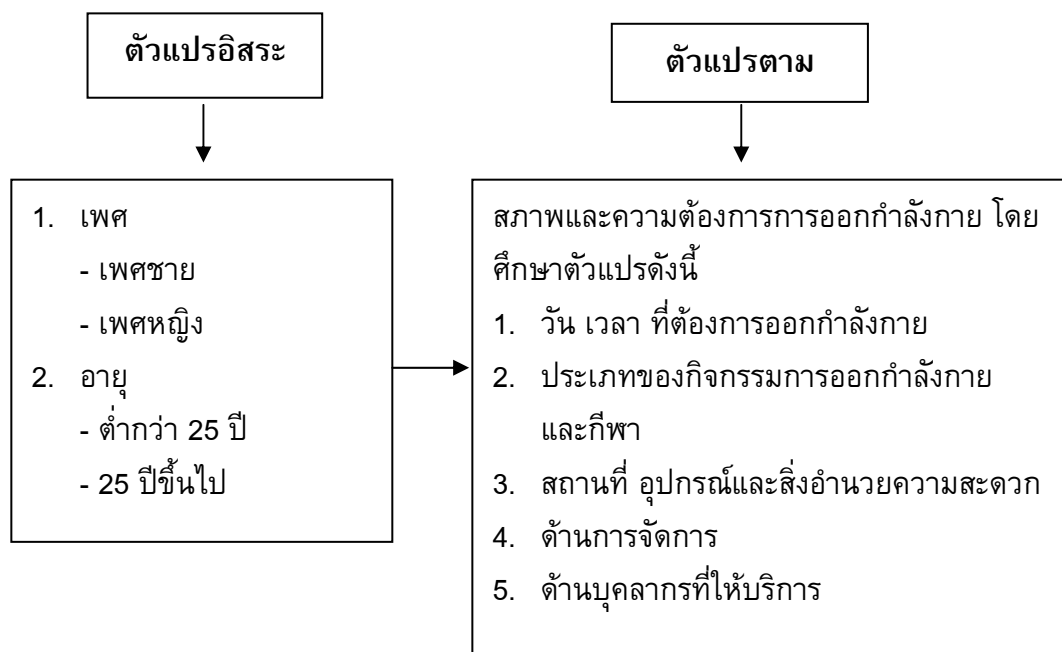
สภาพ หมายถึง สิ่งที่เป็นอยู่จริงของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เกี่ยวกับอาคารสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งการให้บริการและการบริหารจัดการเกี่ยวกับ ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความประสงค์ที่สมาชิกผู้มาใช้บริการ ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบการดำเนินงานและการให้บริการการออกกำลังกายของศูนย์ฝึกกีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

สมาชิก หมายถึง ผู้ใช้บริการที่ชำระค่าบริการเป็นรายปี และมาใช้บริการการออกกำลังกายในประเภทกีฬาต่างๆ ภายในศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ปี พ.ศ. 2547 โดยสมาชิกสามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาดำเนินการสมัครเป็นสมาชิกเฉพาะประเภทกีฬาหรือรวมทุกประเภทกีฬา

ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา หมายถึง สถานที่ดำเนินการให้บริการการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งตั้งอยู่ที่ซอยประชาสงเคราะห์ 34 เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นการสนับสนุนการศึกษาวิจัยครั้งนี้ และได้นำเสนอตามลำดับหัวข้อดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. บทบาท ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ความต้องการ (Needs) เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ทั้งหลาย ความต้องการของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ทั้งนี้เพื่อสนองตอบต่อการดำเนินกิจกรรมของชีวิตในแต่ละวันหรือสถานการณ์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นมาภายหลัง จากการศึกษาสรุปได้ว่า ความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ ความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs) และความต้องการทางสังคม (Social Needs) มาสโลว์ (Maslow) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับชั้นดังนี้ (วิภาพร มาพบสุข. 2540 : 280)

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่ทารกถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอ จะขาดไม่ได้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการขั้นต่อไปก็จะไม่เกิดขึ้น
2. ความต้องการความมั่นคงความปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการเกี่ยวกับความปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การขาดแคลนทุนทรัพย์ การสูญเสียตำแหน่ง การถูกบังคับข่มขู่จากผู้อื่น มนุษย์จึงต้องการความมั่นคงปลอดภัย และหลักประกันชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ และการประกันชีวิต เป็นต้น

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการความรู้สึกเหงา และอยู่คนเดียวตามลำพัง ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มและสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่รู้สึกว่าคุณค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนอง จะรู้สึกว่าตนมีปมด้อย สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชยถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิต และอาจฆ่าตัวตายได้

5. ความต้องการที่จะรู้สึกตนเองตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาศักยภาพของตนเอง (Self-Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self Fulfillment) มีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัว เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต และสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ โดยคิดว่า เป็นสิ่งที่ท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตนเอง เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตนเอง เพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นอย่างสมบูรณ์

อารี พันธุ์ณี (2538 : 189 -192) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ (Needs) ตามหลักการของเมอร์เรย์ (Merry) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกขาดซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการเนื่องจากสภาพสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Need For Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชิดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Need For Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น

เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียรพยายาม เพื่อเอาชนะคำสบประมาท จนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need For Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Need For Defense) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need For Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกดขี่ทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need For Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบผลสำเร็จ หรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need For Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต้องการเอาใจ มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need For Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Need For Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตนออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดีในร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need For Succedanea) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล คำแนะนำ จากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need For Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Need For Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมี

ความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟังเพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Need For Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Need For Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Need For Avoidance Of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูกหรือการกระทำต่างๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need For Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการตำหนิหรือถูกลงโทษ (Need For Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need For Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Need For Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่สภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need For Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) ได้มีผู้เสนอแนวคิดไว้มากมาย อาทิเช่น สมหวัง สมใจ (2520 : 9) กล่าวว่า การออกกำลังกายคือ การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนมีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมความพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรง ก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เจริญทัศน์ จินตनเสรี (2529 : 23-24) กล่าวว่า การ

ออกกำลังกาย คือ การออกแรงการเล่นกีฬาต่างๆ การออกกำลังกายจะมีผลต่อ การเจริญเติบโต คนไม่ออกกำลังกาย ไม่ใช้กล้ามเนื้อเลยกล้ามเนื้อจะลีบเล็ก รูปทรงจะเปลี่ยนไป สำหรับกระดูก ถ้าขาดการออกกำลังกายสักระยะหนึ่งกระดูกจะบางลง การวิ่งหรือการกระโดด กระตุ้นให้เกิดการสร้างเซลล์กระดูกแล้วหินปูนและแคลเซียมจะเข้ามาพอกพูน มีการเคลื่อนย้ายธาตุแคลเซียม และ ฟอสฟอรัสมาสะสมในกระดูกมากขึ้น เป็นการช่วยเร่งการเจริญเติบโต อีกประการหนึ่งที่สำคัญคือ แรงดึงของกล้ามเนื้อที่กระทำต่อกระดูก ขณะออกกำลังกายจะทำให้กระดูกบริเวณที่กล้ามเนื้อเกาะ อยู่เพิ่มความหนาขึ้น กระดูกจะแข็งขึ้นและหนาขึ้น เพื่อเป็นที่เกาะของกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น สำหรับกล้ามเนื้อนั้นการเพิ่มปริมาณกล้ามเนื้อเป็นผลโดยตรงจากการออกกำลังกายเหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่ในครรภ์ ระยะเวลาคลอด จนกระทั่งเข้าวัยหนุ่มสาว กล้ามเนื้อจะเพิ่ม เซลล์มากขึ้นเมื่อมีการออกกำลังกาย การมีเซลล์มากเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ที่โตเต็มที่เป็นผู้ใหญ่ แล้วเซลล์จะไม่เพิ่มจำนวน ถ้าเซลล์ตาย ก็อาจจะเพิ่มขนาดได้โดยมีการนำไปสะสมมากขึ้นทำให้เกิดแรงมากขึ้น เนื่องจากแรงของกล้ามเนื้อขึ้นอยู่กับขนาดพื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของคำว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬาการออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน ณรงค์ หลงสมบูรณ์ (2527) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือการบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการตายตัว ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าชอบและต้องการออกกำลังกายลักษณะใด เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา บางอย่างและสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนไปจากเดิมหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงาน กล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อ ทำงานมากขึ้นเกิดของเสีย โดยเฉพาะ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น ทำงานมากขึ้นเกิดของเสียโดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

จรรยาพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือเพื่อความสนุกสนาน ถึงพอใจจนเหลือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

กรมพลศึกษา (2534 : 30) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงงานกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะหรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน เนก ธนะสิริ (2534 : 149) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายจะมีความรู้สึกทางเพศลดลงหรือบางคนก็มีความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นคืนตัวขึ้นมาอีก ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จักรี เสริมทรัพย์ (2541 : 12) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันหรือทำงานปกติ ซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่างๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่น เหนื่อยมากขึ้น หายใจเร็วและแรง กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกติ โดยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยประมาณ 15-30 นาที แต่ต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่างๆ ที่จะทำให้เกิดเป็นอันตราย

สายนธ์ สุขยิ่ง (2543 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และสมหมาย ฤทธิบุตร (2546 : 7) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ประกอบกิจกรรมหรือเล่นกีฬา ตามความต้องการของตัวเองด้วยความสมัครใจเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ และสังคมให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคมต่อไป และจอร์จ (George. 1986 : 18 -19) กล่าวว่า สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมากขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรงอดทน ว่องไว สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใส และอาการเครียดต่างๆ ลดลงด้วย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการปฏิบัติงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานโรคสูง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย มีความจำเป็นและสำคัญสำหรับทุกเพศทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัย ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีผู้วางหลักเกณฑ์การออกกำลังกายไว้มากมาย ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อน จึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
 2. ผู้ที่ฟิ้นไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย
 3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
 4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
 5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์ อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
 6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
 7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น
 8. ในการออกกำลังกาย ถ้าใช้เครื่องมือช่วยเขย่า สั่น ดึงอาจทำให้ได้รับประโยชน์น้อยมาก
 9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
 10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
 11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องและมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย
- จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ดังนี้
1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือเป็นโรคหัวใจ ควรให้แพทย์ให้คำแนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายและอยู่ในความดูแลของแพทย์
 2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เสมอ
 3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางร่างกายหรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลอย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น
 4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่า สามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายหลายอย่างในโอกาสเดียวกัน
- จรวพร ทรนินทร์ (2533 : 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ดังนี้
1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ
 2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้า

เท้าส้นหนา ตีเทนนิสรองเท้าต้องมีน้ำหนักเบา จะช่วยให้การเคลื่อนไหวคล่องตัว

3. ฝึกหรือทำกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือด

ศรรยา เดชอุดม (2530 : 80 - 82) ได้กล่าวถึงหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับร่างกาย
3. ออกกำลังกายที่ถูกต้องและใช้เวลาวันละ 15-20 นาที และสัปดาห์ละ 3-5 วัน

จากแนวคิดเกี่ยวกับการหลักการออกกำลังกาย สรุปได้ว่า การออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์และเป็นผลดีต่อร่างกาย ต้องคำนึงถึงสุขภาพของผู้ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง ทั้งเพศและวัย การทำกิจกรรมนั้นควรจะเริ่มจากทำงานและปริมาณน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนขึ้น จนถึงระดับความสามารถที่ทำได้ โดยไม่หนักเกินไปและควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ

บทบาท ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นมีบทบาทสำคัญต่อการปรับปรุง สร้างเสริมคุณภาพชีวิตของบุคคล และสังคมอย่างมากหลายประการ ดังที่ได้มีผู้กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 44) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย คล้ายกับอาหารผู้ที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ร่างกายจะเสื่อมโทรมจนเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคต่างๆ ถ้าเราเอาคนหรือสัตว์ ไปขังไว้ในที่แคบๆ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ก็จะมีการขาดออกกำลังกายเกิดขึ้น และอาการเช่นนี้ก็จะพูดได้ว่าคล้ายคลึงกับการขาดอาหาร เช่น มีการเมื่อยขบและในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมาทำให้ตายได้

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537 : 5 - 6) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้ออกซิเจน เพื่อการสันดาปและรักษาอุณหภูมิ

1.2 การสะสมกรดแลคติก ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้การสะสมกรดแลคติกช้าลงทำให้ร่างกายมีการกำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 หัวใจ เมื่อมีการออกกำลังกาย ส่วนประกอบของหัวใจ คือ กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle) จะต้องสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย จะทำให้หัวใจแข็งแรง และมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.4 เส้นเลือด เมื่อออกกำลังกาย เส้นเลือดจะต้องมีการหดและขยายตัวบ่อยมาก เพราะมีการลำเลียงเลือดและมีปริมาณเพิ่มขึ้นเท่ากับเป็นการป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ

1.5 ความดันเลือด เมื่อออกกำลังกายทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป เพราะมีปริมาณเลือดมากขึ้น

2. ผลของการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ เมื่อมีการออกกำลังกาย สมรรถภาพของทรวงอกและกล้ามเนื้อ กระบังลมและมีการหดตัวดีขึ้น และอัตราการหายใจต่อนาที จะมีปริมาณลดลงเพราะสามารถสูดอากาศได้มากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

3. ผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เนื้อเยื่อหุ้มกล้ามเนื้อ มีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อจะโตขึ้นมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลอการเมื่อยล้า หากมีความเมื่อยล้า จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้มีการใช้พลังงานที่ได้รับสารอาหารต่างๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่อยู่ในร่างกายถูกสะสมและจะเปลี่ยนไขมัน แทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อ ทำให้เกิดโรคอ้วน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2525 : 10 - 13) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย แต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูง และน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว อ้วนแบบจุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าการเจริญเติบโตที่ผิดปกติตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงานและเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาการเสียทรวดทรง จะเห็นได้ว่า การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้ว การขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรวดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงยื่น ซึ่งทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ ยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้บางอย่างอาจต้องใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเพียงไม่กี่เดือน เช่น การมีพุงยื่น การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หน้าท้อง มีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงยื่นได้

สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิต้านทานต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่บ่งบอกว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแน่ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญดีทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือว่าเป็นยาบำรุงอย่างดีที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใดๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานปกติหรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทุกๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบด้วยปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การสูบบุหรี่มากหรือพันธุกรรม โรคเหล่านี้ได้แก่โรคประสาทเสียดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิต โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต อว ย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางด้านสรีรวิทยาว่า การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ปอดโตขึ้น ลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ลดความอ้วนและช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น การออกกำลังกายมีผลต่อระบบการไหลเวียนของโลหิต และการออกกำลังกายอยู่เสมอมีผลให้หัวใจเปลี่ยนแปลงมีขนาดโตขึ้น น้ำหนักหัวใจเพิ่มขึ้นและประสิทธิภาพของหัวใจดีขึ้น นอกจากนี้เส้นโลหิตแดงฝอยที่ห่อหุ้มจะมากขึ้น ปริมาณการสูบฉีดโลหิตของหัวใจมีมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (เมลโลว์วิทซ์ (Mellorowitz. 1973 : 55) และการออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของทุกคน ดังที่ วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539 : 25) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

กรมพลศึกษา. (2534 : 48) ได้สรุปกฎบัตรระหว่างประเทศหรือปณิญาเกี่ยวกับการพลศึกษาและการกีฬาของยูเนสโกไว้ 10 ประการ ได้แก่

1. การพลศึกษาและการกีฬาเป็นสิทธิขั้นมูลฐานที่พึงมีหรือพึงได้รับของมนุษย์ทุกคน
2. การพลศึกษาและการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตลอดชีวิตที่มีความสำคัญในกระบวนการศึกษา

3. การจัดโครงการพลศึกษาและกีฬาควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับบุคคลและสังคมประเทศนั้นๆ

4. การสอน การฝึก และการบริหารงานพลศึกษาและกีฬาควรกระทำโดยบุคลากรหรือผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ

5. การพลศึกษาและการกีฬาจะสัมฤทธิ์ผลได้ต้องมีอุปกรณ์อย่างเพียงพอ

6. การวิจัยและการประเมินผลเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งในการพัฒนาการพลศึกษาและการกีฬา

7. การเผยแพร่และเก็บรวบรวมข้อมูลข่าวสารต่างๆ ย่อมช่วยส่งเสริมการพลศึกษาและการกีฬา

8. การพลศึกษาและการกีฬาจะก้าวหน้าไปได้ด้วยดี เมื่อมีการร่วมมือกับสื่อมวลชน

9. สถาบันต่างๆ ของรัฐเป็นกำลังสำคัญในการทำให้การพลศึกษาและการกีฬาและเจริญก้าวหน้า

10. ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ถือเป็น การส่งเสริมการพลศึกษาและการกีฬาเช่นกัน

ในยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) คนเรามีเครื่องทุ่นแรงอันเป็นผลจากเทคโนโลยีทันสมัยต่างๆ มากมาย เช่น ใช้ลิฟต์แทนการเดิน ชักผ้าด้วยเครื่องแทนมือ นั่งรถยนต์แทนการขี่จักรยาน คนจึงไม่ค่อยได้มีการเคลื่อนไหว นั่งมากกว่าเดิม ดูมากกว่าเล่น ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ต่อไป ก็จะทำอะไรเป็น จะมีลักษณะสมองโตตัวลีบไม่สมส่วน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ ใช้เวลาทำงานมากเกินไปจนความจำเป็นอย่างยิ่งยังมีผลเสียอื่นๆ ตามมาอีก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

นอกจากนั้นแล้วพลศึกษายังช่วยพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของความเป็นมนุษย์ คือ พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ อวดทน อวดกลั่นแกล้งเสียสละ สามัคคี เป็นผู้นำผู้ตามที่ดี รู้จักปฏิบัติตามกฎกติกาซึ่งเปรียบเสมือนการปฏิบัติตามกฎหมายในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้สังคมไม่เต็มไปด้วยคนไร้ศีลธรรม จริยธรรม คนเห็นแก่ตัวมากมายดังเช่นในปัจจุบัน จรรยาพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือเพื่อความสนุกสนาน ถึงพอใจนอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ เจก ธนะสิริ (2534 : 149) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายจะมีความรู้สึกทางเพศลดลงหรือบางคนก็ไม่มีความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นคืนตัวขึ้นมาอีก ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ปัสสาวะไหลสะดวกขึ้น

3. ทำให้กล้ามเนื้อข้อและเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงและเจริญเติบโต
สมองสดชื่นแจ่มใส

4. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมากขึ้น
5. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
6. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ค่อยุผูก

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
ที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ
ในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้
มากขึ้นและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัว
หรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูงสามารถ
ปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไทรอยด์จะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปี้กระเปร่า
6. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
7. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
8. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม
9. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

ดำรง กิจกุล (2527 : 20 – 24) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมีพลังดีขึ้น
2. การออกกำลังกายทำให้ทรวดทรงดีขึ้น มีความว่องไวขึ้น
3. การออกกำลังกายบางแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิคจะสามารถช่วย
ให้ระบบหายใจและหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ จะสามารถช่วยให้
อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้

5. ต่อมไทรอยด์จะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การขยับถ่ายดีโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้วัยต่างๆ มีการเจริญเติบโตทั้งหมดยุติรูปร่างและหน้าที่การงานโอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกาย สามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้นๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเป็นโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวถึงใน 5 ข้อ หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

স্যัตน์ สุขยิ่ง (2543 : 38) ได้สรุปประโยชน์การออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะช่วยให้วัยต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความอ่อนตัวที่ดีมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรม หรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้ด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

นอกจากนี้ พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ (2523 : 32) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีคุณค่าต่อระบบหายใจ ดังนี้

1. ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อทำหน้าที่ช่วยในการหายใจมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น
2. ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น มีหลอดเลือดฝอยเพิ่มขึ้น พื้นที่ของถุงลมที่ใช้แลกเปลี่ยนก๊าซเพิ่มขึ้น ความจุปอดและความสามารถในการหายใจสูงสุดต่อนาทีเพิ่มขึ้น (ความจุปอดคนธรรมดาเฉลี่ย 50 มิลลิลิตร ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ของนักกีฬาอาจถึง 80 มิลลิลิตร ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม)

3. อัตราการหายใจในขณะที่พักซาลง เพราะคุณภาพของการหายใจเพิ่มขึ้น อัตราการหายใจของคนที่ยอกกำลังกายสม่ำเสมอจะเพิ่มขึ้นช้ากว่า แต่หลังจากเลิกงานแล้วอัตราการหายใจเหล่านี้จะคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย

4. ความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซดีขึ้น ร่างกายสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น พัฒน อุตตโมบล (2529 : 72-73) ได้สรุปคุณค่าสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำวันนั้น จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะวัยเด็กซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มีการพัฒนาได้อย่างเต็มที่และได้สัดส่วน ทำให้มีสมรรถภาพในการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพในจำนวนงานเท่ากัน กล้ามเนื้อที่มีสมรรถภาพสูงจะทำให้งานสำเร็จได้โดยใช้แรงงานน้อยกว่า ประหยัดกว่า ทำให้สามารถนำกำลังงานที่เหลือไปใช้ในงานอื่นได้อีกต่อไป

2. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะช่วยให้มีบุคลิก ลักษณะสง่าผ่าเผย สามารถที่จะเคลื่อนไหวหรือเดินเหินได้ด้วยความสง่างาม คล่องแคล่ว และกระฉับกระเฉงเป็นไปตามจังหวะหรือลีลาของการเคลื่อนไหวหรือการเดินนั้น ๆ การเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะดังกล่าวนี้ นอกจากจะเป็นการประหยัดแรงงานได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังจะเป็นการส่งเสริมความสง่าราศีให้แก่ตัวเองได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ประจําวันได้ผลผลิตที่สูง ถ้าเป็นผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนจะสามารถตรากตรำและมีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนได้ดีกว่า เป็นระยะเวลาานกว่า ทำให้ได้รับผลการเรียนดีกว่า ผู้ที่ไม่มีสมรรถภาพทางกาย

4. กล้ามเนื้อหลังตอนล่างมีความสำคัญในการป้องกันโรคปวดหลังเมื่อมีอายุสูง ถ้าหากว่าได้มีการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนนี้ได้มีการพัฒนาได้อย่างดี และถูกต้องตั้งแต่วัยเด็กแล้วจะเป็นการช่วยป้องกันโรคปวดหลังได้เป็นอย่างดีอีกทางหนึ่ง

5. สำหรับวัยเด็กนั้น การมีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะช่วยให้เป็นเด็กที่มีความกระตือรือร้น มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหวและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

6. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นวิธีการที่ต้อยอย่างหนึ่งในการช่วยรักษาและควบคุมน้ำหนัก การควบคุมน้ำหนักตัวด้วยวิธีการลดอาหารอย่างเดียวนั้นเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง โดยเฉพาะวัยเด็กที่กำลังเจริญเติบโตนั้นควรควบคุมอาหารและออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย

7. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้นเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ ซึ่งเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพได้เป็นอย่างดี และในปัจจุบันมีความเชื่อว่า โรคเสื่อมสมรรถภาพนี้เองเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจ ดังนั้นการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคนี้ได้

เผชิญ ธีรานนท์ (2536 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงขึ้น
2. หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น
3. ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
4. ระบบการย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
5. นอนหลับได้ดีขึ้น
6. พลังทางเพศดีขึ้น
7. รูปร่างดีขึ้นและลดความอ้วนได้เป็นอย่างดี
8. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ
9. ลดความวิตกกังวล หรืออาการทางประสาทอื่นๆ
10. จิตใจแจ่มใส สมองปลอดโปร่งอารมณ์เย็นขึ้น
11. เพิ่มพูนสติปัญญา และความเชื่อมั่นในตนเอง

ผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 20) ได้กล่าวถึงผลเสียของการขาดการออกกำลังกายที่อาจเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิด พอสรุปได้ดังนี้

1. โรคประสาทเสียดุลยภาพ ที่เห็นได้ชัดได้แก่ ระบบทางเดินอาหารโดยมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคระบบประสาทอื่น อาทิ เป็นลมบ่อย เหนื่ออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ ฯลฯ
2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บ แน่นหน้าอก ระยะสั้นเพียงครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้
3. โรคความดันเลือดสูง ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย จะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ
4. โรคอ้วน การมีไขมันเกินถึงร้อยละ 15 ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็นถือว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคจะแสดงออกในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัด ไม่คล่องตัว ระบบหายใจ และการไหลเวียนเลือดมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นความอ้วนยังเป็นสาเหตุของโรคอื่นๆ อีกมาก เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง และโรคหัวใจ
5. โรคเบาหวาน การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาล โดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตามอาจไม่แสดงออกมาเลย แต่ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น
6. โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่างๆ ได้รับความใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในการเสื่อมได้เร็วโดยเฉพาะที่เอว และเอ็นหุ้มข้อต่อ ซึ่งจะมี

การอักเสบและมีธาตุหินปูนเกาะ ทำให้กระดูกบางลง เปราะ แตกหักง่าย

ตำรา กิจกุศล (2527 : 10) กล่าวว่า การไม่ออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม ทำให้ไขมันอุดตันในเส้นเลือด และมีโรคภัยแทรกซ้อน อันก่อให้เกิดปัญหาต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต ดังสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ทำให้เป็นโรคอ้วน
2. ทำให้อวัยวะเสื่อมโทรมก่อนวัยอันสมควร
3. ทำให้เกิดสภาพความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ
4. ทำให้ระบบขับถ่ายไม่ดี
5. ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ และระบบการไหลเวียนโลหิตได้ง่าย
6. ทำให้สมรรถภาพทางกายเสื่อมถอยลง

โทษของการขาดการออกกำลังกายในเด็ก

วัยเด็ก หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านขนาด รูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมถึงด้านจิตใจ และความคิดความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็ก ดังนี้ (ปนัดดา จูเกา. 2544 : 30-31)

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะให้กระดูกมีการเจริญตามที่ควรทั้งด้านความยาวและความหนา เนื่องจากการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุ (โดยเฉพาะแคลเซียม) ในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบาง และขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกรน
2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่เกาะปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ที่เห็นด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อยนั้น เนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย อาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เห็นว่าอ้วนใหญ่ แต่จากการที่มีกล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรง ทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้มีการเสียทรวดทรง ทั้งในเด็กที่ผอมและเด็กที่อ้วน เช่น ขาโก่งหรือขาชิดกัน ศีรษะแตกหรือเอียงตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่ายเมื่อเจ็บป่วยแล้วมักหายช้า และมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนถึงเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้ว

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ การออกกำลังกายชนิดใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น โดยการเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบอดทน (ไม่หนักมากแต่ใช้เวลาติดต่อกันนาน) ทำให้ความอดทนเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด เด็กที่ขาดการ

ออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาหรือเล่นกีฬา ยิ่งไปกว่านั้น การที่สมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำจะทำให้ประสิทธิภาพในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย เด็กจะได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้ง่ายและบ่อย

5. การศึกษา มีหลักฐานแน่นอนจากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการเรียนระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกับเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำว่า เด็กที่สมรรถภาพทางกายดี มีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่สมรรถภาพทางกายต่ำ ดังนั้น การขาดการออกกำลังในเด็กจึงมีผลเสียไปถึงการศึกษาด้วย

6. การสังคมและจิตใจ การออกกำลังและเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะ ในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง บางรายหันไปหาอบายมุขหรือยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน นอกจากนั้น การที่ได้มีการออกกำลังเป็นประจำมาตั้งแต่เล็ก ทำให้เด็กมีนิสัยชอบออกกำลังกายไปจนเป็นผู้ใหญ่ ตรงกันข้ามกับเด็กที่ขาดการออกกำลัง ซึ่งมีนิสัยไม่ชอบการออกกำลังติดตัวไป และจะได้รับผลร้ายของการขาดการออกกำลังมากยิ่งขึ้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

คนหนุ่มสาวขาดการออกกำลังกายอาจจำแนกได้เป็นสองพวกคือ (ปนัดดา จูภา. 2544 : 31-32)

1. ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก

เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรงและสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยังมีเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการเหนื่อยหอบ ใจสั่นเมื่อใช้แรงกายเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด (ซึ่งแท้ที่จริงแล้วเกิดจากการที่ระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิตพยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้แรงกายนั้น)

2. เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนแต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่ การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดแย้งมาก่อน แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากจากการขาดการออกกำลังในวัยนี้ เนื่องจากการที่กล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น (ผู้ที่ออกกำลังเป็นประจำแล้วยังคงกินอาหารเท่าเดิม จึงมีอาหารส่วนเกินที่สะสมไว้ในสภาพไขมัน) ในด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบพวกที่ 1 ที่สามารถฝึกให้สมรรถภาพกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น อย่างไรก็ตาม พวกนี้เมื่อมาเริ่มออกกำลังใหม่ในหลาย

รายจะได้รับอันตรายจากการออกกำลังกาย เนื่องจากพยายามจะออกกำลังกายให้ได้ที่เคยทำในทันที ในทั้งสองพวกนี้ การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควรและผลเสียทางสังคม จิตใจ และบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษาหรือการประกอบอาชีพด้วย นอกจากนี้แล้ว การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กและหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังหลายชนิดที่ส่งผลให้เกิดขึ้นในวัยกลางคนและวัยชรา ซึ่งได้แก่

1. โรคประสาทเสียดุลยภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในอยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนียวรั้งซึ่งกันและกันในสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบหนึ่ง จึงเด่นขึ้น เป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมอยู่ ที่เห็นได้ชัด ได้แก่ ระบบทางเดินอาหาร โดยมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่นๆ อาทิ เช่น เป็นลมบ่อย เหงื่อออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ ฯลฯ

2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังกาย (ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ เช่น กินอาหารเกิน ความเครียดทางจิตใจ การสูบบุหรี่มาก ฯลฯ) ทำให้หลอดเลือดต่างๆ เสียความยืดหยุ่นและมีธาตุหินปูน ไขมัน ไปพอกพูน ทำให้หลอดเลือดตีบแคบ และเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กัสุขภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บแน่นหน้าอกกระแะสันเป็นครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดอาการหัวใจวาย อย่างปัจจุบันได้

3. โรคความดันโลหิตสูงเกิดจากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปมีการเสื่อมประกอบกับสภาวะทางจิตใจและการเสียดุลยภาพของระบบประสาทอันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

4. โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็น ถือได้ว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัดไม่คล่องตัว ระบบหายใจและการไหลเวียนเลือดมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น ยิ่งไปกว่านั้นความอ้วนยังเป็นสาเหตุประกอบของโรคอื่นๆ อีกมาก อาทิ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ

5. โรคเบาหวาน จริงอยู่โรคเบาหวานเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ และความผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายสามารถจะช่วยลดระดับน้ำตาลโดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวก็ตาม อาจไม่แสดงออกมาเลยจนตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น จึงถือว่าการขาดการออกกำลังกาย เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

6. โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่างๆ ได้รับการใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็วโดยเฉพาะที่เยื่อหุ้มข้อต่อ ซึ่งจะการอักเสบ

มีการอึกเสบและมีธาตุหินปูนเกาะ ทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูก จะมี การเคลื่อนย้ายธาตุหินปูนออกไปจากกระดูก ทำให้กระดูกบางลงเปราะ แตกหักได้ง่าย

ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา

ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ตั้งอยู่ที่ซอยประชาสงเคราะห์ 34 (ระหว่างแฟลต 7 - 8) เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400 ศูนย์กีฬาและนันทนาการนี้อยู่ในความรับผิดชอบของการเคหะแห่งชาติ สังกัดกระทรวงมหาดไทย (การเคหะแห่งชาติ. 2543 : 5) เดิมบริเวณอาคารศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษานี้การเคหะแห่งชาติ ได้ทำการย้ายตลาดสดห้วยขวางมาอยู่ในบริเวณอาคารแฟลต 7 - 8 และ 11 - 13 เพื่อทำการก่อสร้างตลาดสดห้วยขวางใหม่ เนื่องจากตลาดเดิมมีสภาพทรุดโทรมไม่ถูกสุขอนามัยหลังจากก่อสร้างตลาดเสร็จ การเคหะแห่งชาติได้ทำการย้ายผู้ประกอบการค้าบริเวณอาคารแฟลต 7-8 และ 11-13 เข้าไปประกอบการค้าในตลาดสดแห่งใหม่ เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2541 หลังจากที่มีการอพยพผู้ประกอบการค้าออกจากบริเวณอาคารแฟลตแล้ว นายพีระพันธุ์ สาลีรัฐวิภาค สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร กรุงเทพมหานคร เขต 5 เห็นว่าบริเวณดังกล่าวมีพื้นที่กว้างน่าจะทำการก่อสร้างศูนย์กีฬา ประกอบกับการเคหะแห่งชาติ มีการตกลงกับผู้อยู่อาศัยอาคารแฟลต 7 - 8 และ 11 - 13 ว่าเมื่อย้ายผู้ประกอบการค้าออกไปแล้ว จะทำการก่อสร้างสนามฟุตบอลบริเวณอาคารแฟลต 7 - 8 และ สร้างสนามบาสเกตบอลบริเวณแฟลต 11 - 13 คืนให้กับผู้อยู่อาศัย จึงได้มีการหารือร่วมกัน นายพีระพันธุ์ สาลีรัฐวิภาค สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร กรุงเทพมหานคร เป็นผู้ประสานงานให้ได้รับงบประมาณ โดยได้ประสานงานกับกระทรวงการคลังในการจัดสรรงบประมาณปี 2543 ให้กับการเคหะแห่งชาติ จำนวน 1,149,825 ล้านบาท สำหรับการดำเนินการก่อสร้างศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา

ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา แห่งนี้ได้รับงบประมาณ จากการเคหะแห่งชาติสำหรับการก่อสร้าง จำนวน 72 ล้านบาท บทพื้นที่ 3 ไร่ 98 ตารางวา ประกอบด้วย อาคารกีฬาในร่ม (โรงยิม) จำนวน 1 หลัง อาคารเอนกประสงค์ 2 ชั้น จำนวน 1 หลัง ใช้สำหรับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน การสอนศิลปการป้องกันตัว การสอนวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ ของไทย ฯลฯ สนามเปตอง 2 สนาม ร้านอาหาร จำนวน 1 จุด บริเวณที่จอดรถ (อยู่ระหว่างแฟลต 7-8) สระว่ายน้ำ จำนวน 2 สระ สนามเทนนิส จำนวน 1 สนาม ซึ่งอยู่ระหว่างอาคารแฟลต 11-13

การจัดตั้งศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดตั้งศูนย์กีฬาและนันทนาการเพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวครบรอบ 72 พรรษา และส่งเสริมให้ชุมชนชาวแฟลตของการเคหะแห่งชาติได้มีคุณภาพชีวิตและสภาพแวดล้อมของชุมชนที่ดีขึ้นกว่าเดิม เป็นศูนย์กลางของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของเด็กและเยาวชนชาวดินแดง-ห้วยขวาง และชุมชนใกล้เคียง ทั้งด้านการกีฬา การออกกำลังกาย และนันทนาการ รวมทั้งการเรียนรู้เกี่ยวกับ

ศิลปวัฒนธรรม การป้องกันตัว การใช้ลานเอนกประสงค์ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาอาเสพติด อันจะเป็นการสร้างความรัก สามัคคีและความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน รวมถึงจะช่วยสร้างอนาคตที่ดีให้แก่ลูกหลานชาวดินแดง-ห้วยขวาง อันหมายถึงอนาคตที่ดีของสังคมและประเทศชาติ ตลอดไปด้วย

ปัจจุบันศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา เปิดให้บริการกีฬา และนันทนาการ ดังนี้ เทนนิส วอลเลย์บอล เปตอง ฟิตเนส และแบดมินตัน เปิดบริการตั้งแต่วันที่ 06.00-22.00 น. ทุกวัน ผู้ใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 แห่งนี้มีทั้งสมาชิกทั่วไปและสมาชิกภายใน ซึ่งหมายถึงผู้อยู่อาศัยที่มีรายชื่อตามทะเบียนบ้านในเขตดินแดงทั้งหมด ขณะนี้มีสมาชิกทั้งหมด จำนวน 9,204 คน และอยู่ภายใต้การบริหารงานของการเคหะแห่งชาติ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6341-A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี ผลการวิจัยพบว่า วิทยาลัยและหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591-A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น ๆ โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับขั้นพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีพลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ ส่วนการไม่เข้าของนักศึกษาวิชาเอกอื่นมักจะมีปัญหาเรื่องเงินค่าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างด้วย

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735-A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา ผลการวิจัยพบว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการ

บำรุงรักษาที่ได้ ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่ง จำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและการดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688-A) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง จำแนกออกเป็น 10 กลุ่มตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิง ลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7 % เป็น 11.9 % ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5 % เป็น 18.9 % รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชาย ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิง ได้แก่ การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลทั้งนักศึกษาชายและหญิง

บาเรลโฮลท์ (Barenholtz. 1995 : 121-A) ได้ศึกษาผลกระทบของการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่และโปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นหนุ่มสาว การทดลองเบื้องต้นประกอบด้วยคำถามต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดรูปร่าง การเลือกรับประทานอาหาร และการรับประทานอาหารอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถามมีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามการออกกำลังกาย จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้มาจากชั่วโมงเรียน ผู้ที่ร่วมทำกิจกรรมได้รับการทดสอบ ส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายเป็นการกระทำซ้ำ ๆ กันหลังจาก 6 สัปดาห์ ในการทำ Treatment ในระหว่างชั่วโมงพลศึกษา กลุ่มที่ทำการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทดลองเทียบ แต่ละกลุ่มได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่อง และการติดตามผลการดำเนินการออกกำลังกายและรับประทานอาหาร ล้วนแต่นี้นัยสำคัญทางสถิติ

ฮิลเดอร์แบรน (สิริลักษณ์ ทัดมัน. 2546 : 58 ; อ้างอิงจาก Hilderbran. 1996) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของ นักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของ

ศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างกันในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดและผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างน้อยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบ ซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลางคือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

แกลลาร์โด (Gallardo. 2001 : 4106-A) ได้วิเคราะห์การให้บริการด้านกีฬาของเทศบาล

ในเมืองคาสทิลลา แมนา : ดัชนีชี้วัดทางด้านเศรษฐศาสตร์และการจัดการ ผลการวิจัยพบว่า ชุมชนคาสทิลลา แมนาเป็นชุมชนใหญ่ มีโครงสร้างการบริหารจัดการทางด้านกีฬาชัดเจน มีการส่งเสริมและการจัดการด้านกีฬาและวัสดุอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกในกิจกรรมด้านกีฬา มีการกำหนดจัดเก็บรายได้และค่าสมาชิกเพื่อใช้จ่ายและจ้างบุคลากรสำหรับการบริการด้านกีฬา ของเทศบาล

งานวิจัยในประเทศ

แสงเพชร คูหาเรืองรอง (2527 : 84 - 89) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการ ด้านการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน หญิงโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1,000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ความต้องการการรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
3. ครูมีความต้องการออกกำลังกายเป็นรายข้อในแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้
 - 3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย
 - 3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ ดีให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่างๆ ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดเข้าใจง่าย
 - 3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอนและต้องการออกกำลังกาย ช่วงเวลา 16.00-18.00 น.
 - 3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก
 - 3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบดมินตัน ว่ายน้ำ
 - 3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้

ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครู ได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่างๆ ไว้เปรียบเทียบ เพื่อจะได้ประเมินผลตนเองให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์ในด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่างๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูชายและครูหญิงแตกต่างกันที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูโสดกับครูที่สมรสแล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

รัตนภรณ์ ทันทกาญจน์พันธุ์ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้นยศ เพศ ที่พัก สถานภาพครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิการศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการออกกำลังกาย 6 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อบริการสมาชิกอย่างเพียงพอ
2. ต้องการให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ ความสามารถ และความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการให้กับนักกีฬา สนับสนุนงบประมาณ และสมาชิกที่ใช้บริการเสียค่าสมาชิกเป็นรายเดือนหรือรายปี
4. ต้องการเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ต้องการกิจกรรมบริการกิจกรรมด้านประเภทกายบริการ
6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ในวันธรรมดาและวันเสาร์ อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00-08.00 น. มากที่สุด

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอายุ 21-30 ปี มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.00 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกาย จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่า กลุ่มนักเรียน นักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.50 และกลุ่มอาชีพรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.50 จากการจำแนกระดับการศึกษา พบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.50 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.50

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษามีดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่การออกกำลังกาย ตั้งอยู่ที่ทำเลที่เหมาะสม เดินทางไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอ และได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีพละนาถัยสมบุรณั้ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตยั้ และวันศุกรั้ ต้องการออกกำลังกายเวลา 8.00-10.00 น. และ 16.30-18.30 น. ส่วนวันธรรมดา ต้องการได้รับบริการเวลา 16.30-18.30 น.

สายนั้ฎ์ กุฎาการ (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้นาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬากีฬา การกีฬากั้ประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้นาใช้บริการศูนย์ฝึก การกีฬากั้ประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการศึกษากพบว่า ประชาชนผู้นาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬากีฬากั้ประเทศไทยมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 4 ด้าน คือ

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกายช่วงเวลาที่ประชาชนผู้นาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬากีฬากั้ประเทศไทยต้องการ คือ ช่วง 16.00 -19.00 น.
2. ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกผู้นาใช้บริการต้องการให้ มีแสงสว่างเพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกายส่วนความต้องการเรื่องอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอนผู้นาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่ที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอนความสามารถในการตัดสินใจกีฬา ความสามารถในการสอน และแนะนำแนวทางในการฝึกมีความสม่้าเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์เสียสละเวลาให้แก่ผู้นาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้นาใช้บริการต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้นาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอน

มีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการได้รับชม

4. ความต้องการด้านการจัดการ พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่นต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ให้บริการและให้คำแนะนำเพียงพอต่อการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสมและการเรียกเก็บค่าบริการในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

กรรณิการ์ โพธิ์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่ การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในวัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ ในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 671 คน แยกเป็นประชาชนในวัยเด็ก 253 คน วัยแรงงาน 286 คน และวัยสูงอายุ 132 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC+ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทุกวัย และต้องการการออกกำลังกายประเภทเทนนิส แบดมินตัน เปตอง และว่ายน้ำ ต้องการให้มีการจัดดอกไม้ประดับที่สวยงาม ต้องการอุปกรณ์ที่ทันสมัย และเพียงพอกับจำนวนผู้ใช้บริการ เป็นต้น

ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน ในกรุงเทพมหานคร การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 348 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบตรวจสอบรายการ และแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ผลการวิจัยพบว่า สมาชิกมีความต้องการเกี่ยวกับด้านหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานความอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนหลักการ วิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8-12 ปี และ 13-18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

นิรุจ อักษรพิมพ์ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2545 ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานครของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่อายุ 15-25 ปี และ 25 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านที่ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการ กรุงเทพมหานคร ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างมีอายุ 15-25 ปี และอายุ 25 ปีขึ้นไปมีความต้องการด้านสถานที่ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องการประเภทกิจกรรมและการวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพและการเดินลีลาเพื่อสุขภาพตามลำดับ ส่วนสมาชิกเพศชาย ต้องการกีฬาเทเบิลเทนนิส แบดมินตัน และกีฬาฟุตบอล ตามลำดับ และเพศหญิง ต้องการกีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และว่ายน้ำ ตามลำดับ

นางนุช ไทยสงคราม (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุดคือ เล่นเพื่อสุขภาพ เล่นในช่วงเวลาวันจันทร์-วันศุกร์ในเวลา 15.00 - 19.00 น. ครั้งละ 15 - 30 นาที สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายต้องการมากที่สุดคือวันศุกร์ รองลงมาคือวันเสาร์ เวลาที่ต้องการมากที่สุดคือ เวลา 16.00 - 20.00 น. สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต้องการมากที่สุดคือ อุปกรณ์ที่ใช้ได้มาตรฐาน อยู่ในสภาพดี มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยสูงด้านประเภทกิจกรรม ได้แก่ ฟุตบอล แอโรบิกแดนซ์ แบดมินตัน วิ่งเหยาะ ๆ วอลเลย์บอล และเดิน ด้านบริการและวิชาการ ที่ต้องการมากที่สุดคือ ผู้มีความรู้เฉพาะทาง แนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องโดยเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ตามลำดับ

ณัฐกานต์ ธีมะดี (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของครูโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในสามด้าน พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับน้อยที่สุด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับน้อย ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้องอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของครูโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในห้าด้านพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการ และงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มีครูมีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ การบริหาร ว่ายน้ำ ลีลาศ ฟุตบอล และแอโรบิก วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมาคือวันเสาร์ และวันอาทิตย์ เวลาที่ต้องการมากที่สุดคือ เวลา 16.30-18.30 น. รองลงมาเวลา 12.00-13.00 น. เวลา 18.00-20.00 น.ตามลำดับ

ประสาน หงษ์ทอง (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์

และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้เข้าชมในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก ด้านประเภทของ กิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก มากที่สุด รองลงมา การวิ่งเพื่อสุขภาพและการขี่จักรยาน ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาของการออกกำลังกาย มีความ ต้องการออกกำลังกายด้วยฟุตบอล รองลงมาคือ ตะกร้อ และวอลเลย์บอล ตามลำดับ ด้านวันของ การออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด รองลงมาวันอาทิตย์และวัน ศุกร์ ตามลำดับ และด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด รองลงมา 18.00 - 19.00 น. และ 16.00 - 17.00 น. ตามลำดับ

นภสรพี โฉนโชน (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการในการออก กกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2546 ผลการวิจัยพบว่า ตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ส่วนใหญ่อายุโดยเฉลี่ย 30-39 ปี การศึกษาอยู่ ในระดับต่ำกว่าปริญญา รายได้โดยเฉลี่ยน้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน และประสบการณ์ใน การทำงานมากกว่า 5 ปี สภาพการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย เล่นเพื่อสุขภาพ เล่นในช่วงระหว่างวันจันทร์และวันศุกร์ โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 2 วัน ในระหว่างเวลา 15.00 - 19.00 น. ครั้งละ 15 - 30 นาที สถานที่ ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือ ที่บ้าน การติดตามทราบข่าวสารส่วนใหญ่ทราบจาก โทรทัศน์ และประเภทของกิจกรรมคือ การวิ่งเดินเพื่อสุขภาพ ตามลำดับ ความต้องการในด้าน อุปกรณ์มีความต้องการในระดับปานกลาง ด้านสถานที่ที่ออกกำลังกาย ควรมีความปลอดภัยสูง มีสวนสุขภาพภายในบริเวณของสถานที่ออกกำลังกายและในส่วนห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด มี ความต้องการอยู่ ในระดับมากที่สุด ห้องอาบน้ำสำหรับผู้มาออกกำลังกายมีความต้องการใน ระดับปานกลาง ในด้านวันมีความต้องการมากที่สุดคือ วันเสาร์และในระหว่างเวลา 16.00-20.00 น. ด้านประเภทกิจกรรม ได้แก่ การบริหาร การเดิน/วิ่งเหยาะ ๆ แอโรบิก และชนิดกีฬามีความต้องการ กีฬา แบดมินตัน ฟุตบอล วัยน้ำ ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ

ธีรศักดิ์ ธีรรักษา (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการการบริการของการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ เป็นสมาชิกเพศชายคิดเป็นร้อยละ 54.37 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 45.63 ซึ่งมีอายุต่ำกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.90 และอายุ 31 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 58.10 ประกอบอาชีพพนักงาน บริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 38.47 อาชีพธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 26.26 และอาชีพอื่น ๆ (นักเรียน นักศึกษา และแม่บ้าน) คิดเป็นร้อยละ 12.99 อาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 11.40 และพนักงาน รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 10.88

2. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวม

มีความต้องการการบริการออกกำลังกายด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.39 และเวลา 1800-20.00 น. มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.85

3. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ เขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการออกกำลังกายด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา กิจกรรมในห้องออกกำลังกาย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.16 สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในเรื่องการดูแลสุขภาพความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.72

4. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการออกกำลังกายด้านการจัดการ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.38

5. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการออกกำลังกายด้านบุคลากร ความกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.54

ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ.2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป จำนวน 377 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 36.07 และจะออกกำลังกายกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 45.36 ในการออกกำลังกายไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่มน้ำ คิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กับด้านการบริหารจัดการ มีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

จากงานวิจัยที่นำเสนอมานั้นเกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคคลกลุ่มต่าง ๆ ทั้งในด้านอาคารสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก วันเวลาที่ให้บริการแก่สมาชิก และการบริการของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น และเป็นงานวิจัยที่เป็นข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำมาใช้ประกอบการศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ฝึกกีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการสภาพและตอบสนองความต้องการการออกกำลังกายให้เหมาะสม ในอันที่จะสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับสมาชิกและประชาชนต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา จำนวน 9,204 คน เป็นชาย จำนวน 7,214 คน และหญิง จำนวน 1,990 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของศูนย์ฯ

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 372 คน และทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น
2. จากกลุ่มตัวอย่าง 372 คน นำมาเทียบสัดส่วนกับประชากรเพศชายและเพศหญิง จะได้กลุ่มตัวอย่างเพศชาย จำนวน 292 คน และเพศหญิง จำนวน 80 คน

ตาราง 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สมาชิก	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ชาย	7,214	292
หญิง	1,990	80
รวม	9,204	372

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ฝึกกีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ปี พ.ศ. 2547 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

4 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้า จากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่างๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการใช้บริการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาปัญหาและรวบรวมข้อเท็จจริงและปัญหาต่างๆ มาสร้างเป็นแบบสอบถาม

3. สร้างแบบสอบถามเพื่อสอบถามความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ปี พ.ศ. 2547 ซึ่งมีทั้งหมด 4 ตอน

4. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) และวิเคราะห์ค่า IOC หรือดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ และปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

5. นำแบบสอบถามให้ประธานและกรรมการตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไข

6. ทดลองใช้แบบสอบถาม (Try out) กับสมาชิกที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน นำข้อมูลมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่เป็นลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า เท่ากับ 0.90

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการ ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถามให้กับสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ที่มาใช้บริการ
3. เก็บรวบรวมแบบสอบถามจากสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา
4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องและนำไปวิเคราะห์ข้อมูล
จากการส่งแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 372 ฉบับ ได้รับคืนมาจำนวน 372 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การจัดกระทำกับข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการหาค่าความถี่ และร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. แบบสอบถามตอนที่ 2 และตอนที่ 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาฯ โดยการหาค่าความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
3. แบบสอบถามตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ โดยการสรุปประเด็นเนื้อหา นำเสนอผลการวิเคราะห์ทั้งหมดในรูปของตารางและประกอบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

f	แทน	ความถี่
%	แทน	ร้อยละ
N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

เมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยหาค่าความถี่และร้อยละ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 โดยการหาความถี่และหาค่าร้อยละ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยสรุปประเด็นเนื้อหาและนำเสนอในรูปแบบของความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (N=372)

ผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เพศ		
ชาย	292	78.50
หญิง	80	21.50
อายุ		
ต่ำกว่า 25 ปี	174	46.80
25 ปีขึ้นไป	198	53.20

จากตาราง 2 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 เป็นเพศชาย จำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 78.50 และเพศหญิง จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 21.50 สมาชิกมีอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 46.80 และอายุตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไป จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 53.20

ตอนที่ 2 วิเคราะห์เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 โดยการหาความถี่และหาค่าร้อยละ

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกด้านจำนวนวัน เวลา และวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย (N = 372)

รายการ	สภาพ		ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนวันที่ออกกำลังกาย				
1 วัน	72	19.40	36	9.70
2 วัน	48	12.90	84	22.60
3 วัน	108	29.00	108	29.00
4 วัน	60	16.00	12	3.10
5 วัน	36	9.70	72	19.40
6 วัน	24	6.50	36	9.70
7 วัน	24	6.50	24	6.50
วันที่ออกกำลังกาย				
อาทิตย์	276	74.20	264	70.95
จันทร์	24	6.45	48	12.90
อังคาร	36	9.70	36	9.70
พุธ	0	0.00	0	0.00
พฤหัสบดี	0	0.00	0	0.00
ศุกร์	12	3.20	24	6.45
เสาร์	24	6.45	0	0.00
เวลาที่ออกกำลังกาย				
06.00 - 09.00 น.	0	0.00	12	3.20
09.00 - 12.00 น.	72	19.40	72	19.40
13.00 - 16.00 น.	84	22.60	48	12.90
16.00 - 19.00 น.	168	45.10	204	54.80
19.00 - 22.00 น.	48	12.90	36	9.70

จากตาราง 3 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกด้านจำนวนวัน และเวลาในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงคือ ออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.00 รองลงมาคือ 1 วัน และ 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 19.40 และ 12.90 ตามลำดับ วันอาทิตย์เป็นวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.20 รองลงมาเป็นวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 9.70 เวลาที่ใช้ออกกำลังกายคือเวลา 16.00-19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 45.10 รองลงมาเป็นช่วงเวลา 13.00-16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 22.60 ตามลำดับ

ความต้องการออกกำลังกายของสมาชิกด้านจำนวนวัน และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกาย จำนวน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.00 ออกกำลังกาย 2 วัน และ 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 22.60 และ 19.40 ตามลำดับ วันที่ต้องการออกกำลังกายคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 70.95 และรองลงมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 12.90 ตามลำดับ เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย คือ 16.00-19.00 น. และ 09.00-12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 54.80 และ 18.50 ตามลำดับ

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกด้านกีฬาและกิจกรรม
การออกกำลังกาย (N = 372)

รายการ	สภาพ		ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย				
แบดมินตัน	305	81.98	36	9.69
เทนนิส	31	8.33	12	3.22
สควอช	0	0.00	48	12.90
วูตวู้	12	3.23	31	8.35
สนุกเกอร์	0	0.00	65	17.47
บาสเกตบอล	0	0.00	24	6.45
ฟุตบอล	0	0.00	12	3.22
เทเบิลเทนนิส	12	3.23	24	6.45
วอลเลย์บอล	0	0.00	24	6.45
เปตอง	12	3.23	36	9.69
เซปักตะกร้อ	0	0.00	20	5.38
แอโรบิคแดนซ์	63	16.94	12	3.22
ฝึกโดยยกน้ำหนัก	192	51.62	18	4.84
วิ่ง	48	12.90	10	2.69
ลีลาศ	2	0.54	24	6.45
กิจกรรมเข้าจังหวะ	12	3.23	14	3.76
มวยจีน	0	0.00	10	2.69
โยคะ	12	3.23	12	3.22
เดิน	36	9.67	10	2.69
อื่นๆ	12	3.23	12	3.22

จากตาราง 4 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกด้านประเภทกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงคือ เล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 81.98 และเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 8.33 ตามลำดับ และฝึกโดยยกน้ำหนักเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.62 และรองลงมาคือ แอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 16.94 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายประเภทกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ สนุกเกอร์ คิดเป็นร้อยละ 17.47 สควอช คิดเป็นร้อยละ 12.90 แบดมินตัน และเปตอง คิดเป็นร้อยละ 9.69 เท่ากัน

ตาราง 5 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
ในการออกกำลังกาย (N = 372)

	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
สนามที่ใช้ในการออกกำลังกาย	กลางแจ้ง	36	9.70
	โรงยิม/อาคาร	336	90.30
สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	เหมาะสม	324	87.10
	ไม่เหมาะสม	48	12.90
ห้องน้ำ/ห้องส้วม	เพียงพอ	240	64.50
	ไม่เพียงพอ	132	35.50
การจัดบริการน้ำดื่ม	เพียงพอ	156	41.90
	ไม่เพียงพอ	216	58.10
การบริการที่นั่งพักผ่อน	มี	312	83.90
	ไม่มี	60	16.10
อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดที่จัดให้บริการ	เพียงพอ	168	45.20
	ไม่เพียงพอ	204	54.80
ชุดการแต่งกายที่ใช้ออกกำลังกาย	ชุดกีฬา	276	74.20
	ชุดอะไรก็ได้	96	25.80
การจัดสถานที่จอดรถ	เพียงพอ	312	83.90
	ไม่เพียงพอ	60	16.10
การจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน	มี	204	54.80
	ไม่มี	168	45.20
การจัดบริเวณอาคารสถานที่	จัดไว้	144	38.70
	ไม่ได้จัดไว้	228	61.30
แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	300	80.60
	ไม่เพียงพอ	72	19.40
ตัวอาคารติดเครื่องปรับอากาศ	มี	60	16.10
	ไม่มี	312	83.90

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและ
 นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
 พ.ศ.2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีสภาพเป็นจริงคือ
 มีการบริการที่นั่งพักผ่อน และมีการจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน คิดเป็นร้อยละ 83.90 และ 54.80
 ตามลำดับ สภาพที่มีเพียงพอ ได้แก่ สถานที่จอดรถ แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็น
 ร้อยละ 83.90 และ 80.60 ตามลำดับ ส่วนที่มีไม่เพียงพอ ได้แก่ การจัดบริการน้ำดื่มและอุปกรณ์
 กีฬาที่จัดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 58.10 และ 54.80 ตามลำดับสถานที่ใช้ในการออกกำลังกาย
 ส่วนมากเป็นโรงยิมและอาคาร คิดเป็นร้อยละ 90.30 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 87.10

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 372)

รายการ			ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา	f	16	149	0	89	118
		%	4.30	40.10	0.00	23.90	31.70
2	สถานที่เก็บรักษาทรัพย์สินของสมาชิก	f	124	135	24	26	63
	ขณะมาใช้บริการมีความปลอดภัย	%	33.30	36.30	6.50	7.00	16.90
3	ศูนย์กีฬาที่มีความสวยงามและร่มรื่น	f	20	146	198	0	8
		%	5.40	39.20	53.20	0.00	2.20
4	อาคารสถานที่ของศูนย์กีฬาและ	f	4	21	66	253	28
	นันทนาการมีความสะอาด	%	1.10	5.60	17.70	68.10	7.50
5	ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และห้องเปลี่ยน	f	90	13	0	155	114
	เครื่องแต่งกายถูกสุขลักษณะ	%	24.20	3.50	0.00	41.70	30.60
6	สนามกีฬาที่ใช้บริการได้มาตรฐาน	f	48	11	0	256	57
		%	12.90	3.00	0.00	68.80	15.30
7	ห้องอาหารมีความสะอาดและ	f	54	253	1	50	14
	บรรยากาศดี	%	14.50	68.00	0.30	13.40	3.80
8	จัดบริการน้ำดื่มให้กับสมาชิก	f	17	54	265	8	28
	ทุกชนิดกีฬา	%	4.60	14.50	71.20	2.20	7.50
9	สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่าง	f	53	22	0	149	148
	เหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด	%	14.20	5.90	0.00	40.10	39.80
10	ติดตั้งเครื่องปรับอากาศในอาคาร	f	55	73	7	129	108
	สถานที่ออกกำลังกาย	%	14.80	19.60	1.90	34.70	29.00
11	สถานที่ออกกำลังกายมีสภาพ	f	100	129	8	62	73
	แวดล้อมที่ปลอดภัย	%	26.80	34.70	2.20	16.70	19.60
12	อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดกีฬาที่จัดไว้	f	39	78	180	41	34
	บริการอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน	%	10.50	21.00	48.40	11.00	9.10
รวม		f	620	1084	749	1218	793
		%	13.88	24.28	16.79	27.28	17.77

จากตาราง 6 แสดงว่า ความต้องการของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการ เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการในระดับน้อย คิดเป็น ร้อยละ 27.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ห้องอาหารที่มีความสะอาดและบรรยากาศดี, สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา สถานที่เก็บ รักษาทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการ และสถานที่ออกกำลังกายมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 68.00, 40.10, 36.30, และ 34.70 ตามลำดับ

ตาราง 7 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกด้านการจัดการ (N = 372)

	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
1. การแจ้งกฎ ระเบียบให้สมาชิกรับทราบ	มี	324	87.10
	ไม่มี	48	12.90
2. การตรวจบัตรสมาชิก	มี	240	64.50
	ไม่มี	132	35.50
3. การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกกับบุคลากร	สะดวก	300	80.60
	ไม่สะดวก	72	19.40
4. มีบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกประเภทกีฬา	มี	108	29.00
	ไม่มี	264	71.00
5. การประชาสัมพันธ์ข่าวสารกิจกรรมและกีฬา	มี	204	54.80
	ไม่มี	168	45.20
6. การจัดหนังสือวารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการสมาชิก	มี	60	16.10
	ไม่มี	312	83.90
7. การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย	มี	108	29.10
	ไม่มี	264	70.90
8. การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บ	มี	72	19.40
	ไม่มี	300	80.60
9. การจัดจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาราคาถูก	มี	36	9.70
	ไม่มี	336	90.30
10. การจัดบริการร้านอาหาร	มี	252	67.70
	ไม่มี	120	32.30
11. การจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก	มี	360	96.80
	ไม่มี	12	3.20
12. อัตราค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก	เหมาะสม	348	93.50
	ไม่เหมาะสม	24	6.50

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและ
 นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
 พ.ศ.2547 ด้านการจัดการ สมาชิกมีความเห็นว่า มีการจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก การแจ้ง
 เกี่ยวกับกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกกับบุคลากร
 การจัดบริการร้านอาหาร และการตรวจบัตรสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 96.80, 87.10, 80.60, 67.70 และ
 64.50 ตามลำดับ และเห็นว่า ยังไม่มีการจัดการเกี่ยวกับ การจัดจำหน่ายอุปกรณ์ราคาถูก การจัด
 หนังสือ หรือวารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการสมาชิก การบริการปฐมพยาบาล
 ผู้บาดเจ็บ การจัดบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกชนิดกีฬา และการจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับ
 กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.30, 83.90, 80.60, 71.00 และ 70.96
 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่า การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกและบุคลากร มีความ
 สะดวกคิดเป็นร้อยละ 80.60 และอัตราค่าใช้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 93.50

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกด้านการจัดการ (N = 372)

รายการ			ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	จัดทำป้ายประกาศกฎ ระเบียบและ	f	30	58	42	218	24
	แนวปฏิบัติในการใช้บริการชัดเจน	%	8.10	15.60	11.30	58.50	6.50
2	ตรวจบัตรสมาชิกอย่างเข้มงวดทุกครั้ง	f	51	46	70	104	101
	ก่อนใช้บริการ	%	13.70	12.30	18.80	28.00	27.20
3	ความสะดวกและคล่องตัวในการติดต่อ	f	38	53	33	175	73
	ประสานงานกับบุคลากรที่ให้บริการ	%	10.20	14.20	8.90	47.10	19.60
4	บุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของ	f	105	127	8	71	61
	กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	28.20	34.10	2.20	19.10	16.40
5	การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร	f	15	64	288	2	3
	ให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง	%	4.00	17.30	77.40	0.50	0.80
6	การจัดหนังสือ/วารสารกีฬาและการ	f	2	4	26	327	13
	ออกกำลังกายที่ทันสมัยไว้ให้สมาชิก	%	0.50	1.10	7.00	87.90	3.50
7	การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬา	f	109	29	0	109	125
	และการออกกำลังกายทันสมัยและ	%	29.30	7.80	0.00	29.30	33.60
	เปลี่ยนแปลง						
8	การจัดบุคลากรประจำเพื่อให้บริการ	f	59	23	0	137	153
	ปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่น	%	15.90	6.20	0.00	36.80	41.10
	กีฬาและออกกำลังกาย						
9	การจัดจำหน่ายอุปกรณ์แต่ละประเภท	f	52	68	7	132	113
	กีฬาในราคาถูก	%	14.00	18.20	1.90	35.50	30.40
10	จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ	f	123	169	11	29	40
		%	33.00	45.40	3.00	7.80	10.80
11	จัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิกราคา	f	61	36	1	130	140
	ถูก	%	16.40	9.70	0.30	34.90	38.70
รวม		f	649	677	486	1434	846
		%	15.86	16.54	11.88	35.05	20.67

จากตาราง 8 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 มีความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกด้านการจัดการ โดยรวมมีความต้องการในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ การจัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ และจัดบุคลากรบริการแก่สมาชิกทุกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.40 และ 34.10 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับปานกลางในเรื่องการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 77.40

ตาราง 9 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกด้านบุคลากรที่ให้บริการ (N = 372)

รายการ	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
บุคลิกภาพ	เหมาะสม	336	90.30
	ไม่เหมาะสม	36	9.70
การแต่งกาย	เรียบร้อย	348	93.50
	ไม่เรียบร้อย	24	6.50
การพูดจา	สุภาพ	360	96.80
	ไม่สุภาพ	12	3.20
มนุษยสัมพันธ์	ดี	372	100.00
	ไม่ดี	0	0.00
การแสดงกริยามารยาท	เหมาะสม	372	100.00
	ไม่เหมาะสม	0	0.00
การต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ	มี	240	64.50
	ไม่มี	132	35.50
บุคลากรมีความรู้ ความสามารถด้าน กีฬาและการออกกำลังกาย	มี	216	58.10
	ไม่มี	156	41.90
บุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและ การออกกำลังกาย	มี	96	25.80
	ไม่มี	276	74.20
บุคลากรดูแลความปลอดภัยประจำวัน กีฬาแต่ละประเภท	มี	168	45.20
	ไม่มี	204	54.80

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและ
นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
พ.ศ.2547 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีสภาพเป็นจริงคือ มีการต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ และ
บุคลากรมีความรู้ ความสามารถด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.50 และ 58.10
ตามลำดับ สภาพที่มีความเหมาะสมคือ บุคลากรแสดงกริยามารยาท และบุคลิกภาพเหมาะสม
คิดเป็นร้อยละ 100 สภาพที่ดีคือ มีมนุษยสัมพันธ์ดี การพูดจาสุภาพ และแต่งกายเรียบร้อย คิดเป็น
ร้อยละ 100, 96.80 และ 93.50 ตามลำดับ

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกด้านบุคลากรที่ให้บริการ (N = 372)

รายการ			ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	บุคลิกภาพดี เหมาะสมกับการให้บริการ	f	48	71	33	120	100
		%	12.90	19.00	8.90	32.30	26.90
2	แต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f	123	164	11	30	44
		%	33.00	44.10	3.00	8.10	11.80
3	พูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก	f	53	27	0	141	151
		%	14.25	7.25	0.00	37.90	40.60
4	แสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการ	f	52	68	7	132	113
		%	14.00	18.20	1.90	35.50	30.40
5	ต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี	f	123	169	11	29	40
		%	33.10	45.40	3.00	7.70	10.80
6	มีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย	f	19	61	262	14	16
		%	5.10	16.40	70.40	3.80	4.30
7	มีความสามารถในประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ให้บริการแก่สมาชิก	f	6	10	26	309	21
		%	1.60	2.70	7.00	83.10	5.60
8	มีทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแก่สมาชิก	f	111	42	1	102	116
		%	29.80	11.30	0.30	27.40	31.20
9	บุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกตลอดเวลาที่ออกกำลังกาย	f	2	4	26	327	13
		%	0.50	1.10	7.00	87.90	3.50
10	ดูแลความปลอดภัยประจำสนามกีฬาแต่ละประเภท	f	109	29	0	109	125
		%	29.30	7.80	0.00	29.30	33.60
รวม		f	646	645	377	1313	739
		%	17.36	17.34	10.14	35.30	19.86

จากตาราง 10 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 มีความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกด้านบุคลากรที่ให้บริการโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี และแต่งกายสะอาด เรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 45.40 และ 44.10 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกมีความต้องการในระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรมีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.40

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านจำนวนวัน เวลา และวันที่ใช้ในการ
ออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547
จำแนกตามเพศชาย (N = 292)

รายการ	สภาพ		ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนวันที่ออกกำลังกาย				
1 วัน	58	19.90	28	9.60
2 วัน	41	14.00	71	24.30
3 วัน	87	29.80	83	28.40
4 วัน	43	14.70	9	3.10
5 วัน	25	8.60	56	19.20
6 วัน	20	6.80	27	9.20
7 วัน	18	6.20	18	6.20
วันที่ออกกำลังกาย				
อาทิตย์	215	73.60	210	71.90
จันทร์	19	6.55	34	11.64
อังคาร	29	9.90	30	10.26
พุธ	0	0.00	0	0.00
พฤหัสบดี	0	0.00	0	0.00
ศุกร์	10	3.40	18	6.20
เสาร์	19	6.55	0	0.00
เวลาที่ออกกำลังกาย				
06.00 - 09.00 น.	0	0.00	8	2.70
09.00 - 12.00 น.	54	18.50	54	18.50
13.00 - 16.00 น.	65	22.30	37	12.70
16.00 - 19.00 น.	137	46.90	168	57.50
19.00 - 22.00 น.	36	12.30	25	8.60

จากตาราง 11 แสดงว่า สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกเพศชายด้านจำนวนวัน และเวลาในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง คือ ออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.80 รองลงมาคือ 1 วัน และ 4 วัน คิดเป็นร้อยละ 19.80 และ 14.70 ตามลำดับ วันอาทิตย์เป็นวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.20 รองลงมา คือ วันอังคาร และวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 9.70 และ 6.50 เวลาที่ใช้ออกกำลังกายคือ เวลา 16.00 - 19.00 น.และ13.00 - 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.90 และ 22.30 ตามลำดับ

ความต้องการออกกำลังกายของสมาชิกเพศชาย ด้านจำนวนวัน และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการคือ ออกกำลังกายจำนวน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 28.40 รองลงมา คือ 2 วัน และ 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 22.60 และ 19.40 ตามลำดับ วันที่ต้องการออกกำลังกาย คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 71.90 และรองลงมาคือ วันจันทร์ และวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 11.64 และ 10.26 ตามลำดับ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายคือ 16.00-19.00 น. และ 09.00-12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 57.50 และ 18.50 ตามลำดับ

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านจำนวนวัน เวลา และวันที่ใช้ในการ
ออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547
จำแนกตามเพศหญิง (N = 80)

รายการ	สภาพ		ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนวันที่ออกกำลังกาย				
1 วัน	14	17.50	8	10.00
2 วัน	7	8.80	13	16.25
3 วัน	21	26.30	25	31.25
4 วัน	17	21.20	3	3.75
5 วัน	11	13.70	16	20.00
6 วัน	4	5.00	9	11.25
7 วัน	6	7.50	6	7.50
วันที่ออกกำลังกาย				
อาทิตย์	61	76.25	54	67.50
จันทร์	5	6.25	14	17.50
อังคาร	7	8.75	6	7.50
พุธ	0	0.00	0	0.00
พฤหัสบดี	0	0.00	0	0.00
ศุกร์	2	2.50	6	7.50
เสาร์	5	6.25	0	0.00
เวลาที่ออกกำลังกาย				
06.00 – 09.00 น.	0	0.00	4	5.00
09.00 – 12.00 น.	18	22.50	18	22.50
13.00 – 16.00 น.	19	23.75	11	13.75
16.00 – 19.00 น.	31	38.75	36	45.00
19.00 – 22.00 น.	12	15.00	11	13.75

จากตาราง 12 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกเพศหญิงด้านจำนวนวัน และเวลาในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง คือ ออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 26.30 รองลงมาคือ 4 วัน และ 1 วัน คิดเป็นร้อยละ 21.20 และ 17.50 ตามลำดับ วันอาทิตย์เป็นวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.25 รองลงมาเป็นวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 8.75 เวลาที่ใช้ออกกำลังกายคือเวลา 16.00-19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 38.75 รองลงมาเป็นช่วงเวลา 13.00-16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 23.75 ตามลำดับ

ความต้องการออกกำลังกายของสมาชิกเพศหญิงด้านจำนวนวัน และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการ คือ ออกกำลังกาย จำนวน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 31.25 ออกกำลังกาย 5 วัน และ 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และ 16.25 ตามลำดับ วันที่ต้องการออกกำลังกาย คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 67.50 และรองลงมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 17.50 ตามลำดับ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายคือ 16.00 - 19.00 น. และ 09.00 - 12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 45.00 และ 22.50 ตามลำดับ

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านจำนวนวัน เวลา และวันที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547
จำแนกตามอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 174)

รายการ	สภาพ		ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนวันที่ออกกำลังกาย				
1 วัน	36	20.68	16	9.19
2 วัน	21	12.06	41	23.56
3 วัน	50	28.75	51	29.31
4 วัน	32	18.39	6	3.45
5 วัน	16	9.20	34	19.54
6 วัน	10	5.75	17	9.78
7 วัน	9	5.17	9	5.17
วันที่ออกกำลังกาย				
อาทิตย์	133	76.43	126	72.41
จันทร์	9	5.17	22	12.64
อังคาร	14	8.05	14	8.05
พุธ	0	0.00	0	0.00
พฤหัสบดี	0	0.00	0	0.00
ศุกร์	4	2.30	12	6.90
เสาร์	14	8.05	0	0.00
เวลาที่ออกกำลังกาย				
06.00 - 09.00 น.	0	0.00	4	2.30
09.00 - 12.00 น.	29	16.67	29	16.67
13.00 - 16.00 น.	41	23.56	22	12.64
16.00 - 19.00 น.	80	45.98	101	58.04
19.00 - 22.00 น.	24	13.79	18	10.35

จากตาราง 13 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ด้านจำนวนวัน และเวลาในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงคือ ออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 28.75 รองลงมาคือ 4 วัน และ 1 วัน คิดเป็นร้อยละ 18.39 และ 20.68 ตามลำดับ วันอาทิตย์เป็นวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.43 รองลงมาเป็นวันอังคาร และวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 8.05 เท่ากัน เวลาที่ใช้ออกกำลังกายคือเวลา 16.00-19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 45.98 รองลงมาเป็นช่วงเวลา 13.00-16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 23.56 ตามลำดับ

ความต้องการออกกำลังกายของสมาชิกที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ด้านจำนวนวัน และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการคือ ออกกำลังกาย จำนวน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.31 ออกกำลังกาย 2 วัน และ 5 วันคิดเป็นร้อยละ 23.56 และ 19.54 ตามลำดับ วันที่ต้องการออกกำลังกายคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 72.41 และรองลงมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 12.64 ตามลำดับ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายคือ 16.00-19.00 น. และ 09.00-12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 58.04 และ 16.67 ตามลำดับ

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านจำนวนวัน เวลา และวันที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ 25 ปีขึ้นไป (N = 198)

รายการ	สภาพ		ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนวันที่ออกกำลังกาย				
1 วัน	36	18.18	20	10.10
2 วัน	27	13.64	43	21.70
3 วัน	58	29.29	57	28.80
4 วัน	28	14.14	6	3.00
5 วัน	20	10.10	38	19.20
6 วัน	14	7.07	19	9.60
7 วัน	15	7.58	15	7.60
วันที่ออกกำลังกาย				
อาทิตย์	143	72.22	138	69.70
จันทร์	15	7.57	26	13.13
อังคาร	22	11.11	22	11.11
พุธ	0	0.00	0	0.00
พฤหัสบดี	0	0.00	0	0.00
ศุกร์	8	4.05	12	6.06
เสาร์	10	5.05	0	0.00
เวลาที่ออกกำลังกาย				
06.00 - 09.00 น.	0	0.00	8	4.04
09.00 - 12.00 น.	43	21.72	43	21.72
13.00 - 16.00 น.	43	21.72	26	13.13
16.00 - 19.00 น.	88	44.44	103	52.02
19.00 - 22.00 น.	24	12.12	18	9.09

จากตาราง 14 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไปด้านจำนวนวัน และเวลาในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงคือ ออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.29 รองลงมาคือ 1 วัน และ 4 วัน คิดเป็นร้อยละ 18.18 และ 14.14 ตามลำดับ วันอาทิตย์เป็นวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.22 รองลงมาเป็นวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 11.11 เวลาที่ใช้ออกกำลังกายคือเวลา 16.00-19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมาเป็นช่วงเวลา 09.00-12.00 น. และ 13.00-16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 21.72 เท่ากัน

ความต้องการออกกำลังกายของสมาชิกที่อายุ 25 ปีขึ้นไป ด้านจำนวนวัน และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการคือ ออกกำลังกาย จำนวน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 28.80 ออกกำลังกาย 2 วัน และ 5 วันคิดเป็นร้อยละ 21.70 และ 19.20 ตามลำดับ วันที่ต้องการออกกำลังกาย คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 69.70 และรองลงมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 13.13 ตามลำดับ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายคือ 16.00-19.00 น. และ 09.00-12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 52.02 และ 21.72 ตามลำดับ

ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของ
สมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศชาย
(N = 292)

รายการ	สภาพ		ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย				
แบดมินตัน	240	82.20	22	8.49
เทนนิส	20	6.84	11	4.24
สควอช	0	0.00	39	15.05
วูตน้ำ	10	3.42	10	3.86
สนุกเกอร์	0	0.00	63	24.32
บาสเกตบอล	0	0.00	20	7.72
ฟุตบอล	0	0.00	9	3.47
เทเบิลเทนนิส	8	2.74	19	7.33
วอลเลย์บอล	0	0.00	22	8.49
เปตอง	9	3.10	0	0.00
เซปักตะกร้อ	0	0.00	0	0.00
แอโรบิคแดนซ์	49	16.80	2	0.80
ฝึกโดยยกน้ำหนัก	149	51.00	14	5.40
วิ่ง	34	11.60	6	2.31
ลีลาศ	0	0.00	8	3.08
กิจกรรมเข้าจังหวะ	11	3.80	2	0.80
มวยจีน	0	0.00	2	0.80
โยคะ	12	4.10	1	0.38
เดิน	30	10.30	6	2.31
อื่นๆ	12	4.10	3	1.15

จากตาราง 15 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกเพศชาย ด้านประเภทกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงคือ เล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 82.20 และฝึกโดยยกน้ำหนัก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.00 และรองลงมาคือ แอโรบิคแดนซ์ และวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 16.80 และ 11.60 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายคือ สนุกเกอร์ คิดเป็นร้อยละ 24.32 รองลงมาคือ สควอช คิดเป็นร้อยละ 15.05 แบดมินตันและวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 8.49 เท่ากัน

ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของ
สมาชิกลูกเสือและเนตรนารีกรมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศหญิง
(N = 80)

รายการ	สภาพ		ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย				
แบดมินตัน	65	81.20	14	8.18
เทนนิส	4	5.00	1	0.58
สควอช	0	0.00	9	5.26
ว่ายน้ำ	2	2.50	21	12.28
สนุกเกอร์	0	0.00	2	1.16
บาสเกตบอล	0	0.00	4	2.36
ฟุตบอล	0	0.00	3	1.75
เทเบิลเทนนิส	4	5.00	5	2.92
วอลเลย์บอล	0	0.00	2	1.16
เปตอง	3	3.80	36	21.05
เซปักตะกร้อ	0	0.00	0	0.00
แอโรบิคแดนซ์	14	17.40	6	3.50
ฝึกโดยยกน้ำหนัก	43	53.80	4	2.36
วิ่ง	14	17.40	4	2.36
ลีลาศ	0	0.00	16	9.35
กิจกรรมเข้าจังหวะ	1	1.30	12	7.01
มวยจีน	0	0.00	8	4.67
โยคะ	1	1.30	11	6.43
เดิน	6	7.50	4	2.36
อื่นๆ	6	3.80	9	5.26

จากตาราง 16 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาศักยภาพและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกเพศหญิงด้านประเภทกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริง คือ เล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 81.20 รองลงมาคือ วิ่ง และแอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 17.40 เท่ากัน และเดิน คิดเป็นร้อยละ 7.50 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายคือ เปตอง คิดเป็นร้อยละ 21.05 รองลงมาคือ วายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 12.28 และสืลาศ คิดเป็นร้อยละ 9.35 ตามลำดับ

ตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของ
สมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ
ต่ำกว่า 25 ปี (N = 174)

รายการ	สภาพ		ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย				
แบดมินตัน	143	82.20	16	7.92
เทนนิส	12	6.90	6	2.97
สควอช	0	0.00	23	11.38
วูตวู้	4	2.30	4	1.98
สนุกเกอร์	0	0.00	38	18.81
บาสเกตบอล	0	0.00	12	5.94
ฟุตบอล	0	0.00	5	2.47
เทเบิลเทนนิส	5	2.90	10	4.95
วอลเลย์บอล	0	0.00	13	6.43
เปตอง	7	4.00	10	4.95
เซปักตะกร้อ	0	0.00	18	8.95
แอโรบิคแดนซ์	37	21.30	4	1.98
ฝึกโดยยกน้ำหนัก	88	50.60	12	5.94
วิ่ง	21	12.10	5	2.47
ลีลาศ	0	0.00	13	6.43
กิจกรรมเข้าจังหวะ	6	3.40	4	1.98
มวยจีน	0	0.00	1	0.49
โยคะ	5	2.90	2	0.99
เดิน	14	8.00	4	1.98
อื่นๆ	6	3.40	2	0.99

จากตาราง 17 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกที่อายุต่ำกว่า 25 ปี ด้านประเภทกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงคือ เล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 82.20 และฝึกโดยยกน้ำหนัก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.60 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายประเภทกีฬา คือ สนุกเกอร์ คิดเป็นร้อยละ 18.81 รองลงมาคือ สควอช และเซปักตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 11.38 และ 8.95 ตามลำดับ

ตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของ
สมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ
25 ปีขึ้นไป (N = 198)

รายการ	สภาพ		ความต้องการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย				
แบดมินตัน	162	81.80	20	7.93
เทนนิส	12	6.10	6	2.38
สควอช	0	0.00	25	9.92
วูตวู้	8	4.00	27	10.71
สนุกเกอร์	0	0.00	27	10.71
บาสเกตบอล	0	0.00	12	4.76
ฟุตบอล	0	0.00	7	2.77
เทเบิลเทนนิส	7	3.55	14	5.55
อลเลย์บอล	0	0.00	11	4.36
เปตอง	5	2.55	26	10.31
เซปักตะกร้อ	0	0.00	2	0.79
แอโรบิคแดนซ์	26	13.20	8	3.17
ฝึกโดยยกน้ำหนัก	104	52.50	6	2.38
วิ่ง	27	13.70	5	1.98
ลีลาศ	3	2.00	11	4.36
กิจกรรมเข้าจังหวะ	6	3.00	10	3.99
มวยจีน	0	0.00	9	3.57
โยคะ	7	3.50	10	3.99
เดิน	22	11.10	6	2.38
อื่นๆ	6	3.00	10	3.99

จากตาราง 18 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกที่อายุ 25 ปีขึ้นไป ด้านประเภทกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นจริงคือ สมาชิกเล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 81.80 รองลงมาคือ ฟุตบอลโดยยกน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 52.50 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายประเภทกีฬา คือ สนุกเกอร์ และว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 10.71 เท่ากัน และรองลงมาคือ เปตอง คิดเป็นร้อยละ 10.31 ตามลำดับ

ตาราง 19 สภาพการออกกำลังกายด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิก
ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศชาย
(N = 292)

รายการ	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
สนามที่ใช้ในการออกกำลังกาย	กลางแจ้ง	27	9.20
	โรงยิม/อาคาร	265	90.80
สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	เหมาะสม	256	87.70
	ไม่เหมาะสม	36	12.30
ห้องน้ำ/ห้องส้วม	เพียงพอ	188	64.40
	ไม่เพียงพอ	104	35.60
การจัดบริการน้ำดื่ม	เพียงพอ	120	41.10
	ไม่เพียงพอ	172	58.90
การบริการที่นั่งพักผ่อน	มี	244	83.60
	ไม่มี	48	16.40
อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดที่จัดให้บริการ	เพียงพอ	130	44.50
	ไม่เพียงพอ	162	55.50
ชุดการแต่งกายที่ใช้ออกกำลังกาย	ชุดกีฬา	221	75.70
	ชุดอะไรก็ได้	71	24.30
การจัดสถานที่จอดรถ	เพียงพอ	248	84.90
	ไม่เพียงพอ	44	15.10
การจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน	มี	159	54.50
	ไม่มี	133	45.50
การจัดบริเวณอาคารสถานที่	จัดไว้	120	41.10
	ไม่ได้จัดไว้	172	58.90
แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	233	79.80
	ไม่เพียงพอ	59	20.20
ตัวอาคารติดเครื่องปรับอากาศ	มี	50	17.10
	ไม่มี	242	82.90

จากตาราง 19 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกเพศชาย ที่มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีสภาพเป็นจริงคือ มีการบริการที่นั่งพักผ่อน และมีการจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน คิดเป็นร้อยละ 83.90 และ 54.50 ตามลำดับ สภาพที่มีเพียงพอ ได้แก่ สถานที่จอดรถ แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกายและห้องน้ำห้องส้วม คิดเป็นร้อยละ 84.90, 79.80 และ 64.40 ตามลำดับ ส่วนที่ไม่มีเพียงพอ ได้แก่ การจัดบริการน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่จัดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 58.90 และ 55.50

ตามลำดับ สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนมากเป็นโรงยิมและอาคาร คิดเป็นร้อยละ 90.80 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 87.70 และสมาชิกใส่ชุดกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.70 นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่าตัวอาคารไม่มีการติดเครื่องปรับอากาศ คิดเป็นร้อยละ 82.90

ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศชาย (N = 292)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา	f 15	114	0	66	97
		% 5.20	39.00	0.00	22.60	33.20
2	สถานที่เก็บรักษาทรัพย์สินของสมาชิก	f 102	101	22	22	45
	ขณะมาใช้บริการมีความปลอดภัย	% 34.90	34.60	7.50	7.50	15.50
3	ศูนย์กีฬามีความสวยงามและร่มรื่น	f 14	119	152	0	7
		% 4.80	40.80	52.10	0.00	2.30
4	อาคารสถานที่ของศูนย์กีฬาและ	f 4	18	53	192	25
	นันทนาการมีความสะอาด	% 1.40	6.10	18.20	65.80	8.50
5	ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และห้องเปลี่ยน	f 70	9	0	125	88
	เครื่องแต่งกายถูกสุขลักษณะ	% 24.00	3.10	0.00	42.80	30.10
6	สนามกีฬาที่ใช้บริการได้มาตรฐาน	f 38	10	0	200	44
		% 13.00	3.40	0.00	68.50	15.10
7	ห้องอาหารมีความสะอาดและ	f 44	193	0	42	13
	บรรยากาศดี	% 15.10	66.10	0.00	14.40	4.40
8	จัดบริการน้ำดื่มให้กับสมาชิกทุกชนิด	f 13	47	205	4	23
	กีฬา	% 4.50	16.10	70.20	1.40	7.80
9	สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่าง	f 45	15	0	121	111
	เหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด	% 15.40	5.20	0.00	41.40	38.00
10	ติดตั้งเครื่องปรับอากาศในอาคาร	f 45	56	6	107	78
	สถานที่ออกกำลังกาย	% 15.40	19.20	2.10	36.60	26.70
11	สถานที่ออกกำลังกายมีสภาพ	f 78	100	7	52	55
	แวดล้อมที่ปลอดภัย	% 26.70	34.20	2.40	17.80	18.90
12	อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดกีฬาที่จัดไว้	f 29	69	136	30	28
	บริการอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน	% 9.90	23.60	46.60	10.30	9.60
รวม		f 497	851	581	961	614
		% 14.20	24.30	16.70	27.50	17.30

จากตาราง 20 แสดงว่า ความต้องการของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการ เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 เพศชาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่เก็บทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 34.90 มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ห้องอาหารที่มีความสะอาดและบรรยากาศดี, ศูนย์กีฬา มีความสวยงามและร่มรื่น และสถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา คิดเป็นร้อยละ 66.10, 40.80, และ 39.00 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีความต้องการในระดับปานกลาง ได้แก่ จัดบริการน้ำดื่มให้กับ สมาชิกทุกชนิดกีฬา และศูนย์กีฬาฯ มีความสวยงามและร่มรื่น คิดเป็นร้อยละ 70.20 และ 52.10 ตามลำดับ

ตาราง 21 สภาพการออกกำลังกายด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิก
ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศหญิง
(N = 80)

รายการ	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
สนามที่ใช้ในการออกกำลังกาย	กลางแจ้ง	9	11.20
	โรงยิม/อาคาร	71	88.80
สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	เหมาะสม	68	85.00
	ไม่เหมาะสม	12	15.00
ห้องน้ำ/ห้องส้วม	เพียงพอ	52	65.00
	ไม่เพียงพอ	28	35.00
การจัดบริการน้ำดื่ม	เพียงพอ	36	45.00
	ไม่เพียงพอ	44	55.00
การบริการที่นั่งพักผ่อน	มี	68	85.00
	ไม่มี	12	15.00
อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดที่จัดให้บริการ	เพียงพอ	38	47.50
	ไม่เพียงพอ	42	52.50
ชุดการแต่งกายที่ใช้ออกกำลังกาย	ชุดกีฬา	55	68.80
	ชุดอะไรก็ได้	25	31.20
การจัดสถานที่จอดรถ	เพียงพอ	64	80.00
	ไม่เพียงพอ	16	20.00
การจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน	มี	45	56.20
	ไม่มี	35	43.80
การจัดบริเวณอาคารสถานที่	จัดไว้	36	45.00
	ไม่ได้จัดไว้	44	55.00
แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	67	83.80
	ไม่เพียงพอ	13	16.20
ตัวอาคารติดเครื่องปรับอากาศ	มี	10	12.50
	ไม่มี	70	87.50

จากตาราง 21 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 เพศหญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีสภาพเป็นจริงคือ มีการบริการที่นั่งพักผ่อน และมีการจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน คิดเป็นร้อยละ 85.00 และ 56.20 ตามลำดับ สภาพที่มีเพียงพอ ได้แก่ แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย การจัดสถานที่จอดรถ และห้องน้ำห้องส้วม คิดเป็นร้อยละ 83.80, 80.00 และ 65.00 ตามลำดับ ส่วนสภาพที่มีไม่เพียงพอ ได้แก่ การจัดบริการน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่จัดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 55.00 และ 52.50 ตามลำดับ สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนมากเป็นโรงยิมและอาคาร คิดเป็นร้อยละ 88.80 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 85.00 และสมาชิกใส่ชุดกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.80 นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่าตัวอาคารไม่มีการติดเครื่องปรับอากาศ คิดเป็นร้อยละ 87.50

ตาราง 22 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศหญิง (N = 80)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา	f	1	35	0	23	21
	%	1.30	43.70	0.00	28.80	26.20
2 สถานที่เก็บรักษาทรัพย์สินของสมาชิก	f	22	34	2	4	18
ขณะมาใช้บริการมีความปลอดภัย	%	27.50	42.50	2.50	5.00	22.50
3 ศูนย์กีฬามีความสวยงามและร่มรื่น	f	6	27	46	0	1
	%	7.50	33.80	57.50	0.00	1.20
4 อาคารสถานที่ของศูนย์กีฬาและ	f	0	3	13	61	3
นันทนาการมีความสะอาด	%	0.00	3.70	16.30	76.30	3.70
5 ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และห้องเปลี่ยน	f	20	4	0	30	26
เครื่องแต่งกายถูกสุขลักษณะ	%	25.00	5.00	0.00	37.50	32.50
6 สนามกีฬาที่ให้บริการได้มาตรฐาน	f	10	1	0	56	13
	%	12.50	1.20	0.00	70.00	16.30
7 ห้องอาหารมีความสะอาดและ	f	10	60	1	8	1
บรรยากาศดี	%	12.50	75.00	1.25	10.00	1.25
8 จัดบริการน้ำดื่มให้กับสมาชิกทุกชนิด	f	4	7	60	4	5
กีฬา	%	5.00	8.80	75.00	5.00	6.20
9 สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่าง	f	8	7	0	28	37
เหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด	%	10.00	8.80	0.00	35.00	46.20
10 ติดตั้งเครื่องปรับอากาศในอาคาร	f	10	17	1	22	30
สถานที่ออกกำลังกาย	%	12.50	21.25	1.25	27.50	37.50
11 สถานที่ออกกำลังกายมีสภาพแวดล้อม	f	22	29	1	10	18
ที่ปลอดภัย	%	27.50	36.25	1.25	12.50	22.50
12 อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดกีฬาที่จัดไว้	f	10	9	44	11	6
บริการอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน	%	12.50	11.20	55.00	13.80	7.50
รวม	f	123	233	168	257	179
	%	12.80	24.30	17.50	26.80	18.60

จากตาราง 22 แสดงว่า ความต้องการของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการ เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 เพศหญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 26.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับ มาก ได้แก่ ห้องอาหารมีความสะอาดและบรรยากาศดี สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา และ สถานที่เก็บทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 75.00, 43.70 และ 42.50 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีความต้องการในระดับปานกลาง ได้แก่ จัดบริการน้ำดื่มให้กับ สมาชิกทุกชนิดกีฬา และต้องการให้ศูนย์กีฬามีความสวยงามและร่มรื่น คิดเป็นร้อยละ 75.00 และ 57.50 ตามลำดับ

ตาราง 23 สภาพการออกกำลังกายด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 174)

รายการ	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
สนามที่ใช้ในการออกกำลังกาย	กลางแจ้ง	20	11.50
	โรงยิม/อาคาร	154	88.50
สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	เหมาะสม	152	87.40
	ไม่เหมาะสม	22	12.60
ห้องน้ำ/ห้องส้วม	เพียงพอ	117	67.20
	ไม่เพียงพอ	57	32.80
การจัดบริการน้ำดื่ม	เพียงพอ	70	40.20
	ไม่เพียงพอ	104	59.80
การบริการที่นั่งพักผ่อน	มี	152	87.40
	ไม่มี	22	12.60
อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดที่จัดให้บริการ	เพียงพอ	82	47.10
	ไม่เพียงพอ	92	52.90
ชุดการแต่งกายที่ใช้ออกกำลังกาย	ชุดกีฬา	126	72.40
	ชุดอะไรก็ได้	48	27.60
การจัดสถานที่จอดรถ	เพียงพอ	148	85.10
	ไม่เพียงพอ	26	14.90
การจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน	มี	34	54.00
	ไม่มี	80	46.00
การจัดบริเวณอาคารสถานที่	จัดไว้	70	40.20
	ไม่ได้จัดไว้	104	59.80
แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	138	79.30
	ไม่เพียงพอ	36	20.70
ตัวอาคารติดเครื่องปรับอากาศ	มี	23	13.20
	ไม่มี	151	86.80

จากตาราง 23 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีสภาพเป็นจริงคือ มีการบริการที่นั่งพักผ่อน และมีการจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน คิดเป็นร้อยละ 87.40 และ 54.00 ตามลำดับ สภาพที่มีเพียงพอ ได้แก่ การจัดสถานที่จอดรถ แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย และห้องน้ำห้องส้วม คิดเป็นร้อยละ 85.10, 79.30, และ 67.20 ตามลำดับ ส่วนที่มีไม่เพียงพอ ได้แก่ การจัดบริการน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่จัดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 59.80 และ 52.90 ตามลำดับ สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนมากเป็นโรงยิมและอาคาร คิดเป็นร้อยละ 88.50 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 87.40 สมาชิกใส่ชุดกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 72.40 นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่าตัวอาคารไม่มีการติดเครื่องปรับอากาศ คิดเป็นร้อยละ 86.80

ตาราง 24 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 174)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา	f 7	73	0	48	46
		% 4.00	42.00	0.00	27.60	26.40
2	สถานที่เก็บรักษาทรัพย์สินของสมาชิก	f 50	68	11	11	34
	ขณะมาใช้บริการมีความปลอดภัย	% 28.70	39.10	6.35	6.35	19.50
3	ศูนย์กีฬาที่มีความสวยงามและร่มรื่น	f 11	73	87	0	3
		% 6.35	41.95	50.00	0.00	1.70
4	อาคารสถานที่ของศูนย์กีฬาและ	f 2	9	32	118	13
	นันทนาการมีความสะอาด	% 1.10	5.20	18.40	67.80	7.50
5	ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และห้องเปลี่ยน	f 48	8	0	74	44
	เครื่องแต่งกายถูกสุขลักษณะ	% 27.60	4.60	0.00	42.50	25.30
6	สนามกีฬาที่ใช้บริการได้มาตรฐาน	f 23	4	0	120	27
		% 13.20	2.30	0.00	69.00	15.50
7	ห้องอาหารมีความสะอาดและ	f 24	121	1	22	6
	บรรยากาศดี	% 13.80	69.50	0.60	12.60	3.50
8	จัดบริการน้ำดื่มให้กับสมาชิกทุกชนิด	f 10	21	125	5	13
	กีฬา	% 5.70	12.10	71.80	2.90	7.50
9	สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่าง	f 24	10	0	65	75
	เหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด	% 13.80	5.70	0.00	37.40	43.10
10	ติดตั้งเครื่องปรับอากาศในอาคาร	f 24	32	3	67	48
	สถานที่ออกกำลังกาย	% 13.80	18.40	1.70	38.50	27.60
11	สถานที่ออกกำลังกายมีสภาพแวดล้อม	f 48	59	3	30	34
	ที่ปลอดภัย	% 27.60	33.90	1.70	17.20	19.60
12	อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดกีฬาที่จัดไว้	f 15	34	91	19	15
	บริการอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน	% 8.65	19.50	52.30	10.90	8.65
รวม		f 286	512	353	579	358
		% 13.70	24.50	16.90	27.80	17.10

จากตาราง 24 แสดงว่า ความต้องการของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการ เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่

ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ห้องอาหารมีความสะอาดและบรรยากาศดี สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา และศูนย์กีฬา มีความสวยงามและร่มรื่น คิดเป็นร้อยละ 69.50, 42.00, และ 41.95 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีความต้องการในระดับปานกลาง ได้แก่ จัดบริการน้ำดื่มให้กับสมาชิกทุกชนิดกีฬา และต้องการให้ศูนย์กีฬา มีความสวยงามและร่มรื่น คิดเป็นร้อยละ 71.80 และ 50.00 ตามลำดับ

ตาราง 25 สภาพการออกกำลังกายด้านสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายของสมาชิก
ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ 25 ปี
ขึ้นไป (N = 198)

รายการ	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
สนามที่ใช้ในการออกกำลังกาย	กลางแจ้ง	16	8.10
	โรงยิม/อาคาร	182	91.90
สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	เหมาะสม	172	86.90
	ไม่เหมาะสม	26	13.10
ห้องน้ำ/ห้องส้วม	เพียงพอ	123	62.10
	ไม่เพียงพอ	75	37.90
การจัดบริการน้ำดื่ม	เพียงพอ	86	43.40
	ไม่เพียงพอ	112	56.60
การบริการที่นั่งพักผ่อน	มี	160	80.80
	ไม่มี	38	19.20
อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดที่จัดให้บริการ	เพียงพอ	86	43.40
	ไม่เพียงพอ	112	56.60
ชุดการแต่งกายที่ใช้ออกกำลังกาย	ชุดกีฬา	150	75.80
	ชุดอะไรก็ได้	48	24.20
การจัดสถานที่จอดรถ	เพียงพอ	164	82.80
	ไม่เพียงพอ	34	17.20
การจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน	มี	110	55.60
	ไม่มี	88	44.40
การจัดบริเวณอาคารสถานที่	จัดไว้	86	43.40
	ไม่ได้จัดไว้	112	56.60
แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	162	81.80
	ไม่เพียงพอ	36	18.20
ตัวอาคารติดเครื่องปรับอากาศ	มี	37	18.70
	ไม่มี	161	81.30

จากตาราง 25 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีสภาพเป็นจริงคือ มีการบริการที่นั่งพักผ่อน และมีการจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน คิดเป็นร้อยละ 80.80 และ 55.60 ตามลำดับ สภาพที่มีเพียงพอ ได้แก่ การจัดสถานที่จอดรถ แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย และห้องน้ำห้องส้วม คิดเป็นร้อยละ 82.80, 81.80, และ 62.10 ตามลำดับ ส่วนที่มีไม่เพียงพอ ได้แก่ การจัดบริการน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่จัดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 56.60 เช่นเดียวกัน สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนมากเป็นโรงยิมและอาคาร คิดเป็นร้อยละ 91.90 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 86.90 และสมาชิกใส่ชุดกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.80 นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่าตัวอาคารไม่มีการติดเครื่องปรับอากาศ คิดเป็นร้อยละ 81.30

ตาราง 26 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ 25 ปี ขึ้นไป (N = 198)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา	f 9	76	0	41	72
	%	4.50	38.40	0.00	20.70	36.40
2	สถานที่เก็บรักษาทรัพย์สินของสมาชิก	f 74	67	13	15	29
	%	37.40	33.80	6.60	7.60	14.60
3	ศูนย์กีฬามีความสวยงามและร่มรื่น	f 9	73	111	0	5
	%	4.50	36.90	56.10	0.00	2.50
4	อาคารสถานที่ของศูนย์กีฬาและ	f 2	12	34	135	15
	%	1.00	6.00	17.20	68.20	7.60
5	ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และห้องเปลี่ยน	f 42	5	0	81	70
	%	21.20	2.50	0.00	40.90	35.40
6	สนามกีฬาที่ให้บริการได้มาตรฐาน	f 25	7	0	136	30
	%	12.60	3.50	0.00	68.70	15.20
7	ห้องอาหารมีความสะอาดและ	f 30	132	0	28	8
	%	15.20	66.70	0.00	14.10	4.00
8	จัดบริการน้ำดื่มให้กับสมาชิกทุกชนิด	f 7	33	140	3	15
	%	3.50	16.70	70.70	1.50	7.60
9	สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่าง	f 29	12	0	84	73
	%	14.60	6.10	0.00	42.40	36.90
10	ติดตั้งเครื่องปรับอากาศในอาคาร	f 31	41	4	62	60
	%	15.70	20.70	2.00	31.30	30.30
11	สถานที่ออกกำลังกายมีสภาพแวดล้อม	f 52	70	5	32	39
	%	26.30	35.40	2.50	16.10	19.70
12	อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดกีฬาที่จัดไว้	f 24	44	89	22	19
	%	12.10	22.20	44.90	11.10	9.60
รวม		f 334	572	396	639	435
		% 14.00	24.00	16.70	27.00	18.30

จากตาราง 26 แสดงว่า ความต้องการของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการ เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 ที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ห้องอาหารมีความสะอาดและบรรยากาศดี สถานที่จอดรถกว้างขวาง และมีหลังคา และศูนย์กีฬาฯ มีความสวยงามและร่มรื่น ร้อยละ 66.70, 38.40, และ 35.40 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีความต้องการในระดับปานกลาง ได้แก่ จัดบริการน้ำดื่มให้กับสมาชิกทุกชนิดกีฬา และต้องการให้ศูนย์กีฬาฯ มีความสวยงามและร่มรื่น คิดเป็นร้อยละ 70.70 และ 56.10 ตามลำดับ

ตาราง 27 สภาพการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิม
พระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศชาย (N = 292)

ด้านการจัดการ	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
1. การแจ้งกฎระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ	มี	253	86.60
	ไม่มี	39	13.40
2. การตรวจบัตรสมาชิก	มี	193	66.10
	ไม่มี	99	33.90
3. การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกกับบุคลากร	สะดวก	234	80.10
	ไม่สะดวก	58	19.90
4. มีบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกประเภทกีฬา	มี	86	29.50
	ไม่มี	206	70.50
5. การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร	มี	157	53.80
	ไม่มี	135	46.20
6. การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการสมาชิก	มี	46	15.80
	ไม่มี	246	84.20
7. การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย	มี	92	31.50
	ไม่มี	200	68.50
8. การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	มี	49	16.80
	ไม่มี	243	83.20
9. การจัดจำหน่ายอุปกรณ์ราคาถูกกว่าท้องตลาด	มี	26	8.90
	ไม่มี	266	91.10
10. การจัดบริการร้านอาหาร	มี	200	68.50
	ไม่มี	92	31.50
11. การจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก	มี	285	97.60
	ไม่มี	7	2.40
12. อัตราค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก	เหมาะสม	271	92.80
	ไม่เหมาะสม	21	7.20

จากตาราง 27 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและ
 นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
 พ.ศ.2547 ด้านการจัดการของสมาชิกเพศชาย โดยสมาชิกมีความเห็นว่า มีการจัดเก็บค่าใช้บริการ
 หรือค่าสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 97.60 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 92.80 รองลงมาได้แก่ มี
 การแจ้งกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ มีการตรวจบัตรสมาชิก และประชาสัมพันธ์กิจกรรมและ
 ข่าวสาร คิดเป็นร้อยละ 86.60 และ 66.10 และ 53.80 ตามลำดับ และเห็นว่า ยังไม่มีการจัดจำหน่าย
 อุปกรณ์กีฬาราคาถูกกว่าท้องตลาด การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ
 สมาชิก การจัดบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกประเภทกีฬา และการจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับ
 กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 91.10, 84.20, 70.50 และ 68.50 ตามลำดับ
 นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่า การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกและบุคลากร มีความสะดวก
 คิดเป็นร้อยละ 80.10

ตาราง 28 ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ
เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศชาย (N = 292)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	จัดทำป้ายประกาศกฎ ระเบียบและ แนวปฏิบัติในการใช้บริการชัดเจน	f 28 % 9.60	43 14.70	34 11.65	167 57.20	20 6.85
2	ตรวจบัตรสมาชิกอย่างเข้มงวด ทุกครั้งก่อนใช้บริการ	f 39 % 13.35	34 11.65	56 19.10	86 29.50	77 26.40
3	ความสะอาดและคล่องตัวในการติดต่อ ประสานงานกับบุคลากรที่ให้บริการ	f 30 % 10.30	43 14.70	25 8.60	143 49.00	51 17.40
4	บุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของ กิจกรรมการออกกำลังกาย	f 77 % 26.40	98 33.60	7 2.40	60 20.50	50 17.10
5	การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร ให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง	f 11 % 3.80	53 18.20	225 77.00	2 0.70	1 0.30
6	การจัดหนังสือ/วารสารกีฬาและการ ออกกำลังกายที่ทันสมัยไว้ให้สมาชิก	f 2 % 0.70	2 0.70	21 7.20	255 87.30	12 4.10
7	การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายทันสมัยและ เปลี่ยนแปลง	f 93 % 31.80	20 6.90	0 0.00	80 27.40	99 33.90
8	การจัดบุคลากรประจำเพื่อให้บริการ ปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่น กีฬาและออกกำลังกาย	f 47 % 16.10	17 5.80	0 0.00	112 38.40	116 39.70
9	การจัดจำหน่ายอุปกรณ์แต่ละประเภท กีฬาในราคาถูก	f 44 % 15.10	54 18.50	6 2.00	104 35.60	84 28.80
10	จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ	f 97 % 33.20	133 45.50	10 3.45	24 8.25	28 9.60
11	จัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก ราคาถูก	f 48 % 16.45	29 9.95	1 0.30	107 36.65	107 36.65
รวม		f 516 % 16.00	526 16.40	385 12.00	1140 35.50	645 20.10

จากตาราง 28 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 เพศชาย มีความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ต้องการให้จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ และบุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 45.50 และ 33.60 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 70.00

ตาราง 29 สภาพการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิม
พระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศหญิง (N = 80)

ด้านการจัดการ	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
1. การแจ้งกฎระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ	มี	71	88.80
	ไม่มี	9	11.20
2. การตรวจบัตรสมาชิก	มี	47	58.80
	ไม่มี	33	41.20
3. การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกกับบุคลากร	สะดวก	66	82.50
	ไม่สะดวก	14	17.50
4. มีบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกประเภทกีฬา	มี	22	27.50
	ไม่มี	58	72.50
5. การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร	มี	47	58.80
	ไม่มี	33	41.20
6. การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการสมาชิก	มี	14	17.50
	ไม่มี	66	82.50
7. การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย	มี	28	35.00
	ไม่มี	52	65.00
8. การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	มี	23	28.80
	ไม่มี	57	71.20
9. การจัดจำหน่ายอุปกรณ์ราคาถูกลงกว่าท้องตลาด	มี	10	12.50
	ไม่มี	70	87.50
10. การจัดบริการร้านอาหาร	มี	52	65.00
	ไม่มี	28	35.00
11. การจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก	มี	75	93.80
	ไม่มี	5	6.20
12. อัตราค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก	เหมาะสม	77	96.30
	ไม่เหมาะสม	3	3.70

จากตาราง 29 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและ
 นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
 พ.ศ.2547 ด้านการจัดการของสมาชิกเพศหญิง โดยสมาชิกมีความเห็นว่า มีการจัดเก็บค่าใช้บริการ
 หรือค่าสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 93.80 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 96.30 รองลงมาได้แก่ มี
 การแจ้งกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ มีการจัดบริการร้านอาหาร คิดเป็นร้อยละ 88.80 และ
 65.00 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่า การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกและบุคลากร
 มีความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 82.50 อย่างไรก็ตามสมาชิกส่วนใหญ่เห็นว่า ยังไม่มีการจัดจำหน่าย
 อุปกรณ์กีฬาราคาถูกกว่าท้องตลาด การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ
 สมาชิก การจัดบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกประเภทกีฬา และการบริการปฐมพยาบาล
 ผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87.50, 82.50, 72.50 และ 71.20
 ตามลำดับ

ตาราง 30 ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ
เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศหญิง (N = 80)

รายการ			ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	จัดทำป้ายประกาศกฎ ระเบียบและ	f	2	15	8	51	4
	แนวปฏิบัติในการให้บริการชัดเจน	%	2.50	18.80	10.00	63.70	5.00
2	ตรวจบัตรสมาชิกอย่างเข้มงวด	f	12	12	14	18	24
	ทุกครั้งก่อนให้บริการ	%	15.00	15.00	17.50	22.50	30.00
3	ความสะอาดและคล่องตัวในการติดต่อ	f	8	10	8	32	22
	ประสานงานกับบุคลากรที่ให้บริการ	%	10.00	12.50	10.00	40.00	27.50
4	บุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของ	f	28	29	1	11	11
	กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	35.00	36.30	1.30	13.70	13.70
5	การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร	f	4	11	63	0	2
	ให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง	%	5.00	13.80	78.80	0.00	2.40
6	การจัดหนังสือ/วารสารกีฬาและการ	f	0	2	5	72	1
	ออกกำลังกายที่ทันสมัยไว้ให้สมาชิก	%	0.00	2.40	6.30	90.00	1.30
7	การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬา	f	16	9	0	29	26
	และการออกกำลังกายทันสมัยและ	%	20.00	11.30	0.00	36.30	32.40
	เปลี่ยนแปลง						
8	การจัดบุคลากรประจำเพื่อให้บริการ	f	12	6	0	25	37
	ปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่น	%	15.00	7.50	0.00	31.30	46.20
	กีฬาและออกกำลังกาย						
9	การจัดจำหน่ายอุปกรณ์แต่ละประเภท	f	8	14	1	28	29
	กีฬาในราคาถูก	%	10.00	17.50	1.30	35.00	36.20
10	จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ	f	26	36	1	5	12
		%	32.50	45.00	1.30	6.20	15.00
11	จัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิกราคา	f	13	7	0	23	37
	ถูก	%	16.30	8.80	0.00	28.70	46.20
รวม		f	129	151	101	294	205
		%	14.60	17.20	11.50	33.40	23.30

จากตาราง 30 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 เพศหญิง มีความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 33.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ต้องการให้จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ และบุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.00 และ 36.30 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 78.80

ตาราง 31 สภาพการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิม
พระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ ต่ำกว่า 25 ปี (N = 174)

รายการ	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
การแจ้งกฎระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ	มี	154	88.50
	ไม่มี	20	11.50
การตรวจบัตรสมาชิก	มี	109	62.60
	ไม่มี	65	37.40
การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกกับ บุคลากร	สะดวก	139	79.90
	ไม่สะดวก	35	20.10
มีบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกประเภท กีฬา	มี	57	32.80
	ไม่มี	117	67.20
การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร	มี	101	58.00
	ไม่มี	73	42.00
การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออก กำลังกายไว้บริการสมาชิก	มี	31	17.80
	ไม่มี	143	82.20
การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและ การ ออกกำลังกาย	มี	55	31.60
	ไม่มี	119	68.40
การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่น กีฬาและออกกำลังกาย	มี	36	20.70
	ไม่มี	138	79.30
การจัดจำหน่ายอุปกรณ์ราคาถูกลงกว่าท้องตลาด	มี	20	11.50
	ไม่มี	154	88.50
การจัดบริการร้านอาหาร	มี	118	67.80
	ไม่มี	56	32.20
การจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก	มี	166	95.40
	ไม่มี	8	4.60
อัตราค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก	เหมาะสม	164	94.30
	ไม่เหมาะสม	10	5.70

จากตาราง 31 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและ
 นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
 พ.ศ.2547 ด้านการจัดการของสมาชิกที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี โดยสมาชิกมีความเห็นว่า มีการจัดเก็บ
 ค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 95.40 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 94.30
 รองลงมาได้แก่ มีการแจ้งกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ มีการจัดบริการร้านอาหาร คิดเป็นร้อย
 ละ 88.50 และ 67.80 ตามลำดับ และเห็นว่า ยังไม่มีการจัดจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาราคาถูกกว่า
 ห้างตลาด การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการสมาชิกและการบริการ
 ปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 88.50, 82.20, และ 79.30
 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่า การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกและบุคลากร มีความ
 สะดวก คิดเป็นร้อยละ 79.90

ตาราง 32 ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ
เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 174)

รายการ			ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	จัดทำป้ายประกาศกฎ ระเบียบและ	f	9	27	19	108	11
	แนวปฏิบัติในการใช้บริการชัดเจน	%	5.20	15.50	10.90	62.10	6.30
2	ตรวจบัตรสมาชิกอย่างเข้มงวด	f	24	21	31	47	51
	ทุกครั้งก่อนใช้บริการ	%	13.80	12.10	17.80	27.00	29.30
3	ความสะดวกและคล่องตัวในการติดต่อ	f	19	20	16	85	34
	ประสานงานกับบุคลากรที่ให้บริการ	%	10.90	11.50	9.20	48.90	19.50
4	บุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของ	f	54	58	3	33	26
	กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	31.00	33.30	1.75	19.00	14.95
5	การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร	f	5	28	138	2	1
	ให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง	%	2.90	16.10	79.30	1.10	0.60
6	การจัดหนังสือ/วารสารกีฬาและการ	f	0	2	12	155	5
	ออกกำลังกายที่ทันสมัยไว้ให้สมาชิก	%	0.00	1.10	6.90	89.10	2.90
7	การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬา	f	61	12	0	50	51
	และการออกกำลังกายทันสมัยและ	%	35.10	6.90	0.00	28.70	29.30
	เปลี่ยนแปลง						
8	การจัดบุคลากรประจำเพื่อให้บริการ	f	27	9	0	60	78
	ปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่น	%	15.50	5.20	0.00	34.50	44.80
	กีฬาและออกกำลังกาย						
9	การจัดจำหน่ายอุปกรณ์แต่ละประเภท	f	21	31	2	67	53
	กีฬาในราคาถูก	%	12.10	17.80	1.10	38.50	30.50
10	จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ	f	60	73	5	12	24
		%	34.50	42.00	2.90	6.90	13.70
11	จัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิกราคา	f	26	16	1	56	75
	ถูก	%	14.90	9.20	0.60	32.20	43.10
รวม		f	308	297	227	675	409
		%	16.00	15.50	11.80	35.50	21.20

จากตาราง 32 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้จัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายทันสมัยและเปลี่ยนแปลง และ จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 35.10 และ 34.50 มีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ และต้องการให้บุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของ กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.00 และ 33.30 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารให้กับ สมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 79.30

ตาราง 33 สภาพการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ 25 ปีขึ้นไป (N = 198)

รายการ	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
การแจ้งกฎระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ	มี	170	85.90
	ไม่มี	28	14.10
การตรวจบัตรสมาชิก	มี	131	66.20
	ไม่มี	67	33.80
การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกกับบุคลากร	สะดวก	161	81.30
	ไม่สะดวก	37	18.70
มีบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกประเภทกีฬา	มี	51	25.80
	ไม่มี	147	74.20
การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร	มี	103	52.00
	ไม่มี	95	48.00
การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการสมาชิก	มี	29	14.60
	ไม่มี	169	85.40
การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย	มี	65	12.80
	ไม่มี	133	67.20
การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	มี	36	18.20
	ไม่มี	162	81.80
การจัดจำหน่ายอุปกรณ์ราคาถูกกว่าท้องตลาด	มี	16	8.10
	ไม่มี	182	91.90
การจัดบริการร้านอาหาร	มี	134	67.70
	ไม่มี	64	32.30
การจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก	มี	194	98.00
	ไม่มี	4	2.00
อัตราค่าบริการหรือค่าสมาชิก	เหมาะสม	184	92.90
	ไม่เหมาะสม	14	7.10

จากตาราง 33 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและ
 นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
 พ.ศ.2547 ด้านการจัดการของสมาชิกที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป โดยสมาชิกมีความเห็นว่า มีการจัดเก็บค่า
 ใช้บริการหรือค่าสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 98.00 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 92.90 รองลงมา
 ได้แก่ มีการแจ้งกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ มีการจัดบริการร้านอาหาร คิดเป็นร้อยละ 85.90
 และ 67.70 ตามลำดับ และเห็นว่า ยังไม่มีการจัดจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาราคาถูกกว่าท้องตลาด การ
 จัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการสมาชิก และการบริการปฐมพยาบาล
 ผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 91.90, 85.40 และ 81.80 ตามลำดับ
 นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่า การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกและบุคลากร มีความสะดวก
 คิดเป็นร้อยละ 81.30

ตาราง 34 ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ
เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ 25 ปีขึ้นไป (N = 198)

รายการ			ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	จัดทำป้ายประกาศกฎ ระเบียบและแนวปฏิบัติในการใช้บริการชัดเจน	f	21	31	23	110	13
		%	10.60	15.70	11.60	55.60	6.50
2	ตรวจบัตรสมาชิกอย่างเข้มงวดทุกครั้งก่อนให้บริการ	f	27	25	39	57	50
		%	13.60	12.60	19.70	28.80	25.30
3	ความสะดวกและคล่องตัวในการติดต่อประสานงานกับบุคลากรที่ให้บริการ	f	19	33	17	90	39
		%	9.60	16.70	8.60	45.50	19.60
4	บุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	51	69	5	38	35
		%	25.80	34.80	2.50	19.20	17.70
5	การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง	f	10	36	150	0	2
		%	5.10	18.10	75.80	0.00	1.00
6	การจัดหนังสือ/วารสารกีฬาและการออกกำลังกายที่ทันสมัยไว้ให้สมาชิก	f	2	2	14	172	8
		%	1.00	1.00	7.10	86.90	4.00
7	การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายทันสมัยและเปลี่ยนแปลง	f	48	17	0	59	74
		%	24.20	8.60	0.00	29.80	37.40
8	การจัดบุคลากรประจำเพื่อให้บริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	f	32	14	0	77	75
		%	16.20	7.10	0.00	38.90	37.80
9	การจัดจำหน่ายอุปกรณ์แต่ละประเภทกีฬาในราคาถูก	f	31	37	5	65	60
		%	15.70	18.70	2.50	32.80	30.30
10	จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ	f	63	96	6	17	16
		%	31.80	48.50	3.00	8.60	8.10
11	จัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิกราคาถูก	f	35	20	0	74	69
		%	17.70	10.10	0.00	37.40	34.80
รวม		f	339	380	259	759	441
		%	15.60	17.50	11.90	34.80	20.20

จากตาราง 34 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 ที่มีอายุ 25 ขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 34.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ต้องการ จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ และบุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.50 และ 34.80 และมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการ ให้มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 75.80

ตาราง 35 สภาพการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ
เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศชาย (N = 292)

รายการ	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
บุคลิกภาพ	เหมาะสม	264	90.40
	ไม่เหมาะสม	28	9.60
การแต่งกาย	เรียบร้อย	271	92.80
	ไม่เรียบร้อย	21	7.20
การพูดจา	สุภาพ	282	96.60
	ไม่สุภาพ	10	3.40
มนุษยสัมพันธ์	ดี	292	100.00
	ไม่ดี	0	0.00
การแสดงกิริยามารยาท	เหมาะสม	292	100.00
	ไม่เหมาะสม	0	0.00
การต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ	มี	198	67.80
	ไม่มี	94	32.20
บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการกีฬาและ การออกกำลังกาย	มี	170	58.20
	ไม่มี	122	41.80
บุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออก กำลังกายแก่สมาชิก	มี	75	25.70
	ไม่มี	217	74.30
บุคลากรดูแลความปลอดภัยให้แก่สมาชิกขณะ ใช้บริการ	มี	133	45.50
	ไม่มี	159	54.50

จากตาราง 35 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 เพศชาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีสภาพเป็นจริงคือ มีการต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ และบุคลากรมีความรู้ ความสามารถด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.80 และ 58.20 ตามลำดับ สภาพที่มีความเหมาะสมคือ บุคลากรแสดงกิริยามารยาท และบุคลิกภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 100 และ 90.40 สภาพที่ดีคือ มีมนุษยสัมพันธ์ดี การพูดจาสุภาพ และแต่งกายเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 100, 96.60 และ 92.8 ตามลำดับ

ตาราง 36 ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬาและ
นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศชาย (N = 292)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	บุคลิกภาพดี เหมาะสมกับการให้บริการ	f 40	55	27	95	75
		% 13.70	18.80	9.25	32.50	25.75
2	แต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f 97	130	10	24	31
		% 33.20	44.50	3.45	8.20	10.65
3	พูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก	f 43	20	0	116	113
		% 14.70	6.80	0.00	39.75	38.75
4	แสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการ	f 44	54	6	104	84
		% 15.10	18.50	2.10	35.60	28.70
5	ต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี	f 97	133	10	24	28
		% 33.20	45.50	3.40	8.25	9.65
6	มีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย	f 15	50	205	11	11
		% 5.10	17.10	70.20	3.80	3.80
7	มีความสามารถในประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ให้ บริการแก่สมาชิก	f 6	6	21	242	17
		% 2.10	2.10	7.20	82.90	5.70
8	มีทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแก่สมาชิก	f 90	31	1	80	90
		% 30.80	10.60	0.35	27.40	30.85
9	บุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกตลอดเวลาที่ออกกำลังกาย	f 2	2	21	255	12
		% 0.70	0.70	7.20	87.30	4.10
10	ดูแลความปลอดภัยประจำสนามกีฬาแต่ละประเภท	f 93	20	0	80	99
		% 31.85	6.85	0.00	27.40	33.90
รวม		f 827	501	301	1031	560
		% 18.00	17.20	10.30	35.30	19.20

จากตาราง 36 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 เพศชาย มีความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกด้านบุคลากรที่ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี และแต่งกายสะอาด เรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 45.50 และ 44.50 ตามลำดับ และมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรมีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.20

ตาราง 37 สภาพการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศหญิง (N = 80)

รายการ	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
บุคลิกภาพ	เหมาะสม	72	90.00
	ไม่เหมาะสม	8	10.00
การแต่งกาย	เรียบร้อย	77	96.25
	ไม่เรียบร้อย	3	3.75
การพูดจา	สุภาพ	78	97.50
	ไม่สุภาพ	2	2.50
มนุษยสัมพันธ์	ดี	80	100.00
	ไม่ดี	0	0.00
การแสดงกิริยามารยาท	เหมาะสม	80	100.00
	ไม่เหมาะสม	0	0.00
การต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ	มี	42	52.50
	ไม่มี	38	47.50
บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการกีฬาและการออกกำลังกาย	มี	46	57.50
	ไม่มี	34	42.50
บุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแก่สมาชิก	มี	21	26.30
	ไม่มี	59	73.70
บุคลากรดูแลความปลอดภัยให้แก่สมาชิกขณะใช้บริการ	มี	35	43.80
	ไม่มี	45	56.20

จากตาราง 37 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 เพศหญิง ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีสภาพเป็นจริงคือ บุคลากรมีความรู้ ความสามารถด้านกีฬาและการออกกำลังกาย และมีการต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 57.50 และ 52.50 ตามลำดับ สภาพที่มีความเหมาะสมคือ บุคลากรแสดงกิริยามารยาท และบุคลิกภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 100 และ 90.00 และมีสภาพที่ดีคือ มีมนุษยสัมพันธ์ดี การพูดจาสุภาพ และแต่งกายเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 100, 97.50 และ 96.50 ตามลำดับ

ตาราง 38 ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬาและ
นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามเพศหญิง (N = 80)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	บุคลิกภาพดี เหมาะสมกับการให้บริการ	f 8	16	6	25	25
		% 10.00	20.00	7.50	31.25	31.25
2	แต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f 26	34	1	6	13
		% 32.50	42.50	1.30	7.50	16.20
3	พูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก	f 10	7	0	25	38
		% 12.50	8.70	0.00	31.30	47.50
4	แสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการ	f 8	14	1	28	29
		% 10.00	17.50	1.30	35.00	36.20
5	ต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี	f 26	36	1	5	12
		% 32.50	45.00	1.30	6.20	15.00
6	มีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย	f 4	11	57	3	5
		% 5.00	13.80	71.20	3.80	6.20
7	มีความสามารถในประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ให้ บริการแก่สมาชิก	f 0	4	5	67	4
		% 0.00	5.00	6.30	83.70	5.00
8	มีทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแก่สมาชิก	f 21	11	0	22	26
		% 26.30	13.70	0.00	27.50	32.50
9	บุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกตลอดเวลาที่ออกกำลังกาย	f 0	2	5	72	1
		% 0.00	2.50	6.20	90.00	1.30
10	ดูแลความปลอดภัยประจำสนามกีฬาแต่ละประเภท	f 16	9	0	29	26
		% 20.00	11.20	0.00	36.30	32.50
รวม		f 119	144	76	282	179
		% 14.90	18.00	9.50	35.20	22.40

จากตาราง 38 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 มีความต้องการการออกกำลังกายของเพศหญิง ด้านบุคลากรที่ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี และแต่งกายสะอาดเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 45.00 และ 42.50 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรมีความรู้ ความสามารถด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.20

ตาราง 39 สภาพการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ
เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุต่ำกว่า 25 ปี (N = 174)

รายการ	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
บุคลิกภาพ	เหมาะสม	161	92.50
	ไม่เหมาะสม	13	7.50
การแต่งกาย	เรียบร้อย	163	93.70
	ไม่เรียบร้อย	11	6.30
การพูดจา	สุภาพ	169	97.10
	ไม่สุภาพ	5	2.90
มนุษยสัมพันธ์	ดี	174	100.00
	ไม่ดี	0	0.00
การแสดงกิริยามารยาท	เหมาะสม	174	100.00
	ไม่เหมาะสม	0	0.00
การต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ	มี	109	62.60
	ไม่มี	65	37.40
บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการกีฬาและ การออกกำลังกาย	มี	102	58.60
	ไม่มี	72	41.40
บุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออก กำลังกายแก่สมาชิก	มี	45	25.90
	ไม่มี	129	74.10
บุคลากรดูแลความปลอดภัยให้แก่สมาชิกขณะ ใช้บริการ	มี	73	42.00
	ไม่มี	101	58.00

จากตาราง 39 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีสภาพเป็นจริงคือ มีการต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ และบุคลากรมีความรู้ ความสามารถด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.60 และ 58.60 ตามลำดับ สภาพที่มีความเหมาะสมคือ บุคลากรแสดงกิริยามารยาท และบุคลิกภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 100 และ 92.50 และมีสภาพที่ดีคือ มีมนุษยสัมพันธ์ดี การพูดจาสุภาพ และแต่งกายเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 100, 97.10 และ 93.70 ตามลำดับ

ตาราง 40 ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลาการที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬาและ
นันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุต่ำกว่า 25 ปี
(N = 174)

	รายการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	บุคลิภาพดี เหมาะสมกับการให้บริการ	f	17	33	14	63	47
		%	9.80	19.00	8.00	36.20	27.00
2	แต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f	62	71	5	10	26
		%	35.60	40.80	2.95	5.75	14.90
3	พูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก	f	24	10	0	62	78
		%	13.85	5.75	0.00	35.60	44.80
4	แสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการ	f	21	31	2	67	53
		%	12.10	17.80	1.10	38.50	30.50
5	ต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี	f	60	73	5	12	24
		%	34.50	42.00	2.95	6.80	13.75
6	มีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย	f	11	30	121	5	7
		%	6.35	17.20	69.50	2.95	4.00
7	มีความสามารถในประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ให้ บริการแก่สมาชิก	f	2	3	14	145	10
		%	1.10	1.75	8.00	83.40	5.75
8	มีทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแก่สมาชิก	f	61	19	1	48	45
		%	35.10	10.90	0.60	27.60	25.80
9	บุคลาการให้คำแนะนำสมาชิกตลอดเวลาที่ออกกำลังกาย	f	0	2	12	155	5
		%	0.00	1.10	6.90	89.10	2.90
10	ดูแลความปลอดภัยประจําสนามกีฬาแต่ละประเภท	f	61	12	0	50	51
		%	35.10	6.90	0.00	28.70	29.30
รวม		f	319	284	174	617	246
		%	18.30	16.30	10.00	35.50	19.90

จากตาราง 40 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรมีทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแก่สมาชิก และดูแลความปลอดภัยประจําสนามแต่ละประเภท คิดเป็นร้อยละ 35.10 มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี และแต่งกายสะอาดเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 42.00 และ 40.80 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรมีความรู้ด้านกีฬา และการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.50

ตาราง 41 สภาพการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ
เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 อายุ 25 ปีขึ้นไป (N = 198)

รายการ	ลักษณะ/ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
บุคลิกภาพ	เหมาะสม	175	88.40
	ไม่เหมาะสม	23	11.60
การแต่งกาย	เรียบร้อย	185	93.40
	ไม่เรียบร้อย	13	6.60
การพูดจา	สุภาพ	191	96.50
	ไม่สุภาพ	7	3.50
มนุษยสัมพันธ์	ดี	198	100.00
	ไม่ดี	0	0.00
การแสดงกิริยามารยาท	เหมาะสม	198	100.00
	ไม่เหมาะสม	0	0.00
การต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ	มี	131	66.20
	ไม่มี	67	33.80
บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการกีฬาและ การออกกำลังกาย	มี	114	57.60
	ไม่มี	84	42.40
บุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออก กำลังกายแก่สมาชิก	มี	51	25.80
	ไม่มี	147	74.20
บุคลากรดูแลความปลอดภัยให้แก่สมาชิกขณะ ใช้บริการ	มี	95	48.00
	ไม่มี	103	52.00

จากตาราง 41 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาศักยภาพและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 ที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีสภาพเป็นจริงคือ มีการต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ และบุคลากรมีความรู้ ความสามารถด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 66.20 และ 57.60 ตามลำดับ สภาพที่มีความเหมาะสมคือ บุคลากรแสดงกิริยามารยาท และบุคลิกภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 100 และ 88.40 และมีสภาพที่ดีคือ มีมนุษยสัมพันธ์ดี การพูดจาสุภาพ และแต่งกายเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 100, 96.50 และ 93.40 ตามลำดับ

ตาราง 42 ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลาการของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ
เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พ.ศ. 2547 จำแนกตามอายุ 25 ปี ขึ้นไป (N = 198)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	บุคลิภาพดี เหมาะสมกับการให้บริการ	f 31	38	19	57	53
		% 15.70	19.20	9.55	28.80	26.75
2	แต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f 61	93	6	20	18
		% 30.80	47.00	3.00	10.10	9.10
3	พูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก	f 29	17	0	79	73
		% 14.60	8.60	0.00	39.90	36.90
4	แสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการ	f 31	37	5	65	60
		% 15.70	18.70	2.50	32.80	30.30
5	ต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี	f 63	96	6	17	16
		% 31.80	48.50	3.00	8.60	8.10
6	มีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย	f 8	31	141	9	9
		% 4.00	15.70	71.20	4.55	4.55
7	มีความสามารถในประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ให้บริการแก่สมาชิก	f 4	7	12	164	11
		% 2.00	3.50	6.10	82.80	5.60
8	มีทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแก่สมาชิก	f 50	23	0	54	71
		% 25.30	11.60	0.00	27.30	35.80
9	บุคลาการให้คำแนะนำสมาชิกตลอดเวลาที่ออกกำลังกาย	f 2	2	14	172	8
		% 1.00	1.00	7.10	86.90	4.00
10	ดูแลความปลอดภัยประจำสนามกีฬาแต่ละประเภท	f 48	17	0	59	74
		% 24.20	8.60	0.00	29.80	37.40
รวม		f 327	361	203	656	393
		% 16.50	18.20	10.30	35.20	19.80

จากตาราง 42 แสดงว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 ที่มีอายุ 25 ปี ขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี และแต่งกายสะอาดเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 48.50 และ 47.00 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรมีความรู้ด้านกีฬา และการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.20

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยสรุปประเด็นเนื้อหาและนำเสนอในรูปแบบเรียง ได้ดังนี้

1. ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ได้แก่ สมาชิกต้องการออกกำลังกายในวันหยุด วันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ และช่วงเวลา 16.00-19.00น. ซึ่งศูนย์กีฬาฯ ไม่สามารถให้บริการกับทุกคนได้ เพราะมีข้อจำกัดในหลายด้าน สมควรได้มีการปรับปรุงระบบการบริหารจัดการใหม่
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ สนามและอุปกรณ์กีฬา ไม่เพียงพอกับความต้องการของสมาชิกที่มีเป็นจำนวนมากแต่สนาม อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีจำกัดเท่าเดิม ควรได้จัดหาเพิ่มเติมให้สอดคล้องกับจำนวนและความต้องการของสมาชิกในแต่ละประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และ ควรปรับเปลี่ยน อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ทันสมัย เหมาะสมกับแต่ละชนิดกีฬา เช่น แสงไฟฟ้าในอาคารเบดมินตัน ควรให้สว่างและได้มาตรฐานกว่านี้
3. ด้านประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ สมาชิกต้องการให้ศูนย์กีฬาฯ จัดให้บริการกีฬาและการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ ทั้งในลักษณะเปิดบริการปกติ เช่น สนุกเกอร์ ลีลาศ และบาสเกตบอล และการจัดเป็นคอร์สระยะสั้น ๆ เช่น เทควันโด ยูโด มวยจีน ศูนย์กีฬาฯ ควรพิจารณาทบทวนการให้บริการแก่สมาชิกที่มีจำนวนมากขณะนี้
4. ด้านการจัดการ ได้แก่ สมาชิกต้องการให้การติดต่อประสานงานมีระบบ และสมาชิกทุกคนเคารพในระบบ และยึดถือปฏิบัติร่วมกัน อยากให้มีทบทวนการบริหารจัดการทุกเรื่องเพื่อให้บริการแก่สมาชิกที่มีเป็นจำนวนมาก และหลากหลายความต้องการ รวมทั้งการปรับปรุงสนาม อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ และมีจำนวนเพียงพอในแต่ละประเภทกีฬา
5. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ได้แก่ สมาชิกต้องการให้บุคลากรมีความรู้ ความสามารถในการให้คำแนะนำขณะเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และดูแลให้สมาชิกผู้มาใช้บริการได้รับความปลอดภัยจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผล

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา จำนวน 9,204 คน เป็นชาย จำนวน 7,214 คน และหญิง จำนวน 1,990 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของศูนย์ฯ

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน จำนวน 372 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น
2. จากกลุ่มตัวอย่าง 372 คน นำมาเทียบสัดส่วนกับประชากรเพศชายและเพศหญิง จะได้กลุ่มตัวอย่างเพศชาย จำนวน 292 คน และเพศหญิง จำนวน 80

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ปี พ.ศ. 2547 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547

มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

4 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอลหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบแบบสอบถาม

2. ขอลหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการ ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถามให้กับสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ที่มาใช้บริการ

3. เก็บรวบรวมแบบสอบถามจากสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา

4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องและนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำกับข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการหาค่าความถี่ และร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. แบบสอบถามตอนที่ 2 และตอนที่ 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาฯ โดยการหาค่าความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

3. แบบสอบถามตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ โดยการสรุปประเด็นเนื้อหา

4. นำเสนอผลการวิเคราะห์ทั้งหมดในรูปแบบของตารางและประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า สมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 เป็นเพศชาย จำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 78.5 และเพศหญิง จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 สมาชิกมีอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 46.80 และอายุตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไป จำนวน 198 คน คิดเป็น ร้อยละ 53.20

2. สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 มีดังนี้

2.1 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกโดยรวม

2.1.1 สภาพด้านจำนวนวัน เวลา และประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีสภาพที่เป็นจริงด้านวัน เวลา คือ ออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.00 วันอาทิตย์ เป็นวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.20 ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายคือเวลา 16.00 - 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 45.10 สมาชิกที่ออกกำลังกาย 6 หรือ 7 วัน มีน้อยที่สุด และช่วงเวลาที่ มีผู้ออกกำลังกายน้อยที่สุดคือ เวลา 09.00 -12.00 น. และ 06.00 - 09.00 น. โดยสมาชิกเล่นกีฬา แบดมินตันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 81.98 และฝึกโดยยกน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 51.62

2.1.2 สภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีสภาพ เป็นจริงคือ มีการบริการที่นั่งพักผ่อน และมีการจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน คิดเป็นร้อยละ 83.90 และ 54.80 ตามลำดับ สภาพที่มีเพียงพอ ได้แก่ สถานที่จอดรถ แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย และห้องน้ำห้องส้วม คิดเป็นร้อยละ 83.90, 80.60 และ 64.50 ตามลำดับ ส่วนที่มีไม่เพียงพอ ได้แก่ การจัดบริการน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่จัดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 58.10 และ 54.80 ตามลำดับ สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนมากเป็นโรงยิมและอาคาร คิดเป็นร้อยละ 90.30 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 87.10

2.1.3 สภาพด้านการจัดการ พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ มีการจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก การแจ้งเกี่ยวกับกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ การติดต่อประสานงาน ระหว่างสมาชิกกับบุคลากร การจัดบริการร้านอาหารและการตรวจบัตรสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 96.80, 87.10, 80.60, 67.70 และ 64.50 ตามลำดับ และเห็นว่ายังไม่มีการจัดการเกี่ยวกับการ จัดจำหน่ายอุปกรณ์ราคาถูก การจัดหนังสือหรือวารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ สมาชิก การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจัดบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกชนิดกีฬา และ การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.30, 83.90, 80.60, 71.00 และ 70.96 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่า การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกและ บุคลากร มีความสะดวกคิดเป็นร้อยละ 80.60 และอัตราค่าใช้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 93.50

2.1.4 สภาพด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ บุคลากรมี มนุษยสัมพันธ์ดี การแสดงกิริยามารยาทเหมาะสม การพูดจาสุภาพ การแต่งกายเรียบร้อย และ บุคลิกภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 100, 100, 96.80, 93.50 และ 90.30 ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม สมาชิกส่วนใหญ่เห็นว่า ยังไม่มีบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 74.20 และขาดบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัยประจำสนามกีฬาแต่ละประเภท คิดเป็นร้อยละ 54.80 ตามลำดับ

2.2 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกเพศชาย

2.2.1 สภาพด้านจำนวนวัน เวลา และประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีสภาพที่เป็นจริงด้านวัน เวลา คือ ออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.80 รองลงมาคือ 1 วัน และ 4 วัน คิดเป็นร้อยละ 19.80 และ 14.70 ตามลำดับ วันอาทิตย์เป็นวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.20 รองลงมาคือ วันอังคาร และวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 9.70 และ 6.50

เวลาที่ใช้ออกกำลังกายคือเวลา 16.00 - 19.00 น. และ 13.00 - 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.90 และ 22.30 ตามลำดับ โดยสมาชิกเล่นกีฬาแบดมินตันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 81.98 และฝึกโดยยกน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 51.62

2.2.2 สภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ มีการบริการที่นั่งพักผ่อน และมีการจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน คิดเป็นร้อยละ 83.90 และ 54.50 ตามลำดับ สภาพที่มีเพียงพอ ได้แก่ สถานที่จอดรถ แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย และห้องน้ำห้องส้วม คิดเป็นร้อยละ 84.90, 79.80 และ 64.40 ตามลำดับ ส่วนที่มีไม่เพียงพอ ได้แก่ การจัดบริการน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่จัดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 58.90 และ 55.50 ตามลำดับ สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนมากเป็นโรงยิมและอาคาร คิดเป็นร้อยละ 90.80 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 87.70 และสมาชิกใส่ชุดกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.70 นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่าตัวอาคารไม่มีการติดเครื่องปรับอากาศ คิดเป็นร้อยละ 82.90

2.2.3 สภาพด้านการจัดการ พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ มีการจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 97.60 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 92.80 รองลงมา ได้แก่ มีการแจ้งกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ มีการตรวจบัตรสมาชิก และประชาสัมพันธ์ กิจกรรมและข่าวสาร คิดเป็นร้อยละ 86.60 และ 66.10 และ 53.80 ตามลำดับ และเห็นว่า ยังไม่มีการจัดจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาราคาถูกกว่าท้องตลาด การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการสมาชิก การจัดบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกประเภทกีฬา และการจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 91.10, 84.20, 70.50 และ 68.50 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่า การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกกับบุคลากร มีความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 80.10

2.2.4 สภาพด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ มีการต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ และบุคลากรมีความรู้ ความสามารถด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.80 และ 58.20 ตามลำดับ สภาพที่มีความเหมาะสมคือ บุคลากรแสดงกริยามารยาท และบุคลิกภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 100 และ 90.40 สภาพที่ดีคือ มีมนุษยสัมพันธ์ดี การพูดจาสุภาพ และแต่งกายเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 100, 96.60 และ 92.8 ตามลำดับ

2.3 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกเพศหญิง

2.3.1 สภาพด้านจำนวนวัน เวลา และประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ ออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 26.30 รองลงมาคือ 4 วัน และ 1 วัน คิดเป็นร้อยละ 21.20 และ 17.50 ตามลำดับ วันอาทิตย์เป็นวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.25 รองลงมาเป็นวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 8.75 เวลาที่ใช้ออกกำลังกายคือเวลา 16.00-19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 38.75 รองลงมาเป็นเวลา 13.00-16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 23.75 ตามลำดับ โดยสมาชิกเล่นกีฬาแบดมินตันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 81.20 รองลงมาคือ วิ่ง และแอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 17.40 เท่ากัน

2.3.2 สภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ มีการบริการที่นั่งพักผ่อน และมีการจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน คิดเป็นร้อยละ 85.00 และ 56.20 ตามลำดับ สภาพที่มีเพียงพอ ได้แก่ แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย การจัดสถานที่จอดรถ และห้องน้ำห้องส้วม คิดเป็นร้อยละ 83.80, 80.00 และ 65.00 ตามลำดับ ส่วนสภาพที่มีไม่เพียงพอ ได้แก่ การจัดบริการน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่จัดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 55.00 และ 52.50 ตามลำดับ สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนมากเป็นโรงยิมและอาคาร คิดเป็นร้อยละ 88.80 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 85.00 และสมาชิกใส่ชุดกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.80 นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่าตัวอาคารไม่มีการติดเครื่องปรับอากาศ คิดเป็นร้อยละ 87.50

2.3.3 สภาพด้านการจัดการ พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ มีการจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 93.80 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 96.30 รองลงมา ได้แก่ มีการแจ้งกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ มีการจัดบริการร้านอาหาร คิดเป็นร้อยละ 88.80 และ 65.00 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่า การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกและบุคลากร มีความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 82.50 อย่างไรก็ตามสมาชิกส่วนใหญ่เห็นว่า ยังไม่มีการจัดจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาราคาถูกกว่าท้องตลาด การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการสมาชิก การจัดบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกประเภทกีฬา และการบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87.50, 82.50, 72.50 และ 71.20 ตามลำดับ

2.3.4 สภาพด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ บุคลากรมีความรู้ ความสามารถด้านกีฬาและการออกกำลังกาย และมีการต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 57.50 และ 52.50 ตามลำดับ สภาพที่มีความเหมาะสมคือ บุคลากรแสดงกริยามารยาท และบุคลิกภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 100 และ 90.00 และมีสภาพที่ดีคือ มีมนุษยสัมพันธ์ดี การพูดจาสุภาพ และแต่งกายเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 100, 97.50 และ 96.50 ตามลำดับ

2.4 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกอายุต่ำกว่า 25 ปี

2.4.1 สภาพด้านจำนวนวัน เวลา และประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ ออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 28.75 รองลงมาคือ 4 วัน และ 1 วัน คิดเป็นร้อยละ 18.39 และ 20.68 ตามลำดับ วันอาทิตย์เป็นวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.43 รองลงมาเป็นวันอังคาร และวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 8.05 เท่ากัน เวลาที่ใช้ออกกำลังกาย คือเวลา 16.00-19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 45.98 รองลงมาเป็นช่วงเวลา 13.00-16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 23.56 ตามลำดับ โดยสมาชิกเล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 82.20 และฝึกโดยยกน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 50.60 และแอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 21.30 เท่ากัน

2.4.2 สภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า สภาพเป็นจริงคือ มีการบริการที่นั่งพักผ่อน และมีการจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน คิดเป็นร้อยละ 87.40 และ 54.00 ตามลำดับ สภาพที่มีเพียงพอได้แก่ การจัดสถานที่จอดรถแสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย

และห้องน้ำห้องส้วม คิดเป็นร้อยละ 85.10, 79.30, และ 67.20 ตามลำดับ ส่วนที่ไม่มีเพียงพอ ได้แก่ การจัดบริการน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่จัดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 59.80 และ 52.90 ตามลำดับ สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนมากเป็นโรงยิมและอาคาร คิดเป็นร้อยละ 88.50 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 87.40 สมาชิกใส่ชุดกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 72.40 นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่าตัวอาคารไม่มีการติดเครื่องปรับอากาศ คิดเป็นร้อยละ 86.80

2.4.3 สภาพด้านการจัดการ พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ มีการจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 95.40 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 94.30 รองลงมา ได้แก่ มีการแจ้งกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ มีการจัดบริการร้านอาหาร คิดเป็นร้อยละ 88.50 และ 67.80 ตามลำดับ และเห็นว่า ยังไม่มีการจัดจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาราคาถูกกว่าท้องตลาด การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการสมาชิกและการบริการปฐมพยาบาล ผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 88.50, 82.20, และ 79.30 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่า การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกและบุคลากร มีความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 79.90

2.4.4 สภาพด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ มีการต้อนรับ สมาชิกที่มาใช้บริการ และบุคลากรมีความรู้ ความสามารถด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.60 และ 58.60 ตามลำดับ สภาพที่มีความเหมาะสมคือ บุคลากรแสดงกริยามารยาท และ บุคลิกภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 100 และ 92.50 และมีสภาพที่ดีคือ มีมนุษยสัมพันธ์ การพูดจาสุภาพ และแต่งกายเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 100, 97.10 และ 93.70 ตามลำดับ

2.5 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกอายุ 25 ปีขึ้นไป

2.5.1 สภาพด้านจำนวนวัน เวลา และประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ ออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.29 รองลงมาคือ 1 วัน และ 4 วัน คิดเป็นร้อยละ 18.18 และ 14.14 ตามลำดับ วันอาทิตย์เป็นวันที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.22 รองลงมาเป็นวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 11.11 เวลาที่ใช้ออกกำลังกายคือเวลา 16.00-19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมาเป็นช่วงเวลา 09.00-12.00 น. และ 13.00-16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 21.72 เท่ากัน โดยสมาชิกเล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 81.80 รองลงมา คือ ฟุตบอลโดยยกน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 52.50

2.5.2 สภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ มีการบริการที่นั่งพักผ่อน และมีการจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน คิดเป็นร้อยละ 80.80 และ 55.60 ตามลำดับ สภาพที่มีเพียงพอ ได้แก่ การจัดสถานที่จอดรถ แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย และห้องน้ำห้องส้วม คิดเป็นร้อยละ 82.80, 81.80, และ 62.10 ตามลำดับ ส่วนที่ไม่มีเพียงพอ ได้แก่ การจัดบริการน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่จัดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 56.60 เช่นเดียวกัน สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนมากเป็นโรงยิมและอาคาร คิดเป็นร้อยละ 91.90 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 86.90 และสมาชิกใส่ชุดกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.80 นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่าตัวอาคารไม่มีการติดเครื่องปรับอากาศ คิดเป็นร้อยละ 81.30

2.5.3 สภาพด้านการจัดการ พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ มีการจัดเก็บค่าใช้บริการ หรือค่าสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 98.00 ซึ่งมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 92.90 รองลงมาได้แก่ มีการแจ้งกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ มีการจัดบริการร้านอาหาร คิดเป็นร้อยละ 85.90 และ 67.70 ตามลำดับ และเห็นว่า ยังไม่มีการจัดจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาราคาถูกกว่าท้องตลาด การจัด หนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการสมาชิก และการบริการปฐมพยาบาล ผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 91.90, 85.40 และ 81.80 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังเห็นว่า การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกและบุคลากร มีความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 81.30

2.5.4 สภาพด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่า มีสภาพเป็นจริงคือ มีการต้อนรับ สมาชิกที่มาใช้บริการ และบุคลากรมีความรู้ ความสามารถด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 66.20 และ 57.60 ตามลำดับ สภาพที่มีความเหมาะสมคือ บุคลากรแสดงกริยามารยาท และ บุคลิกภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 100 และ 88.40 และมีสภาพที่ดีคือ มีมนุษยสัมพันธ์ดี การ พุดจาสุภาพ และแต่งกายเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 100, 96.50 และ 93.40 ตามลำดับ

3. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ.2547 มีดังนี้

3.1 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกโดยรวม

3.1.1 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวัน เวลา ชนิดกีฬาและกิจกรรม การออกกำลังกาย พบว่า ต้องการออกกำลังกาย จำนวน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.00 ออกกำลังกาย 2 วัน และ 5 วันคิดเป็นร้อยละ 22.60 และ 19.40 ตามลำดับ วันที่ต้องการออกกำลังกายคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 70.95 และรองลงมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 12.90 ตามลำดับ เวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย คือ 16.00-19.00 น. และ 09.00-12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 54.80 และ 18.50 ตามลำดับ และสมาชิกมีความต้องการด้านประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ สนุกเกอร์ คิดเป็นร้อยละ 17.47 สควอช คิดเป็นร้อยละ 12.90 แบดมินตัน และเปตอง คิดเป็น ร้อยละ 9.69 เท่ากัน

3.1.2 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.28 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ห้องอาหารที่มีความ สะอาดและบรรยากาศดี, สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา สถานที่เก็บรักษาทรัพย์สินของ สมาชิกขณะมาใช้บริการ และสถานที่ออกกำลังกายมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 68.00, 40.10, 36.30, และ 34.70 ตามลำดับ

3.1.3 ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ พบว่า โดยรวมมีความ ต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่ มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ การจัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ และจัดบุคลากร บริการแก่สมาชิกทุกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 45.40 และ 34.10 ตามลำดับ

นอกจากนี้สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับปานกลางในเรื่องการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 77.40

3.1.4 ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี และแต่งกายสะอาดเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 45.40 และ 44.10 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกมีความต้องการในระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรมีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.40

3.2 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกของเพศชาย

3.2.1 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวัน เวลา ชนิดกีฬาและกิจกรรม การออกกำลังกาย พบว่า ด้านจำนวนวัน และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการ คือ ออกกำลังกายจำนวน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 28.40 รองลงมา คือ 2 วัน และ 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 22.60 และ 19.40 ตามลำดับ วันที่ต้องการออกกำลังกาย คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 71.90 และ รองลงมาคือ วันจันทร์ และวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 11.60 และ 10.26 ตามลำดับ เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย คือ 16.00 - 19.00 น. และ 09.00-12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 57.50 และ 18.50 ตามลำดับ และความต้องการการออกกำลังกายประเภทกีฬา คือ สนุกเกอร์ คิดเป็นร้อยละ 24.32 รองลงมาคือ สควอช คิดเป็นร้อยละ 15.05 แบดมินตัน และวอลเลย์บอล เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่สมาชิกต้องการ คิดเป็นร้อยละ 8.49 ตามลำดับ

3.2.2 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่เก็บทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 34.90 มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ห้องอาหารที่มีความสะอาดและบรรยากาศดี, ศูนย์กีฬา มีความสวยงามและร่มรื่น และสถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา คิดเป็นร้อยละ 66.10, 40.80, และ 39.00 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีความต้องการในระดับปานกลาง ได้แก่ จัดบริการน้ำดื่มให้กับสมาชิกทุกชนิดกีฬา และศูนย์กีฬา มีความสวยงามและร่มรื่น คิดเป็นร้อยละ 70.20 และ 52.10 ตามลำดับ

3.2.3 ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ต้องการให้จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ และบุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 45.50 และ 33.60 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 70.00

3.2.4 ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ

พบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรต้อนรับสมาชิก ด้วยความกระตือรือร้นและยินดี และแต่งกายสะอาดเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 45.50 และ 44.50 ตามลำดับ และมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรมีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.20

3.3 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกเพศหญิง

3.3.1 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกเพศหญิงด้านจำนวนวัน และเวลา ที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการ คือ ออกกำลังกาย จำนวน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 31.25 ออกกำลังกาย 5 วัน และ 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และ 16.25 ตามลำดับ วันที่ต้องการออกกำลังกาย คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 67.50 และรองลงมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 17.50 ตามลำดับ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายคือ 16.00 -19.00 น.และ 09.00 -12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 45.00 และ 22.50 ตามลำดับ และมีความต้องการการออกกำลังกายประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายคือ เปตอง คิดเป็นร้อยละ 21.05 รองลงมาคือ วายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 12.28 และลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 9.35 ตามลำดับ

3.3.2 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 26.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ห้องอาหารมีความสะอาดและบรรยากาศดี สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา และสถานที่เก็บทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 75.00, 43.70 และ 42.50 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีความต้องการในระดับปานกลาง ได้แก่ จัดบริการน้ำดื่มให้กับสมาชิกทุกชนิดกีฬา และต้องการให้ศูนย์กีฬาที่มีความสวยงามและร่มรื่น คิดเป็นร้อยละ 75.00 และ 57.50 ตามลำดับ

3.3.3 ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 33.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ต้องการให้จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ และบุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.00 และ 36.30 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรม และข่าวสารให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 78.80

3.3.4 ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรต้อนรับสมาชิก ด้วยความกระตือรือร้นและยินดี และแต่งกายสะอาดเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 45.00 และ 42.50 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรมีความรู้ ความสามารถด้านกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.20

3.4 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกอายุต่ำกว่า 25 ปี

3.4.1 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวัน เวลา ชนิดกีฬาและกิจกรรม

การออกกำลังกาย พบว่า ด้านจำนวนวัน และเวลา ที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการ คือ ความต้องการออกกำลังกายของสมาชิกที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ด้านจำนวนวัน และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการคือ ออกกำลังกาย จำนวน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.31 ออกกำลังกาย 2 วัน และ 5 วันคิดเป็นร้อยละ 23.56 และ 19.54 ตามลำดับ วันที่ต้องการออกกำลังกายคือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 72.41 และรองลงมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 12.64 ตามลำดับ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายคือ 16.00-19.00 น. และ 09.00-12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 58.04 และ 16.67 ตามลำดับ และมีความต้องการการออกกำลังกายประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ สนุกเกอร์ คิดเป็นร้อยละ 18.81 รองลงมาคือ สควอช และเซปักตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 11.38 และ 8.95 ตามลำดับ

3.4.2 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ห้องอาหารมีความสะอาดและบรรยากาศดี สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา และศูนย์กีฬา มีความสวยงามและร่มรื่น คิดเป็นร้อยละ 69.50, 42.00, และ 41.95 ตามลำดับ นอกจากนี้ ยังมีความต้องการในระดับปานกลาง ได้แก่ จัดบริการน้ำดื่มให้กับสมาชิกทุกชนิดกีฬา และต้องการให้ศูนย์กีฬามีความสวยงามและร่มรื่น คิดเป็นร้อยละ 71.80 และ 50.00 ตามลำดับ

3.4.3 ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้จัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายทันสมัยและเปลี่ยนแปลง และจัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 35.10 และ 34.50 มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ และต้องการให้บุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.00 และ 33.30 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 79.30

3.4.4 ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรมีทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแก่สมาชิก และดูแลความปลอดภัยประจําสนามแต่ละประเภท คิดเป็นร้อยละ 35.10 มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี และแต่งกายสะอาดเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 42.00 และ 40.80 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรมีความรู้ด้านกีฬา และการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.50

3.5 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิก 25 ปี ขึ้นไป

3.5.1 ความต้องการการออกกำลังกายด้านวัน เวลา ชนิดกีฬาและกิจกรรม

การออกกำลังกาย พบว่า ด้านจำนวนวัน และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการ คือ ออกกำลังกาย จำนวน 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 28.80 ออกกำลังกาย 2 วัน และ 5 วันคิดเป็นร้อยละ 21.70 และ 19.20 ตามลำดับ วันที่ต้องการออกกำลังกาย คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 69.70 และรองลงมาคือวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 13.13 ตามลำดับ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายคือ 16.00-19.00 น. และ 09.00-12.00 น. คิดเป็นร้อยละ 52.02 และ 21.72 ตามลำดับ และมีความต้องการการออกกำลังกายประเภทกีฬา คือ สนุกเกอร์ และว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 10.71 เท่ากัน และรองลงมา คือ เปตอง คิดเป็นร้อยละ 10.31 ตามลำดับ

3.5.2 ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ห้องอาหารมีความสะอาดและบรรยากาศดี สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา และศูนย์กีฬา มีความสวยงามและร่มรื่น ร้อยละ 66.70, 38.40, และ 35.40 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ จัดบริการน้ำดื่มให้กับสมาชิกทุกชนิดกีฬา และต้องการให้ศูนย์กีฬา มีความสวยงามและร่มรื่น คิดเป็นร้อยละ 70.70 และ 56.10 ตามลำดับ

3.5.3 ความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 34.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ต้องการจัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ และบุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.50 และ 34.80 และมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 75.80

3.5.4 ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี และแต่งกายสะอาดเรียบร้อย คิดเป็นร้อยละ 48.50 และ 47.00 ตามลำดับ นอกจากนี้สมาชิกยังมีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ต้องการให้บุคลากรมีความรู้ด้านกีฬา และการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.20

อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้มีประเด็นสำคัญ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาอภิปรายผลดังนี้

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านวัน เวลา ชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย อภิปรายผลได้ดังนี้

1.1 จำนวนวัน พบว่า สภาพการออกกำลังกายคือ ออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์

และต้องการออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์เช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสมาชิกเห็นว่าเป็นจำนวนวันที่สอดคล้องกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพใน 1 สัปดาห์ ซึ่งเป็นไปตามหลักการการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพคือ ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน (สุวรรณ เดชอุดม. 2530 : 80-82) นอกจากนี้การให้บริการแก่สมาชิกของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาแห่งนี้นั้นสมาชิกต้องมาจองสนามด้วยตนเองล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน ก่อนการเล่น จึงมีความไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และสมาชิกไม่สามารถจะใช้สนามได้มากกว่านี้

1.2 วันที่สมาชิกออกกำลังกาย พบว่า สภาพการออกกำลังกายคือ วันอาทิตย์ และสมาชิกมีความต้องการออกกำลังกายในวันอาทิตย์มากที่สุด เช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสมาชิกของศูนย์กีฬาและนันทนาการฯ แห่งนี้ส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน ปฏิบัติงาน หรือภารกิจต่าง ๆ ตามบทบาทหน้าที่ระหว่างวันจันทร์ถึงวันเสาร์ โดยหยุดงานในวันอาทิตย์ ทำให้เกิดความสะดวกและคล่องตัวต่อการออกกำลังกายมากกว่าวันอื่น ๆ ดังจะเห็นได้สถิติและข้อมูลการจองสนามของสมาชิก โดยส่วนใหญ่จะมาจองสนามหลังเลิกงานในวันเสาร์เพื่อเล่นกีฬาในวันอาทิตย์ โดยเป็นการจองสนามมากกว่าวันอื่น ๆ (ข้อมูลและสารสนเทศศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา. 2547 : 12) และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์ (2543 : 20) ที่ได้ศึกษาพบว่า สมาชิกศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร จะออกกำลังกายในวันหยุด เสาร์ หรืออาทิตย์มากกว่าวันอื่น ๆ

1.3 เวลาที่ใช้ออกกำลังกาย พบว่า สมาชิกออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. และสมาชิกมีความต้องการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. ทั้งนี้อาจเป็นเนื่องมาจากสมาชิกเห็นว่าช่วงเวลาดังกล่าวนี้เป็นเวลาที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายมากที่สุด และเหมาะสมกับสมาชิกที่อยู่ในวัยทำงาน โดยการออกกำลังกายในช่วงเวลานี้อากาศกำลังดีและไม่ร้อนอบอ้าว ทำให้ผู้เล่นกีฬารู้สึกสบาย ๆ รวมทั้งยังมีเวลาปฏิบัติภารกิจส่วนตัวได้อีกหลังเสร็จสิ้นจากการออกกำลังกายแล้ว ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วีรศักดิ์ ธีรรักษา (2547 : 18) ที่ได้ศึกษาพบว่า สมาชิกของศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. มากกว่าช่วงเวลาอื่น ๆ และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของสายัณต์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาพบว่า ผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย จะใช้บริการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. มากกว่าช่วงเวลาอื่น ๆ

1.4 ชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า สมาชิกออกกำลังกายโดยเล่นแบดมินตัน และฝึกโยกน้ำหนัก มากกว่าชนิดอื่น ๆ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมของสมาชิก อุปกรณ์ราคาถูก สามารถเล่นเป็นกลุ่มหรือหมู่คณะได้ ทำให้เกิดความสนุกสนาน และสร้างปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างกลุ่ม นอกจากนี้แล้วจำนวนสมาชิกที่เล่นแบดมินตันก็มีมากกว่าสมาชิกกีฬาประเภทอื่น ๆ รวมทั้งเป็นกีฬาที่เล่นในอาคารและโรงยิม ทำให้เกิดความสะดวกต่อการเล่นทุกสภาพภูมิอากาศ โดยผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิรุจ อักษรพิมพ์ (2546 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาพบว่า สมาชิกที่มาออกกำลังกายของศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยเล่นแบดมินตันพอ ๆ กับเทเบิลเทนนิส

อย่างไรก็ตาม สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการให้ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาแห่งนี้อาจบริการเพิ่มเติม โดยสมาชิกต้องการเล่นสนุกเกอร์ เป็นอันดับแรก ทั้งนี้เนื่องจากศูนย์กีฬาและนันทนาการแห่งนี้ตั้งอยู่ในเขตชุมชนแออัดดินแดง-ห้วยขวาง เป็นแหล่งมั่วสุมอบายมุข และการพนัน ประชาชนและสมาชิกส่วนใหญ่มีสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจระดับล่างหรือปานกลาง สมาชิกเพศชายมักจะเล่นสนุกเกอร์ตามสถานที่บริการของเอกชนอยู่แล้ว จึงต้องการให้ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาจัดบริการการออกกำลังกายโดยการ เล่นสนุกเกอร์เพิ่มเติม ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับข้อมูลสารสนเทศของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ที่ได้ระบุไว้ในรายงานประจำปี พ.ศ.2543 (การเคหะแห่งชาติ. 2543 : 25) เกี่ยวกับความต้องการของสมาชิกต่อการจัดบริการสนุกเกอร์เพิ่มเติม

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา มีดังนี้

2.1 สภาพเป็นจริงคือ มีการจัดบริการที่นั่งพักผ่อน และการจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สิน สถานที่จอดรถและแสงสว่างเพียงพอ สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและการแต่งกายโดยใช้ชุดกีฬาของสมาชิกเหมาะสม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ได้ดำเนินการก่อสร้างสนามกีฬาเป็นไปตามมาตรฐานการก่อสร้างของกรมพลศึกษา โดยก่อสร้างอาคารโรงยิมและจัดตกแต่งอาคารสถานที่ให้เหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด จัดที่นั่งพักผ่อนหรือชมการแข่งขัน สร้างที่เก็บรักษาทรัพย์สินเพื่อความปลอดภัยขณะเล่นกีฬา และติดตั้งไฟฟ้าเพื่อให้แสงสว่างเพียงพอ จึงทำให้สถานที่ออกกำลังกายแห่งนี้มีความเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับรายงานผลการดำเนินงานของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ที่ระบุว่า สภาพอาคารสถานที่และการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม (การเคหะแห่งชาติ. 2543 : 18-19) สมาชิกส่วนใหญ่แต่งกายโดยใช้ชุดกีฬา ซึ่งเป็นไปตามแนวปฏิบัติที่กำหนดไว้ของศูนย์กีฬาและนันทนาการแห่งนี้

อย่างไรก็ตาม สภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีไม่เพียงพอ ได้แก่ การติดตั้งเครื่องปรับอากาศ การจัดการน้ำดื่ม และอุปกรณ์กีฬาที่จัดไว้บริการ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก โรงยิมมีขนาดใหญ่และงบประมาณจำกัด ทำให้ไม่สามารถติดตั้งเครื่องปรับอากาศได้ทุกอาคาร ส่วนการจัดการน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่จัดไว้ให้บริการไม่เพียงพอ นั้น อาจเป็นเพราะว่าจำนวนสนามกีฬามีหลายแห่ง และจำนวนสมาชิกมีค่อนข้างมาก ทำให้การบริการไม่เพียงพอ และอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ก็ชำรุดและทรุดโทรมไปบ้าง ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยของนิรุจ อักษรพิมพ์ (2546 : 45) ที่ได้ศึกษาพบว่า สภาพด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ไม่สอดคล้องกับการให้บริการสมาชิก ผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย เช่น อุปกรณ์กีฬาชำรุด และมีจำนวนไม่เพียงพอ กับสมาชิก สถานที่ออกกำลังกายคับแคบ ไม่มีการติดตั้งเครื่องปรับอากาศในอาคารกีฬาในร่ม เป็นต้น

2.2 ความต้องการคือ ต้องการห้องอาหารที่มีความสะอาดและบรรยากาศดี และสถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากร้านอาหารที่มีอยู่ภายในบริเวณศูนย์กีฬาและนันทนาการนั้นมีเพียง 1 แห่ง ขนาดเล็ก คับแคบ วัสดุอุปกรณ์ของร้านอาหารมีจำนวนมาก ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย และจำหน่ายอาหารเพียงเล็กน้อย ส่วนสถานที่จอดรถนั้น ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาแห่งนี้อยู่ในบริเวณแฟลตการเคหะแห่งชาติ ซึ่งมีความคับแคบ และแออัด พื้นที่ต่างๆ ถูกใช้ไปในการจัดทำสนามกีฬาและก่อสร้างอาคาร แม้ว่าศูนย์กีฬาฯ จะได้จัดสถานที่จอดรถไว้ แต่ก็ยังคับแคบ และไม่เพียงพอกับจำนวนสมาชิกที่ขับรถส่วนตัวมาใช้บริการ รวมทั้งสถานที่จอดรถก็ยังไม่มีความกันแดดและฝน ดังนั้นสมาชิกที่มาใช้บริการและเป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้จึงต้องการให้มีสถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดทางจิตวิทยาและความต้องการของมนุษย์ (อารี พันธุ์ณี. 2538 : 190) ที่กล่าวว่า มนุษย์ต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (need for orderliness) เกี่ยวข้องกับการจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย และเหมาะสม

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการ มีดังนี้

3.1 สภาพเป็นจริงคือ มีการจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก มีการแจ้งเกี่ยวกับกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ และมีความสะดวกในการติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกกับบุคลากรของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ทั้งนี้เนื่องจากการดำเนินงานของศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษานี้ต้องมีค่าใช้จ่ายและค่าบำรุงรักษาค่อนข้างมาก รวมทั้งเป็นไปตามแนวทางที่การเคหะแห่งชาติได้กำหนดไว้ (การเคหะแห่งชาติ. 2543 : 12) ดังนั้นจึงได้มีการจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก เพื่อนำงบประมาณไปใช้ในการดูแลรักษาและปรับปรุงซ่อมแซมอาคารสถานที่ และการให้บริการแก่สมาชิกอยู่เสมอ, การแจ้งกฎระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบนี้ ถือว่าเป็นหัวใจของการปฏิบัติตามข้อตกลงและแนวทางการปฏิบัติสำหรับสมาชิกหรือผู้เข้ามาใช้บริการ และให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ดังที่ นิรุจ อักษรพิมพ์ (2546 : 47) ได้กล่าวว่า การแจ้งประชาสัมพันธ์กฎ ระเบียบ และข้อตกลงของสถานที่ออกกำลังกายของศูนย์นันทนาการชุมชน จะช่วยสร้างความเป็นระเบียบเรียบร้อยของการใช้บริการของสมาชิกได้ และทำให้เกิดความเข้าใจตรงกันทั้งผู้ให้บริการและผู้รับบริการอีกด้วย ดังนั้นศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาแห่งนี้จึงได้ปิดประกาศกฎ ระเบียบไว้ตามอาคาร และประตูทางเข้าโรงยิม เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจตรงกัน รวมทั้งจัดให้บริการติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิกและบุคลากรของศูนย์กีฬาฯ ซึ่งสามารถติดต่อได้ทั้งทางโทรศัพท์หรือด้วยตนเองระหว่างเวลา 06.00-22.00 น.

ส่วนสภาพที่ยังไม่มีการจัดการ ได้แก่ การจัดจำหน่ายอุปกรณ์ราคาถูก การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บ การจัดบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกชนิดกีฬา และการจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก คณะกรรมการดำเนินงานของศูนย์กีฬาและนันทนาการแห่งนี้ยังไม่ได้กำหนดนโยบายและจัดดำเนินการจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาราคาถูกกว่าท้องตลาด ไม่มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถด้านการปฐมพยาบาลและการให้

คำแนะนำด้านกีฬาประเภทต่าง ๆ รวมทั้งจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย บุคลากรที่มีอยู่นั้นจะทำหน้าที่เพียงแค่ประจำสำนักงานและติดต่อสอบถามทั่วไปเท่านั้น ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของสายัณต์ กุฎาคาร (2538 : 41) ที่ได้ศึกษาพบว่า ผู้มาใช้บริการของศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เห็นว่ายังไม่มีการจัดจำหน่ายอุปกรณ์ทุกชนิดกีฬาในราคาถูกจำหน่ายให้แก่สมาชิกอย่างเพียงพอ และยังขาดผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ

3.2 ความต้องการคือ ต้องการให้มีการจัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ การจัดบุคลากรบริการแก่สมาชิกทุกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย และการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างต่อเนื่องให้มากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากร้านอาหารที่ตั้งอยู่ในบริเวณศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาแห่งนี้นั้นมีขนาดเล็ก คับแคบ และไม่เป็นที่เรียบร้อยนัก ขณะที่สมาชิกหรือบุคคลทั่วไปเข้าใช้บริการร้านอาหารเป็นจำนวนมาก สมาชิกผู้ใช้บริการศูนย์กีฬาและนันทนาการแห่งนี้มีหลายลักษณะและประเภทของสมาชิก ดังนั้นจึงต้องการให้มีบุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย อาทิเช่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการดูแลความปลอดภัยขณะใช้บริการ รวมทั้งให้ข้อมูลข่าวสารแก่สมาชิกอย่างสม่ำเสมอ จึงต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารอย่างแก่สมาชิกอย่างต่อเนื่อง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาและความต้องการ

ของมนุษย์ ดังที่ อาร์ พันธ์มณี (2538 : 190) ได้กล่าวว่า บุคคลมีความต้องการให้สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเป็นระเบียบ เรียบร้อย สวยงาม มีสภาพแวดล้อมและบรรยากาศดี เพื่อสร้างความประทับใจแก่ผู้พบเห็น รวมทั้งสมาชิกยังต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำขณะเล่นกีฬา หรือมีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านกีฬาและนันทนาการ เพื่อให้การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของตนนั้นเป็นไป

ด้วยดีและประสบผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น

4. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีดังนี้

4.1 สภาพเป็นจริงคือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี แสดงกริยามารยาทและบุคลิกภาพเหมาะสม และแต่งกายสุภาพเรียบร้อย ทั้งนี้เนื่องจากบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านติดต่อสอบถามและประจำสำนักงานของศูนย์กีฬาและนันทนาการขณะนี้ได้รับการพัฒนา ฝึกอบรมและกำกับติดตามเกี่ยวกับการให้บริการแก่สมาชิกจากผู้จัดการศูนย์ฝึกกีฬาฯ อยู่เสมอ ซึ่งการพัฒนาบุคลากรนี้เป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาองค์กรทุกประเภท โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์กรที่ให้บริการ และถือว่าเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อตอบสนองความต้องการที่จะสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (need for affiliation) ตามหลักจิตวิทยาพื้นฐาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ อาร์ พันธ์มณี (2538 : 191) ที่กล่าวว่า การสร้างมิตรภาพนั้น เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ และเกิดความประทับใจในการให้บริการ นอกจากนี้สมาชิกผู้ใช้บริการยังสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับการให้บริการของพนักงานแก่ผู้จัดการศูนย์กีฬาและนันทนาการได้ จึงทำให้พนักงานพยายามปรับปรุงคุณลักษณะด้านต่าง ๆ

ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงานบริการอย่างต่อเนื่อง

สภาพที่ไม่มีการให้บริการ ได้แก่ การจัดบุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ และการจัดบุคลากรดูแลความปลอดภัยประจำสนามกีฬาแต่ละประเภท ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากจำนวนบุคลากรที่ไม่เพียงพอกับการให้บริการ รวมทั้งขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านกีฬา และการดูแลความปลอดภัยประจำสนามกีฬาแต่ละประเภท จึงทำให้ยังไม่มีบุคลากรที่ชำนาญมาให้บริการด้านนี้แก่สมาชิกอย่างทั่วถึง ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของธีรศักดิ์ ดีรักษา (2547 : 38) ที่ได้ศึกษาพบว่า ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ยังขาดบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถเพื่อให้คำแนะนำด้านกีฬาและการออกกำลังกายแก่สมาชิกอย่างทั่วถึง ตลอดจนขาดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของผู้มาใช้บริการ

4.2 ความต้องการคือ ต้องการให้บุคลากรต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี และต้องการให้บุคลากรมีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้คอยให้คำแนะนำสมาชิก ทั้งนี้เนื่องจากศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาแห่งนี้เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 06.00-22.00 น. ของแต่ละวัน ขณะที่บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานติดต่อบริการและประจำสำนักงานไม่เพียงพอ รวมทั้งสมาชิกที่มาใช้บริการมีเป็นจำนวนมากในแต่ละวัน อาจทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ขาดความกระฉับกระเฉงและว่องไวไปบ้าง ดังนั้นเมื่อสมาชิกไปใช้บริการจึงอยากให้บุคลากรต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและเต็มใจ และนอกจากนี้สมาชิกยังต้องการให้มีบุคลากรที่มีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้คอยแนะนำสมาชิกทุกชนิดนั้น เนื่องจากจำนวนสมาชิกและชนิดกีฬาที่เปิดให้บริการของศูนย์กีฬาและนันทนาการแห่งนี้มีเป็นจำนวนมาก และเปิดบริการตั้งแต่ 06.00-22.00 น.ของทุกวัน และไม่มีบุคลากรที่มีความสามารถและทำหน้าที่ให้คำแนะนำการเล่นกีฬาแก่สมาชิกเป็นการเฉพาะ จึงทำให้สมาชิกเกิดความต้องการให้มีบุคลากรแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของธีรศักดิ์ ดีรักษา (2547 : 42) ที่พบว่า ความกระตือรือร้นของบุคลากรที่ให้บริการแก่สมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานครยังมีน้อย ซึ่งสมาชิกผู้มาใช้บริการร้อยละ 61.45 ต้องการให้มีการปรับปรุงความกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่กีฬามากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ควรเพิ่มจำนวนอุปกรณ์ ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ทันสมัย ได้มาตรฐาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาและการให้บริการ

ควรปรับปรุงระบบระบายอากาศภายในห้องฝึกกล้ามเนื้อ เพราะระบบระบายอากาศเดิมขาดประสิทธิภาพ

ควรปรับปรุงระบบแสงสว่างในห้องฝึกกีฬา ศูนย์ฝึกกีฬา ให้เพียงพอ และเหมาะสมในชนิดกีฬานั้นๆ

ควรบำรุงรักษาอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้และสะดวก

ควรขยายศูนย์ฝึกกีฬาให้มีบริเวณกว้างขวางขึ้น และมีความร่มรื่นมากยิ่งขึ้น

ควรจัดน้ำดื่มเพิ่มเติมให้เพียงพอกับสมาชิกในแต่ละชนิดกีฬา

ด้านการจัดการ

ควรจัดให้มีแพทย์และเจ้าหน้าที่พยาบาล ปฏิบัติหน้าที่ดูแลรักษาในช่วงที่ศูนย์เปิดบริการ

ควรเพิ่มการบริการและจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น.

สำหรับผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายให้มากขึ้น

ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ควรจัดเครื่องแต่งกายสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาโดยมีแบบฟอร์มและเหมาะสมในกีฬานั้นๆ

ควรจัดอบรมผู้ฝึกสอนที่ปฏิบัติหน้าที่ตามห้องกีฬา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงมาตรฐาน ในการจัดดำเนินการของสถานบริการด้านกีฬาและสุขภาพหลายๆ ที่แล้วนำมาเปรียบเทียบตามเกณฑ์
2. ควรศึกษาด้านการจัดการในระบบของการดำเนินงานระบบราชการ
3. ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการศูนย์กีฬา และนั่นหนทางการของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในเขตอื่นๆ เปรียบเทียบกัน
4. ควรมีการศึกษากระบวนการบริหารจัดการของศูนย์กีฬาและนั่นหนทางการที่ประสบผลสำเร็จในการให้บริการแก่สมาชิก
5. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความต้องการและการสนองตอบความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนั่นหนทางการ ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยเฉพาะเขตดินแดง-ห้วยขวาง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- กรรณิการ์ โพธิ์. (2540). ความต้องการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ (ค.ม.) พลศึกษา. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อุดສຳເນາ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือการสร้างสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- . (2525). คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- การเคหะแห่งชาติ. (2543). พื้ชวักศลลฤกษ์ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา. กรุงเทพฯ : การเคหะแห่งชาติ.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ (ค.ม.) พลศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จรวยพร ธรณินทร์. (2533). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยส่วนบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- เจริญทัศน์ จินตนะเสรี. (2529). การออกกำลังกายกับการกีฬา. รายงานสัมมนาทางวิชาการกับการกีฬา. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- เอก ธนะสิริ. (2534). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : แปลนพับลิชชิง.
- ณัฐกานต์ ธิมะดี. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดສຳເນາ.
- ดำรง กิจกุล. (2527). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- ธิดารัตน์ สัมเปียวหวาน. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดສຳເນາ.
- ธีรศักดิ์ ดีรักษา. (2547). ความต้องการการบริการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดສຳເນາ.

- นงนุช ไทยสงคราม. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู*
 ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2546. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นภัสรพี ไฉนโทน. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต*
 ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ.2546. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นิรุจ อักษรพิมพ์. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์*
 นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2545. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ปนัดดา จูภา. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*
 ตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา.
 ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ประสาน หงษ์ทอง. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชน*
 ในจังหวัดสิงห์บุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- เพ็ญ ธีรานนท์. (2536). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. ลำปาง : สถาบันราชภัฏลำปาง.
- ยี่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของ*
 กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- รัตนภรณ์ ทันทกาญจน์พันธ์. (2530). *ความต้องการการบริการออกกำลังกายของข้าราชการ*
ตำรวจกองปราบปรามยอด. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, ตุลาคม). “การออกกำลังกายสำคัญไฉน” *วารสารสุขศึกษา*
พลศึกษา และนันทนาการ. 8(4) : 37.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2539, ตุลาคม). “ความสำคัญและความจำเป็นของวิชาพลศึกษา”
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. หน้า 25-26.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ศวรรยา เดชอุดม. (2530). *การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม*. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
 สรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกาย*
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
 วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- สมศักดิ์ อินทวารี. (2546). ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการครูใน
จังหวัดสิงห์บุรี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมสำเนา.
- สมหมาย ฤทธิบุตร. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ใน
โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมสำเนา.
- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). “การออกกำลังกายและพักผ่อน” วารสารสุขภาพ. 5(4) : 9-11.
- สายนต์ ภูภาคาร. (2538). ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้ศูนย์ฝึกกีฬา
แห่งประเทศไทย. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมสำเนา.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้า
หน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์
(ค.ม.) พลศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อุดมสำเนา.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). รายงานการวิจัย เรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกาย
ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมสำเนา.
- แสงเพชร กุหาเรืองรอง. (2527). ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน
มัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ (ค.ม.) พลศึกษา. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดมสำเนา.
- อารี พันธุ์มณี. (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : เลิฟแอนด์ลิฟ.
- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). “ร่างกายกับการออกกำลังกาย” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสหวิทยาการ. กรุงเทพฯ : 10(2) : 190.
- Barenholtz, Devorah E. (1995, November). “The Effects of an Exercise Program on
the Eating Behaviors” *Dissertation Abstracts International*. 31(1) : 121.
- Butler, Stanly Bradfor. (1989, December). “Physical Education Nonphysical Education
Major : A Comparison of Exercise Behaviors” *Dissertation Abstracts International*.
50 : 1591-A.
- Christopher, Elizabeth A. (1977, April). “A Survey of The Lifetime Sports Needs and
Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee” *Dissertation Abstracts
International*. 37 : 6341 - A.
- Gallardo, Guerrero, Leonor. (2001, June). “Analysis of the Municipal Sport Services in
Castilla-La Mancha : Economics and Management Indicators” *Dissertation
Abstracts International*. 62(12) : 4106 - A.

- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercises*. London : Padding ton Press. P.18 – 19.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and University" *Dissertation Abstract International*. 53 : 2735 - A.
- Mellorowitz, H. (1973, August). "Effects of Training on the Heart and Circulation" *Sport Medicine Seminar*. 1 : 55 - 56.
- Muller, Susan Marie. (1993, December). The Effects of Exercise – Changes on Self-Esteem. *Dissertation Abstracts International*. 14(1) : 1688 - A.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ

72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ใช้กับสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547

2. แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬา และจะนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้เพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาต่อไป

3. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ใน 4 ด้านคือ สภาพด้านวันเวลาที่และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และด้านบุคลากรที่ให้บริการ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ

ตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ใน 5 ด้าน คือ ด้านวันและเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และด้านบุคลากรที่ให้บริการ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended Questionnaire)

4. ให้ท่านอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับสภาพและความต้องการที่เป็นจริงของท่าน

ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อความเป็นสมาชิกของท่าน ซึ่งผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและจะเสนอผลการวิจัยเป็นส่วนรวม มิได้แยกเป็นรายบุคคลแต่ประการใด ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้มากที่สุด และโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยในครั้งนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดให้คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน และเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง () หน้าข้อที่เป็นจริง

1. เพศ

- () ชาย
() หญิง

2. อายุ

- () ต่ำกว่า 25 ปี
() 25 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ

72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

คำชี้แจง โปรดให้คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน และเขียนเครื่องหมาย / ในช่อง () หน้าข้อที่เป็นจริง

1. ด้านวันเวลาและประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

1.1 วันและเวลาที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย

1) ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน

- | | |
|-----------|-----------|
| () 1 วัน | () 2 วัน |
| () 3 วัน | () 4 วัน |
| () 5 วัน | () 6 วัน |
| () 7 วัน | |

1.2) วันที่ท่านมาออกกำลังกาย

- | | |
|-----------------|---------------|
| () วันอาทิตย์ | () วันจันทร์ |
| () วันอังคาร | () วันพุธ |
| () วันพฤหัสบดี | () วันศุกร์ |
| () วันเสาร์ | |

1.3) เวลาที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย

- () ช่วงเวลา 06.00 – 09.00 น.
() ช่วงเวลา 09.00 – 12.00 น.
() ช่วงเวลา 13.00 – 16.00 น.
() ช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.
() ช่วงเวลา 19.00 – 22.00 น.

1.4. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้บริการสมาชิกในปัจจุบัน

1) กีฬา

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ แบดมินตัน | ☐ เทนนิส |
| ☐ สควอช | ☐ วาโยน้ำ |
| ☐ สนุกเกอร์ | ☐ บาสเกตบอล |
| ☐ ฟุตบอล | ☐ เทเบิลเทนนิส |
| ☐ วอลเลย์บอล | ☐ เซปักตะกร้อ |
| ☐ เปตอง | ☐ อื่น ๆ (ระบุ)..... |

2) กิจกรรมการออกกำลังกาย

- | | |
|--|--|
| ☐ แอโรบิคแดนซ์ | ☐ ฟิตเนส |
| ☐ วิ่ง | ☐ ลีลาศ |
| ☐ กิจกรรมเข้าจังหวะ | ☐ มวยจีน |
| ☐ โยคะ | ☐ อื่นๆ (ระบุ)..... |

2. สภาพสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

2.1 ลักษณะสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- ☐ กลางแจ้ง
- ☐ โรงยิม/อาคาร

2.2 สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- ☐ เหมาะสม
- ☐ ไม่เหมาะสม

2.3 สภาพห้องน้ำ/ห้องส้วม

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

2.4 สภาพการจัดบริการน้ำดื่ม

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

2.5 การจัดที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

2.6 อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดที่จัดไว้บริการ

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

2.7 ชุดการแต่งกายที่ใช้ในการออกกำลังกาย

() ชุดกีฬา

() ชุดอะไรก็ได้

2.8 การจัดสถานที่จอดรถให้บริการสมาชิก

() เพียงพอ

() ไม่เพียงพอ

2.9 การจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สินของสมาชิก

() มี

() ไม่มี

2.10 การจัดบริเวณอาคารสถานที่สวยงามและร่มรื่น

() จัดไว้

() ไม่ได้จัดไว้

2.12 แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย

() เพียงพอ

() ไม่เพียงพอ

2.13 ในตัวอาคารมีเครื่องปรับอากาศ

() มี

() ไม่มี

3. สภาพด้านการจัดการ

3.1 การแจ้งกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ

() มี

() ไม่มี

3.2 การตรวจบัตรสมาชิก

() มี

() ไม่มี

3.3 การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกกับบุคลากร

() สะดวก

() ไม่สะดวก

3.4 มีบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกประเภทกีฬา

() มี

() ไม่มี

3.5 การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร

- () มี
() ไม่มี

3.6 การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการสมาชิก

- () มี
() ไม่มี

3.7 การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

- () มี
() ไม่มี

3.8 การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

- () มี
() ไม่มี

3.9 การจัดจำหน่ายอุปกรณ์ราคาถูกลงกว่าท้องตลาด

- () มี
() ไม่มี

3.10 การจัดบริการร้านอาหาร

- () มี
() ไม่มี

3.11 การจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก

- () มี
() ไม่มี

3.12 อัตราค่าบริการหรือค่าสมาชิก

- () เหมาะสม
() ไม่เหมาะสม (โปรดระบุ.....)

4. สภาพด้านบุคลากรที่ให้บริการ

4.1 บุคลิกภาพ

- () เหมาะสม
() ไม่เหมาะสม

4.2 การแต่งกาย

- () เรียบร้อย
() ไม่เรียบร้อย

4.3 การพูดจา

() สุภาพ

() ไม่สุภาพ

4.4 มนุษยสัมพันธ์

() ดี

() ไม่ดี

4.5 การแสดงกิริยามารยาท

() เหมาะสม

() ไม่เหมาะสม

4.6 การต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ

() มี

() ไม่มี

4.7 บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการกีฬาและการออกกำลังกาย

() มี

() ไม่มี

4.8 บุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแก่สมาชิก

() มี

() ไม่มี

4.9 บุคลากรดูแลความปลอดภัยให้แก่สมาชิกขณะใช้บริการ

() มี

() ไม่มี

ตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ เฉลิม
พระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
พ.ศ.2547

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับความต้องการของตัวท่าน
มากที่สุด

1. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ
72 พรรษา **ด้านเวลาที่และประเภทของกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย**

1.1 ท่านต้องการออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน

- | | |
|-----------|-----------|
| () 1 วัน | () 2 วัน |
| () 3 วัน | () 4 วัน |
| () 5 วัน | () 6 วัน |
| () 7 วัน | |

1.2 ท่านต้องการออกกำลังกายในวันใด (สัมพันธ์กับข้อ 1)

- | | |
|-----------------|---------------|
| () วันอาทิตย์ | () วันจันทร์ |
| () วันอังคาร | () วันพุธ |
| () วันพฤหัสบดี | () วันศุกร์ |
| () วันเสาร์ | |

1.3 เวลาที่ท่านต้องการใช้ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | |
|-------------------------------|
| () ช่วงเวลา 06.00 – 09.00 น. |
| () ช่วงเวลา 09.00 – 12.00 น. |
| () ช่วงเวลา 13.00 – 16.00 น. |
| () ช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. |
| () ช่วงเวลา 19.00 – 22.00 น. |

ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ

72 พรรษา ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

1.4 กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายอื่น ๆ ที่ต้องการเพิ่มเติม นอกเหนือจากที่ศูนย์ฯ ให้บริการอยู่แล้ว)

- | | |
|---|---|
| ☐ กีฬาแบดมินตัน | ☐ กีฬาเทนนิส |
| ☐ กีฬาสควอช | ☐ กีฬาวាយน้ำ |
| ☐ กีฬาสุนัขเฮอร์ | ☐ กีฬาบาสเกตบอล |
| ☐ กีฬาฟุตบอล | ☐ กีฬาเทเบิลเทนนิส |
| ☐ แอโรบิค | ☐ กิจกรรมในห้องออกกำลังกาย |
| ☐ กีฬาวอลเลย์บอล | ☐ กีฬาเซปักตะกร้อ |
| ☐ วิ่ง | ☐ เปตอง |
| ☐ สี่ลาค | ☐ กิจกรรมเข้าจังหวะ |
| ☐ มวยจีน | ☐ โยคะ |
| ☐ ฟิตเนส | ☐ อื่น ๆ |

2. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ
72 พรรษา ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ที่	รายการ	ระดับความต้องการการออกกำลังกาย				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา					
2	สถานที่เก็บรักษาทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมีความปลอดภัย					
3	ศูนย์กีฬาฯ มีความสวยงามและร่มรื่น					
4	อาคารสถานที่ที่ขอบศูนย์กีฬาและนันทนาการฯ มีความสะอาด					
5	ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายถูกสุขลักษณะ					
6	สนามกีฬาที่ใช้บริการได้มาตรฐาน					
7	ห้องอาหารมีความสะอาดและบรรยากาศดี					
8	จัดบริการน้ำดื่มให้กับสมาชิกทุกชนิดกีฬา					
9	สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด					
10	ติดตั้งเครื่องปรับอากาศในอาคารสถานที่ออกกำลังกาย					
11	สถานที่ออกกำลังกายมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย					
12	จัดอุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดที่ให้บริการสมาชิก					

3. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ
72 พรรษา ด้านการจัดการ

ที่	รายการ	ระดับความต้องการการออกกำลังกาย				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	จัดทำป้ายประกาศกฎ ระเบียบ และแนวปฏิบัติในการให้บริการให้ชัดเจน					
2	ตรวจบัตรสมาชิกอย่างเข้มงวดทุกครั้งก่อนให้บริการ					
3	ความสะดวกและคล่องตัวในการติดต่อประสานงานกับบุคลากรที่ให้บริการ					
4	จัดบุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดกีฬา					
5	การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง					
6	การจัดหนังสือ/วารสารกีฬาและการออกกำลังกายที่ทันสมัยไว้ให้สมาชิก					
7	การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายทันสมัยและเปลี่ยนแปลง					
8	จัดบุคลากรประจำเพื่อให้บริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย					
9	การจัดจำหน่ายอุปกรณ์แต่ละประเภทกีฬาในราคาถูกกว่าท้องตลาด					
10	จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ					
11	จัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิกราคาถูก					

4. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ
72 พรรษา ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ที่	รายการ	ระดับความต้องการการออกกำลังกาย				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	บุคลิกภาพดี เหมาะสมกับการให้บริการ					
2	แต่งกายสะอาด เรียบร้อย					
3	พูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก					
4	แสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการ					
5	ต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี					
6	มีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย					
7	มีความสามารถในประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ให้บริการแก่สมาชิก					
8	มีทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแก่สมาชิก					
9	บุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกตลอดเวลาที่ออกกำลังกาย					
10	ดูแลความปลอดภัยประจำวันสมาชิกกีฬาแต่ละประเภท					

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

.....

.....

2. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

4. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ

.....

.....

5. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ

.....

.....

6. อื่น ๆ.....

.....

.....

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- กรรณิการ์ โพธิ์. (2540). ความต้องการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ (ค.ม.) พลศึกษา. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อุดສຳເນາ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือการสร้างสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- . (2525). คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- การเคหะแห่งชาติ. (2543). พื้ชวักศลลฤกษ์ศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา. กรุงเทพฯ : การเคหะแห่งชาติ.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ (ค.ม.) พลศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จรวยพร ธรณินทร์. (2533). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยส่วนบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- เจริญทัศน์ จินตนะเสรี. (2529). การออกกำลังกายกับการกีฬา. รายงานสัมมนาทางวิชาการกับการกีฬา. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- เอก ธนะสิริ. (2534). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : แปลนพับลิชชิ่ง.
- ณัฐกานต์ ธิมะดี. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดສຳເນາ.
- ดำรง กิจกุล. (2527). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- ธิดารัตน์ สัมเปียวหวาน. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดສຳເນາ.
- ธีรศักดิ์ ดีรักษา. (2547). ความต้องการการบริการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดສຳເນາ.

- นงนุช ไทยสงคราม. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู*
ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2546. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นภัสรพี ไฉนโทน. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของตัวแทนประกันชีวิต*
ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ.2546. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นิจ อักษรพิมพ์. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์*
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2545. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ปนัดดา จูภา. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*
ตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา.
ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ประสาน หงษ์ทอง. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชน*
ในจังหวัดสิงห์บุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- เพ็ญ ธีรานนท์. (2536). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. ลำปาง : สถาบันราชภัฏลำปาง.
- ยี่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของ*
กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- รัตนภรณ์ ทันทกาญจน์พันธ์. (2530). *ความต้องการการบริการออกกำลังกายของข้าราชการ*
ตำรวจกองปราบปรามยอด. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, ตุลาคม). “การออกกำลังกายสำคัญไฉน” *วารสารสุขศึกษา*
พลศึกษา และนันทนาการ. 8(4) : 37.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2539, ตุลาคม). “ความสำคัญและความจำเป็นของวิชาพลศึกษา”
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. หน้า 25-26.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ศวรรยา เดชอุดม. (2530). *การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม*. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
สรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกาย*
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- สมศักดิ์ อินทวารี. (2546). ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการครูใน
จังหวัดสิงห์บุรี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- สมหมาย ฤทธิบุตร. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ใน
โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). “การออกกำลังกายและพักผ่อน” วารสารสุขภาพ. 5(4) : 9-11.
- สายนต์ ภูภาคาร. (2538). ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้ศูนย์ฝึกกีฬา
แห่งประเทศไทย. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้า
หน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์
(ค.ม.) พลศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อุดมศึกษา.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). รายงานการวิจัย เรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกาย
ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- แสงเพชร กุหาเรืองรอง. (2527). ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน
มัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ (ค.ม.) พลศึกษา. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดมศึกษา.
- อารี พันธุ์มณี. (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : เลิฟแอนด์ลิฟ.
- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). “ร่างกายกับการออกกำลังกาย” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสหวิทยาการ. กรุงเทพฯ : 10(2) : 190.
- Barenholtz, Devorah E. (1995, November). “The Effects of an Exercise Program on
the Eating Behaviors” *Dissertation Abstracts International*. 31(1) : 121.
- Butler, Stanly Bradfor. (1989, December). “Physical Education Nonphysical Education
Major : A Comparison of Exercise Behaviors” *Dissertation Abstracts International*.
50 : 1591-A.
- Christopher, Elizabeth A. (1977, April). “A Survey of The Lifetime Sports Needs and
Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee” *Dissertation Abstracts
International*. 37 : 6341 - A.
- Gallardo, Guerrero, Leonor. (2001, June). “Analysis of the Municipal Sport Services in
Castilla-La Mancha : Economics and Management Indicators” *Dissertation
Abstracts International*. 62(12) : 4106 - A.

- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercises*. London : Padding ton Press. P.18 – 19.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and University" *Dissertation Abstract International*. 53 : 2735 - A.
- Mellorowitz, H. (1973, August). "Effects of Training on the Heart and Circulation" *Sport Medicine Seminar*. 1 : 55 - 56.
- Muller, Susan Marie. (1993, December). The Effects of Exercise – Changes on Self-Esteem. *Dissertation Abstracts International*. 14(1) : 1688 - A.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ

72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ใช้กับสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. 2547

2. แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬา และจะนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้เพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาต่อไป

3. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ใน 4 ด้านคือ สภาพด้านวันเวลาที่และประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และด้านบุคลากรที่ให้บริการ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ

ตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ใน 5 ด้าน คือ ด้านวันและเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และด้านบุคลากรที่ให้บริการ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended Questionnaire)

4. ให้ท่านอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับสภาพและความต้องการที่เป็นจริงของท่าน

ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อความเป็นสมาชิกของท่าน ซึ่งผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและจะเสนอผลการวิจัยเป็นส่วนรวม มิได้แยกเป็นรายบุคคลแต่ประการใด ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้มากที่สุด และโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยในครั้งนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดให้คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน และเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง () หน้าข้อที่เป็นจริง

1. เพศ

- () ชาย
() หญิง

2. อายุ

- () ต่ำกว่า 25 ปี
() 25 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ

72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

คำชี้แจง โปรดให้คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน และเขียนเครื่องหมาย / ในช่อง () หน้าข้อที่เป็นจริง

1. ด้านวันเวลาและประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

1.1 วันและเวลาที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย

1) ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน

- | | |
|-----------|-----------|
| () 1 วัน | () 2 วัน |
| () 3 วัน | () 4 วัน |
| () 5 วัน | () 6 วัน |
| () 7 วัน | |

1.2) วันที่ท่านมาออกกำลังกาย

- | | |
|-----------------|---------------|
| () วันอาทิตย์ | () วันจันทร์ |
| () วันอังคาร | () วันพุธ |
| () วันพฤหัสบดี | () วันศุกร์ |
| () วันเสาร์ | |

1.3) เวลาที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย

- () ช่วงเวลา 06.00 – 09.00 น.
() ช่วงเวลา 09.00 – 12.00 น.
() ช่วงเวลา 13.00 – 16.00 น.
() ช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.
() ช่วงเวลา 19.00 – 22.00 น.

1.4. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้บริการสมาชิกในปัจจุบัน

1) กีฬา

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ แบดมินตัน | ☐ เทนนิส |
| ☐ สควอช | ☐ วาโยน้ำ |
| ☐ สนุกเกอร์ | ☐ บาสเกตบอล |
| ☐ ฟุตบอล | ☐ เทเบิลเทนนิส |
| ☐ วอลเลย์บอล | ☐ เซปักตะกร้อ |
| ☐ เปตอง | ☐ อื่น ๆ (ระบุ)..... |

2) กิจกรรมการออกกำลังกาย

- | | |
|--|--|
| ☐ แอโรบิคแดนซ์ | ☐ ฟิตเนส |
| ☐ วิ่ง | ☐ ลีลาศ |
| ☐ กิจกรรมเข้าจังหวะ | ☐ มวยจีน |
| ☐ โยคะ | ☐ อื่นๆ (ระบุ)..... |

2. สภาพสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

2.1 ลักษณะสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- ☐ กลางแจ้ง
- ☐ โรงยิม/อาคาร

2.2 สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- ☐ เหมาะสม
- ☐ ไม่เหมาะสม

2.3 สภาพห้องน้ำ/ห้องส้วม

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

2.4 สภาพการจัดบริการน้ำดื่ม

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

2.5 การจัดที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

2.6 อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดที่จัดไว้บริการ

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

2.7 ชุดการแต่งกายที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- () ชุดกีฬา
- () ชุดอะไรก็ได้

2.8 การจัดสถานที่จอดรถให้บริการสมาชิก

- () เพียงพอ
- () ไม่เพียงพอ

2.9 การจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สินของสมาชิก

- () มี
- () ไม่มี

2.10 การจัดบริเวณอาคารสถานที่สวยงามและร่มรื่น

- () จัดไว้
- () ไม่ได้จัดไว้

2.12 แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย

- () เพียงพอ
- () ไม่เพียงพอ

2.13 ในตัวอาคารมีเครื่องปรับอากาศ

- () มี
- () ไม่มี

3. สภาพด้านการจัดการ

3.1 การแจ้งกฎ ระเบียบให้สมาชิกได้รับทราบ

- () มี
- () ไม่มี

3.2 การตรวจบัตรสมาชิก

- () มี
- () ไม่มี

3.3 การติดต่อประสานงานระหว่างสมาชิกกับบุคลากร

- () สะดวก
- () ไม่สะดวก

3.4 มีบุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกครบทุกประเภทกีฬา

- () มี
- () ไม่มี

3.5 การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร

- () มี
() ไม่มี

3.6 การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการสมาชิก

- () มี
() ไม่มี

3.7 การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

- () มี
() ไม่มี

3.8 การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

- () มี
() ไม่มี

3.9 การจัดจำหน่ายอุปกรณ์ราคาถูกกว่าท้องตลาด

- () มี
() ไม่มี

3.10 การจัดบริการร้านอาหาร

- () มี
() ไม่มี

3.11 การจัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิก

- () มี
() ไม่มี

3.12 อัตราค่าบริการหรือค่าสมาชิก

- () เหมาะสม
() ไม่เหมาะสม (โปรดระบุ.....)

4. สภาพด้านบุคลากรที่ให้บริการ

4.1 บุคลิกภาพ

- () เหมาะสม
() ไม่เหมาะสม

4.2 การแต่งกาย

- () เรียบร้อย
() ไม่เรียบร้อย

4.3 การพูดจา

() สุภาพ

() ไม่สุภาพ

4.4 มนุษยสัมพันธ์

() ดี

() ไม่ดี

4.5 การแสดงกิริยามารยาท

() เหมาะสม

() ไม่เหมาะสม

4.6 การต้อนรับสมาชิกที่มาใช้บริการ

() มี

() ไม่มี

4.7 บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการกีฬาและการออกกำลังกาย

() มี

() ไม่มี

4.8 บุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแก่สมาชิก

() มี

() ไม่มี

4.9 บุคลากรดูแลความปลอดภัยให้แก่สมาชิกขณะใช้บริการ

() มี

() ไม่มี

ตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการ เฉลิม
พระเกียรติ 72 พรรษา สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
พ.ศ.2547

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับความต้องการของตัวท่าน
มากที่สุด

1. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ
72 พรรษา **ด้านเวลาที่และประเภทของกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย**

1.1 ท่านต้องการออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน

- | | |
|-----------|-----------|
| () 1 วัน | () 2 วัน |
| () 3 วัน | () 4 วัน |
| () 5 วัน | () 6 วัน |
| () 7 วัน | |

1.2 ท่านต้องการออกกำลังกายในวันใด (สัมพันธ์กับข้อ 1)

- | | |
|-----------------|---------------|
| () วันอาทิตย์ | () วันจันทร์ |
| () วันอังคาร | () วันพุธ |
| () วันพฤหัสบดี | () วันศุกร์ |
| () วันเสาร์ | |

1.3 เวลาที่ท่านต้องการใช้ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | |
|-------------------------------|
| () ช่วงเวลา 06.00 – 09.00 น. |
| () ช่วงเวลา 09.00 – 12.00 น. |
| () ช่วงเวลา 13.00 – 16.00 น. |
| () ช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. |
| () ช่วงเวลา 19.00 – 22.00 น. |

ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ

72 พรรษา ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

1.4 กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายอื่น ๆ ที่ต้องการเพิ่มเติม นอกเหนือจากที่ศูนย์ฯ ให้บริการอยู่แล้ว)

- | | |
|---|---|
| ☐ กีฬาแบดมินตัน | ☐ กีฬาเทนนิส |
| ☐ กีฬาสควอช | ☐ กีฬาวាយน้ำ |
| ☐ กีฬาสุนัขเฮอร์ | ☐ กีฬาบาสเกตบอล |
| ☐ กีฬาฟุตบอล | ☐ กีฬาเทเบิลเทนนิส |
| ☐ แอโรบิค | ☐ กิจกรรมในห้องออกกำลังกาย |
| ☐ กีฬาวอลเลย์บอล | ☐ กีฬาเซปักตะกร้อ |
| ☐ วิ่ง | ☐ เปตอง |
| ☐ สี่ลาค | ☐ กิจกรรมเข้าจังหวะ |
| ☐ มวยจีน | ☐ โยคะ |
| ☐ ฟิตเนส | ☐ อื่น ๆ |

2. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ
72 พรรษา ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ที่	รายการ	ระดับความต้องการการออกกำลังกาย				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่จอดรถกว้างขวางและมีหลังคา					
2	สถานที่เก็บรักษาทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมีความปลอดภัย					
3	ศูนย์กีฬาฯ มีความสวยงามและร่มรื่น					
4	อาคารสถานที่ที่ขอบศูนย์กีฬาและนันทนาการฯ มีความสะอาด					
5	ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายถูกสุขลักษณะ					
6	สนามกีฬาที่ใช้บริการได้มาตรฐาน					
7	ห้องอาหารมีความสะอาดและบรรยากาศดี					
8	จัดบริการน้ำดื่มให้กับสมาชิกทุกชนิดกีฬา					
9	สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด					
10	ติดตั้งเครื่องปรับอากาศในอาคารสถานที่ออกกำลังกาย					
11	สถานที่ออกกำลังกายมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย					
12	จัดอุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดที่ให้บริการสมาชิก					

3. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ
72 พรรษา ด้านการจัดการ

ที่	รายการ	ระดับความต้องการการออกกำลังกาย				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	จัดทำป้ายประกาศกฎ ระเบียบ และแนวปฏิบัติในการให้บริการให้ชัดเจน					
2	ตรวจบัตรสมาชิกอย่างเข้มงวดทุกครั้งก่อนให้บริการ					
3	ความสะดวกและคล่องตัวในการติดต่อประสานงานกับบุคลากรที่ให้บริการ					
4	จัดบุคลากรบริการสมาชิกทุกชนิดกีฬา					
5	การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสารให้กับสมาชิกได้รับทราบอย่างทั่วถึง					
6	การจัดหนังสือ/วารสารกีฬาและการออกกำลังกายที่ทันสมัยไว้ให้สมาชิก					
7	การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายทันสมัยและเปลี่ยนแปลง					
8	จัดบุคลากรประจำเพื่อให้บริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย					
9	การจัดจำหน่ายอุปกรณ์แต่ละประเภทกีฬาในราคาถูกกว่าท้องตลาด					
10	จัดบริการร้านอาหารได้ถูกสุขลักษณะ					
11	จัดเก็บค่าใช้บริการหรือค่าสมาชิกราคาถูก					

4. ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาและนันทนาการเฉลิมพระเกียรติ
72 พรรษา ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ที่	รายการ	ระดับความต้องการการออกกำลังกาย				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	บุคลิภาพดี เหมาะสมกับการให้บริการ					
2	แต่งกายสะอาด เรียบร้อย					
3	พูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก					
4	แสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการ					
5	ต้อนรับสมาชิกด้วยความกระตือรือร้นและยินดี					
6	มีความรู้ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย					
7	มีความสามารถในประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ให้บริการแก่สมาชิก					
8	มีทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแก่สมาชิก					
9	บุคลากรให้คำแนะนำสมาชิกตลอดเวลาที่ออกกำลังกาย					
10	ดูแลความปลอดภัยประจำวันสมาชิกกีฬาแต่ละประเภท					

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

.....

.....

2. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านประเภทกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

4. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ

.....

.....

5. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรที่ให้บริการ

.....

.....

6. อื่น ๆ.....

.....

.....

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
อาจารย์ประจำภาควิชาสหนันทนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์พิศวง มหาจันทร์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล

นายกิตติพงษ์ รอบรู้

วัน เดือน ปี เกิด

19 พฤศจิกายน พุทธศักราช 2523

สถานที่เกิด

อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

บริษัท เจ เอ็ม การประเมินคุณภาพและมาตรฐาน
การศึกษา จำกัด

50/220 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าตลาด อำเภอสามพราน
จังหวัดนครปฐม 73110 โทร 034 -225-503,
034-225-644 โทรสาร 034-225-503

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน

นักวิชาการ

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

บริษัท เจ เอ็ม การประเมินคุณภาพและมาตรฐาน
การศึกษา จำกัด

50/220 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าตลาด อำเภอสามพราน
จังหวัดนครปฐม 73110 โทร 034-225-503,
034-225-644 โทรสาร 034-225-503

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2543

ประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง (พลศึกษา)

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. 2545

วิทยาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. 2549

การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ