

สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายใน  
บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549

ปริญญาานิพนธ์  
ของ  
สมนึก ภูระหงษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2549

สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายใน  
บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549

ปริญญาานิพนธ์  
ของ  
สมนึก ภูระหงษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2549

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายใน  
บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549

บทคัดย่อ  
ของ  
สมนึก ภูระหงษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2549

นายสมนึก ภูระหงษ์. (2549). *สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชาย บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 จำนวน 234 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้าน ดังนี้

1.1 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็น ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 47.26 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 52.74 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.53

1.2 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 32.05 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 67.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.37

1.3 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินการ ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 28.68 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 71.32 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.76

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 50.43

3. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านวันเวลาและจุดมุ่งหมาย โดยรวมพบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 49.57 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 18.00 - 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 70.94 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 78.21

STATE AND NEED FOR EXERCISE OF THAI NAMTHIP COMPANY' S  
WORKERS IN THE EASTERN PART IN 2006

AN ABSTRACT  
BY  
SOMNEUK PURAHONG

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

May 2006

Somnuek Purahong. (2006). *State and Need for Exercise of Thai Namthip Company's Workers in the Eastern Part in 2006*. Master Thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist. Prof. Wattana Suttiphan, Assist. Prof. Paiboon Srichaisawat.

The purpose of this research aimed to study the state and need for exercise of Thai Namthip Company's workers in the Eastern Part in the year 2006. The subjects were 234 males workers at Thai Namthip Company in the Eastern Part through simple random sampling. The instrument used in this research was the researcher-created questionnaire with the reliability at .96. The statistical methods for analyzing the data were Frequency distribution and Percentile.

The results revealed that

1. The state and need for exercise of Thai Namthip Company's workers in the Eastern Part in the year 2006 fall into the following 3 aspects :

1.1 Under the real state according to the workers opinion, the aspects of places and facilities were not completely perfect with the percentiles for readiness at 47.26 and for in-readiness at 52.74 including the need in moderate level (percentile at 34.53)

1.2 Under the real state according to the workers opinion, the aspect of service providers was not completely perfect with the percentiles for readiness at 32.05 and for in-readiness at 67.95 including the need in moderate level (Percentile at 36.37).

1.3 Under the real state according to the workers opinion, the aspect of management was not completely perfect with the percentiles for readiness at 28.68 and for in-readiness at 71.32 including the need in moderate level (percentile at 33.76)

2. The perspective of the need for exercise of Thai Namthip Company's Workers in the Eastern Part in the year 2006 under the aspect of exercise showed the mostly needed football (percentile at 50.43).

3. The perspective of the need for exercise of Thai Namthip Company's workers in the Eastern Part in the year 2006 under the aspect of day, time and purpose of the exercise showed the mostly needed exercising day-Sunday (percentile at 49.57), the mostly needed exercising time - from 18.00 to 20.00 (percentile at 70.94) and the purpose of exercising - to stay healthy (percentile at 78.21)

ปริญญาบัตร  
เรื่อง

สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังภายใน  
บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549

ของ  
สมนึก ภูระหงษ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)  
วันที่ ..... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2549

..... ประธานควบคุมปริญญาบัตร  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์)

..... กรรมการควบคุมปริญญาบัตร  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(อาจารย์พิศวง มหาจันทร์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญระนัย)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้เพราะ ผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ ประธานควบคุมปริญญาโท ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปริญญาโท ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย และอาจารย์พิศวง มหาพันธ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำแนะนำในการวิจัยครั้งนี้ อีกทั้งให้ความดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษา ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำงานวิจัยฉบับนี้ จนเสร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาครั้งนี้เป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ ที่ให้คำปรึกษา และช่วยเหลือในการวิเคราะห์ ข้อมูล ขอขอบพระคุณ คุณนพดล สังขพงษ์ ผู้อำนวยการขายภาคตะวันออก คุณพิมล วรกุล ผู้จัดการกลุ่มขายสาขา ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล และขอขอบพระคุณพนักงานบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ทุกสาขาในภาคตะวันออกที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจนสำเร็จเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณอัมพร ภูระหงษ์ คุณสมควร คุณอุบล ศรีชัย ที่คอยให้การสนับสนุนการศึกษาครั้งนี้ด้วยดีเสมอมา

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ .....	1
ภูมิหลัง .....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	3
ความสำคัญของการวิจัย .....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
สภาพความต้องการการออกกำลังกาย.....	6
ความหมายของความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย .....	9
ประเภทของการออกกำลังกาย .....	10
หลักของการออกกำลังกาย .....	12
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย .....	16
ประวัติ บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก .....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	21
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	21
งานวิจัยในประเทศ.....	23
3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	29
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	29
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	31
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล .....	31

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ..... 32
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ..... 32
	การวิเคราะห์ข้อมูล ..... 32
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ..... 33
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ..... 58
	สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย ..... 58
	สรุปผลการวิจัย ..... 59
	อภิปรายผล ..... 61
	ข้อเสนอแนะ ..... 63
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ..... 64
	บรรณานุกรม ..... 65
	ภาคผนวก ..... 69
	ภาคผนวก ก แบบสอบถาม ..... 70
	ภาคผนวก ข ราชชื่อผู้เชี่ยวชาญ ..... 79
	ประวัติย่อผู้วิจัย ..... 81

## บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
2	ความถี่ และร้อยละของพนักงานภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 (N = 234).....	33
3	ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 134).....	34
4	ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 134).....	36
5	ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านการจัดดำเนินการ (N = 134).....	38
6	ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 100).....	40
7	ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 100).....	42
8	ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านการจัดดำเนินการ (N = 100).....	44
9	ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน ที่มีต่อการออกกำลังกาย ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 234).....	46
10	ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน ที่มีต่อการออกกำลังกาย ภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ (N = 234).....	48
11	ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน ที่มีต่อการออกกำลังกาย ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านการจัด ดำเนินการ (N = 100).....	50

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
12	ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 134).....	52
13	ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 100).....	53
14	ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย (N = 234).....	54
15	ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านวัน เวลา และจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย (N = 134) .....	55
16	ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านวัน เวลา และจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย (N = 100).....	56
17	ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านวัน เวลา และจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย (N = 234).....	57

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี และอุตสาหกรรมมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ทำให้เพิ่มความความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์มากยิ่งขึ้น จากการนำเอาเครื่องจักรมาทดแทนกำลังคนมากขึ้น การใช้แรงหรือกล้ามเนื้อในการทำงานจึงลดลง ทำให้มีการเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อ และสุขภาพ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของสุขภาพ เป็นส่วนสำคัญที่มีบทบาทต่อการพัฒนาศักยภาพในด้านร่างกายมนุษย์ ในปัจจุบันทั้งภาครัฐ และเอกชน ให้การสนับสนุนส่งเสริมให้ทุกคนหันมาเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง โดยใช้กีฬาเป็นสื่อเชื่อมโยงเพื่อนำไปสู่กระบวนการพัฒนาทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม ดังจะเห็นได้จากพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ. 2523 ที่มหาวิทยาลัยมหิดลกล่าวว่า "ร่างกายของคนเราพื้นฐานธรรมชาติสร้างมา เพื่อสำหรับใช้ออกแรงมิใช่อยูเฉยๆ ถ้าใช้แรงพอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญา ความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตัวเอง และส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้" (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2523: 2) การออกกำลังกายนั้นมีความสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลในการดำรงชีวิต และคุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological Values) ดังนั้นการออกกำลังกาย จะช่วยในการปรับปรุงระบบไหลเวียนของโลหิต ช่วยในการสูบฉีดโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้น มีอัตราการเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออัตราการเต้นของหัวใจลดต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจ ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะหายใจช้า และลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหารและการกำจัดของเสีย ออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ และระบบกระดูกดีขึ้น (จรรยาพร ธรณินทร์. 2522: 219) จากความสำคัญของการออกกำลังกาย ที่ช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของสุขภาพแล้ว ยังส่งผลดีต่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ไม่มั่วสุมกับสิ่งเสพติด ที่เป็นปัญหาในการพัฒนาประเทศชาติในปัจจุบัน การออกกำลังกายสามารถพัฒนาร่างกาย จิตใจของบุคคลอันนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้ายิ่งขึ้น การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันอย่างยิ่งถ้าผู้ใดสามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวันอย่างน้อยวันละ

15 – 20 นาที จะทำให้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง และคลายเครียดไม่เกิดความเบื่อหน่าย มีความสนุกสนานมีพลังกำลังที่จะต่อสู้ กับงานในหน้าที่และภารกิจที่รับผิดชอบอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าจะทำให้เกิดประสิทธิผลควรคำนึงถึงสุขภาพควบคู่ไปด้วย สุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นมากต่อความเจริญงอกงาม และพัฒนาการทุกๆ ด้านในตัวบุคคล ถ้าการศึกษาคือความเจริญงอกงามจริง บุคคลจะเจริญงอกงามได้อย่างไร หากสุขภาพและจิตใจของเขาไม่สมบูรณ์หรือมีแต่ข้อบกพร่อง ความสุขสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความปราศจากโรค ซึ่งจัดว่าเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ ไม่ว่าฐานะความเป็นอยู่อย่างยาก เศรษฐี หรือพระราชามีโรคภัยไข้เจ็บอยู่ประจำ เงินทองที่มีอยู่ก็ช่วยอะไรไม่ได้ การออกกำลังกายจึงก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของมนุษย์ ทำให้ร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณค่าไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น ประเทศชาติจะประหยังบประมาณต่อการดูแลสุขภาพอนามัย เช่น ค่ายา เวชภัณฑ์ การผลิตแพทย์พยาบาล เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข การก่อสร้างสถานอนามัย โรงพยาบาล นับว่าเป็นการช่วยชาติได้อีกทางหนึ่งด้วย

พนักงานของบริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด นับว่าเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญต่ออาชีพบริการ ถ้าหากพนักงานบริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด เป็นผู้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง ก็จะสามารถปฏิบัติหน้าที่บริการลูกค้า ร้านค้าได้อย่างต่อเนื่อง ราบรื่น มีกำลังกาย กำลังใจ มีความกระตือรือร้นในการพัฒนางานด้านการขายและการบริการให้มีประสิทธิภาพได้ ถ้าหากพนักงานมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ ร่างกายทรุดโทรมเจ็บป่วยบ่อย ก็ไม่สามารถปฏิบัติงานได้ ผลเสียย่อมเกิดแก่บริษัท และร้านค้า และผู้บริโภค ทางบริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นในการพัฒนาสุขภาพพลานามัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของพนักงานบริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด มาโดยลำดับ ดังนั้นในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจของพนักงาน จึงเป็นสิ่งสำคัญอันจะทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ และบรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนางานของบริษัท และความสามารถในการทำงาน ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าต่อไป

พนักงานบริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือซึ่งประกอบไปด้วย จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 80 คน จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 55 คน จังหวัดสระแก้ว จำนวน 36 คน จังหวัดชลบุรี จำนวน 140 คน พัทยา จำนวน 108 คน จังหวัดระยอง จำนวน 84 คน จังหวัดจันทบุรี จำนวน 61 คน จังหวัดตราด จำนวน 36 คน

ผู้วิจัยมีความปรารถนาดีอยากให้เห็นพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือทุกๆ คน เป็นพนักงานบริษัทยุคใหม่ เป็นพนักงานมืออาชีพ บริการยอดเยี่ยมอย่างแท้จริง คือ ต้องการให้เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีบุคลิกภาพ สามารถเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นที่ยอมรับและศรัทธาจากลูกค้า และผู้บริโภค ชุมชน และสังคม โดยเฉพาะเรื่องบุคลิกภาพและสุขภาพของพนักงาน ซึ่งนับเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง การออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่ช่วยทำให้สุขภาพดี ผู้วิจัยคิดว่าสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่พนักงานบริษัท ไทยน้ำทิพย์ ทุกคนต้องให้ความสนใจ

จากเหตุผลดังกล่าวมาพบว่าพนักงานของ บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ส่วนใหญ่ยังไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเท่าที่ควรซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพส่วนบุคคลและประสิทธิภาพในการทำงานในภายภาคหน้าได้ ผู้วิจัยจึงต้องการเห็นพนักงานบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร่วมมือร่วมใจกันจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้พนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในแต่ละสาขาอย่างทั่วถึง เพราะจะทำให้เกิดประโยชน์ในเรื่องสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตใจแจ่มใส มีความอดทนและกระตือรือร้น ในการปฏิบัติหน้าที่การงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นตัวอย่างแก่พนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคอื่นๆ ต่อไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี พ.ศ. 2549 เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางในการเสนอแนะ และพัฒนาการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทในด้านต่างๆ เช่น สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก การจัดการบริการทางกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา วันและเวลาในการออกกำลังกาย และด้านบุคลากร ซึ่งสภาพและความต้องการที่กล่าวนี้ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการเตรียมความพร้อม เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพียงพอ เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของพนักงานบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือต่อไป

### **ความมุ่งหมายของการวิจัย**

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี พ.ศ. 2549

### **ความสำคัญของการวิจัย**

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี พ.ศ. 2549 เพื่อเป็นข้อมูล สำหรับนำไปปรับปรุงแก้ไขในการจัดดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย ตามความต้องการของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด

### **ขอบเขตของการวิจัย**

#### **ประชากรที่ใช้ในการวิจัย**

ประชากรเป็นพนักงานชาย บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี พ.ศ. 2549 ทั้งหมด 8 สาขา จำนวน 600 คน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นพนักงานชาย บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี พ.ศ. 2549 ทั้ง 8 สาขา กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) ได้จำนวน 234 คน และได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

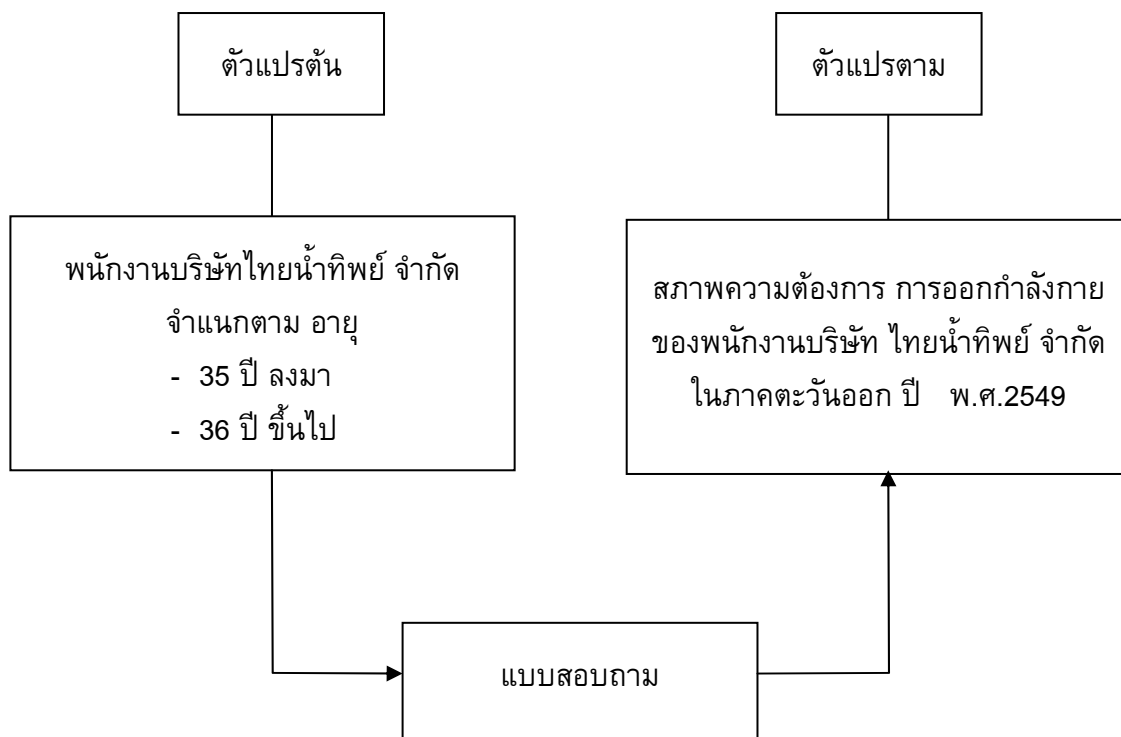
### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ พนักงานบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำแนกตาม อายุ คือ
  - 1.1 อายุ 35 ปีลงมา
  - 1.2 อายุ 36 ปีขึ้นไป
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี พ.ศ. 2549

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพการออกกำลังกาย** หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคล ที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่างๆ ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และการจัดการด้านบุคคล ของพนักงานบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การบริหารร่างกายตามโครงการของบริษัท เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ และดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข มีคุณภาพ
3. **พนักงานบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด** หมายถึง พนักงานบริษัท ไทยน้ำทิพย์ เพศชายที่กำลังทำงานอยู่ในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ทุกแผนก ในปี พ.ศ. 2549 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
4. **บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ** หมายถึง บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ที่ตั้งอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือทั้งหมด 8 สาขา ได้แก่
  1. บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด สาขาจะเข็งเทรา
  2. บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด สาขาปราจีนบุรี
  3. บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด สาขาสระแก้ว
  4. บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด สาขาชลบุรี
  5. บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด สาขาพัทธยา
  6. บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด สาขาระยอง
  7. บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด สาขาจันทบุรี
  8. บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด สาขาตราด

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. สภาพความต้องการการออกกำลังกาย
2. ความหมายของความต้องการ
3. ความหมายของการออกกำลังกาย
4. ประเภทของการออกกำลังกาย
5. หลักของการออกกำลังกาย
6. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
7. ประวัติ บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 8.2 งานวิจัยในประเทศ

#### สภาพความต้องการการออกกำลังกาย

สภาพความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด หมายถึง สภาวะหรือสภาพที่เป็นจริงอยู่เป็นประจำในการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ทุกสาขาในประเทศไทย ซึ่งประกอบด้วยสภาพด้านต่างๆ คือ ด้านบุคลิกภาพ ด้านวิชาการ ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านเวลา รวมถึงปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมและการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด

#### ความหมายของความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์ เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์จึงจะรู้สึกนิยมนิยมชื่น และถ้ามีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการจะเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จงได้

สุชา จันท์เอม (2539: 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุตามความต้องการตามประสงค์ ก็จะมีรู้สึกนิยมนิยมชื่นชมและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย อาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางด้านอารมณ์ และสังคมประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพ และความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

ความต้องการ (Needs) คือ สภาพการขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพที่สมดุลดั้งเดิม

มาสโลว์ (มวงคล สหพันธ์. 2547: 9-10 ; อ้างอิงจาก Maslow. 1970: 80-92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่างๆ ไว้ 5 ชั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physical need) เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ การนอนหลับ การออกกำลังกาย เป็นต้น
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Need) ต้องการความคุ้มครองปกป้อง
3. ความต้องการความรัก (Love Need) อยากให้ตนเป็นที่รัก การยอมรับจากกลุ่ม
4. ความต้องการยอมรับและการยกย่องจากสังคม (Esteem Need) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตนเอง

5. ความต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง อย่างเต็มที่ (Self actualization) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ เช่น มีความพร้อมบริบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่าง

สรุปความต้องการ หมายถึง การที่มนุษย์มีความต้องการทางด้านธรรมชาติ ทำให้มนุษย์นั้น เกิดแรงผลักดันดิ้นรน เพื่อสนองตอบความต้องการต่าง ๆ และกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อสนองตอบความต้องการ เช่น ต้องการน้ำ อาหาร อากาศ การขับถ่าย การพักผ่อน ต้องการความรัก ความปลอดภัย การต้องการความสำเร็จในชีวิต

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของ เมอร์เรย์ (อารีย์ พันธุ์มณี. 2542: 189-192 ; อ้างอิงจาก Meryay. ม.ป.ป.) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกทราบบ้าง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล บางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์ สรุปได้ ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชิดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับการดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผล

สำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตัวเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การดำเนินคดีเตี้ยน ซึ่งเป็นการป้องกันทางจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่า สอบตกเพราะครูสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางที่ทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการที่จะรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์เอาอกเอาใจใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ความต้องการที่จะหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตัวเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตัวเองจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดีในร้ายกับบุคคลอื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Surturance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล คำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือกับบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าพร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่างๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย (Needs for Avoidance Ham) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือลงโทษ (Needs for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกลงโทษ ด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของคนที่มืออยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่นโดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

### ความหมายของการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525: 47) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นการนัดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานานๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก ขี่จักรยาน ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬา เป็นต้น

อำนาจ อะโน (2527: 15) กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ โดยมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับกล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลงานการออกกำลังกาย จะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circularly) มีการเพิ่มปริมาณในการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบการออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา และสิ่งทีร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ภาพหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียพลังงาน และอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

ทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดน้อยลง

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530: 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกันต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับ หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

กรมพลศึกษา (2534: 84) การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ การกระโดด หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2536: 18) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ซีจรรย์าน เกม และการเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และกล้ามเนื้อ เพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม และ ยังให้กิจกรรมทางด้านปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เป็นสื่อ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ กายบริหาร เต้นแอโรบิก วายน้ำ เล่นเกม รวมทั้งการออกกำลังกายในการทำงาน และการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

## ประเภทของการออกกำลังกาย

ดำรง กิจกุล (2527: 61 - 83) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational exercise) ซึ่งมักจะมีย่านำหน้าเสมอ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะได้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรง หรือไม่ขึ้นกับผู้เล่น และวิธีการเล่น

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป (General fitness exercise) ได้แก่ การบริหารร่างกายต่างๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้องแล้วจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary exercise, true fitness exercise หรือ Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกันแต่ละประเภทที่

ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ และสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันซิสโตลิกสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนที่เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการออกกำลังกายก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกพอควร เดินติดต่อกัน 20 - 30 นาที

3.3 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (Flexibility and relaxation activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำๆ กัน ด้วยการยืด (Stretching) กล้ามเนื้อและเอ็น เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (มวยจีน) เป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่น ความตึงตัวของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้

ฟอกซ์ (สะอาด เมฆเลื่อม. 2547: 8 ; อ้างอิงจาก Fox. 1984: 49) ได้แบ่งกีฬาประเภทต่างๆ และระบบพลังงาน ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - PC system) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร

2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1 ½ วินาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - PC system) และระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

3. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 ½ ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลังจากระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) และระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

4. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติ ตั้งแต่ 3 นาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร

แลมพ์ (Lamp. 1984: 80) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อได้ 5 ชนิด คือ

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isometric contraction) เป็นการออกกำลังกาย โดยการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ไม่มีการเปลี่ยนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต้นของการโดดค้ำถ่อ หรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (Isotonic contraction) เป็นการออกกำลังกาย โดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเปลี่ยนมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว และคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้นลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic contraction) เป็นการออกกำลังกายที่มีพื้นฐานการออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นยกลง จะมีแรงต้านทานเท่ากัน ตลอดจนสามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพง เช่น เครื่องมือที่เรียกว่าไซเบคซ์ ไดนาโมมิเตอร์ (Cybex dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนโดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่างๆ ของข้อต่อ

4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะที่ยกน้ำหนักขึ้น หรือในการดึงข้อในขณะงอศอก เป็นต้น

5. การหดตัวแบบเอกเซนตริก (Eccentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป เช่น ในขณะปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

### หลักของการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายนั้น ถ้าต้องการให้ได้รับประโยชน์ อย่างแท้จริงแล้วควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการตามที่ วรรคักดี เพียร์ซอบ (2523: 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบาๆ ก่อนจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่ฟื้นจากไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด ใจเต้นแรง เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปอีก ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง

6. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลา เพื่อการนี้ได้ควรเลือกกิจกรรมง่ายๆ และกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดึง หรือดันร่างกาย เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้น มีประโยชน์ต่อร่างกายน้อยมาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจ ควรทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกเสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่ง ในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรมีการรับประทานอาหารที่ดี และถูกต้อง และมีการพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่กันไป

จรรยา ธรณินทร์ (2530: 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อ
  2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิสต้องใส่รองเท้าที่มีน้ำหนักเบา จะช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว
  3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจ และการไหลเวียนเลือดที่ดี
- ศวรรษยา เดชอุดม (2530: 80 - 82) ได้ให้หลักเกณฑ์ในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ควรเลือกแบบที่เหมาะสมกับวัย
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร
3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. การกระทำโดยสม่ำเสมอ การออกกำลังกายให้ได้ผลต้องกระทำโดยสม่ำเสมอ ทำนานไปตลอดชั่วชีวิต และกระทำได้โดยการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอ พอเหมาะที่จะกระตุ้นหัวใจให้อยู่ในระดับพอสมควรแก่อายุ

จรรยา มีสิน (2536: 19 - 25) ได้เสนอแนะสำหรับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬา และออกกำลังกายดังนี้

1. ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสุขภาพ และสมรรถภาพของแต่ละบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์ มากเกินไปก็เป็นโทษ ต้องศึกษาความหนักของงานความบ่อย และระยะเวลาและทราบถึงการรักษา ให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม รู้จักการพักผ่อนตามที่ต้องการด้วย

## 2. ความเหมาะสมในการแต่งกาย

การแต่งกายต้องเหมาะสมกับชนิดของกีฬาที่เล่น หรือแข่งขัน เพื่อให้ร่างกายระบายของเสียได้ดี และสะดวกในการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาทุกประเภทจึงมีชุดกีฬา โดยเฉพาะทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า เป็นการลดอุบัติเหตุ การใช้ชุดกีฬาที่ไม่เหมาะสมอาจเป็นโทษได้ เช่น ทำให้เหนียวเร็ว ระบายความร้อนได้ช้า ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง

## 3. ความเหมาะสมในการเลือกสถานที่และเวลา

การออกกำลังกายประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ การกำหนดเวลา และเลือกสถานที่ที่เหมาะสมกลางแจ้งดีกว่าในอาคาร ในตัวอาคาร ควรมีระบบถ่ายเทอากาศ ร่างกายต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่ และเวลาถ้ามีการเปลี่ยนแปลงร่างกายสามารถปรับตัวได้ทัน โดยเฉพาะอุณหภูมิในช่วงเวลาต่างๆ ร่างกายเหนียวช้า เหนียวเร็ว ปริมาณระยะเวลาในการออกกำลังกายต่างกัน ในช่วงเช้าอุณหภูมิต่ำกว่าตอนกลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมเพื่อความอดทน การฝึกซ้อมในช่วงกลางวัน ควรใช้เวลาช่วงสั้นๆ

## 4. ควรอบอุ่นร่างกายก่อน และหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา

การอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง เป็นการเตรียมร่างกายให้เกิดความพร้อม เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อ และข้อต่อเส้นเอ็นให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะเคลื่อนไหว ควรยืดหลักง่ายๆ คือ การกายบริหารเริ่มจากส่วนบนไปหาส่วนล่าง หรือศีรษะจรดเท้า โดยเฉพาะคนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน จะช่วยให้พื้นตัวของร่างกาย และปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว สำหรับขั้นตอนการผ่อนคลายร่างกาย เช่น การชะลอความเร็วลงกำลังวิ่งอยู่ หรือเดินก่อนเลิกวิ่งใช้เวลา 4-5 นาที ประกอบกับการบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น การนวดคดลึงกล้ามเนื้อเบาๆ การอาบน้ำอุ่น ช่วยให้การจัดของเสียจากกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็วขึ้น

## 5. การรู้จักเลือกรับประทานอาหารและระบบขับถ่าย

การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ก่อนการออกกำลังกาย หรือหลังการออกกำลังกาย รวมถึงประเภทที่ย่อยง่าย และย่อยยาก ฉะนั้นไม่ควรรับประทานอาหารก่อนการออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกายใหม่ ๆ จะมีผลทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ง่าย

ในขณะที่ทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ การไหลเวียนของเลือดจะถูกแบ่งไปยังระบบย่อยอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและสมองน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

การเล่นกีฬาประเภทปะทะ ประเภททีม อาจเป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหารที่ถูกกระแทก เกิดการอักเสบเป็นแผล แตกได้ง่าย เพราะมีอาหารอยู่เต็มเกิดการจุกเสียด เพราะกระเพาะอาหารอยู่ใต้กระบังลมเป็นตัวการทำให้ปวดขยายตัวไม่มาก ในขณะหายใจเพราะต้องการออกซิเจนมาก ควรรับประทานอาหารให้อิ่มก่อนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ในกรณีที่ใช้พลังมากๆ เช่น วิ่งระยะไกล วิ่งมาราธอนว่ายน้ำ กีฬาประเภททีมควรรับประทานอาหารย่อยง่ายให้พลังงานสูง เช่น อาหารที่มีแคลอรีสูง

6. การดื่มน้ำน้ำมีความจำเป็นมาในการออกกำลังกายน้ำเป็นตัวทดแทนเหงื่อที่ออกมาในขณะที่ออกกำลังกาย และระเหยไปในอากาศ เพื่อปรับปรุงอุณหภูมิของร่างกาย ถ้าเสียน้ำมาก

ร่างกายก็ขาดสมรรถภาพในการทำงาน ถ้าเสียน้ำมากก็เป็นอันตรายต่อชีวิต ในร่างกายจะมีน้ำสำรอง 2 เพอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักตัว เช่น คนที่มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม จะมีน้ำสำรอง 1 กิโลกรัม การออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อน อาจเสียน้ำมาก สังเกตได้จากเหงื่อมาก การรู้สึกว้า กระหายน้ำ ซึ่งอาจใช้สิ่งเหล่านี้เป็นเกณฑ์วัด แต่ละบุคคลที่ดื่มน้ำ โดยการดื่มน้ำที่ละน้อย เฉลี่ยประมาณเท่าๆ กันในแต่ละวัน จากการทดลอง ของสถาบันเวชศาสตร์ แห่งเบอร์ลิน ได้พบว่า การให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่จะสูญเสียในการออกกำลังกาย จะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แบ่งชดเชยออกเป็นร้อยละ 25 ในหนึ่งชั่วโมง ก่อนการเล่นอีกร้อยละ 75 เฉลี่ยไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

7. ความเจ็บป่วยและเจ็บปวดจากอุบัติเหตุในขณะที่ออกกำลังกาย อาการเจ็บป่วย สุขภาพไม่ดี สมรรถภาพทางกายจะลดลง การออกกำลังกายเป็นผลเสียต่อร่างกาย เพิ่มอุณหภูมิเสียน้ำ หัวใจทำงานมาก เป็นลม หน้ามืดได้ง่าย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ เกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อ เจ็บคอ หายใจลำบาก ควรนอนพักผ่อน ปรึกษาแพทย์ งดการออกกำลังกายชั่วคราว ความเจ็บปวด และอุบัติเหตุในขณะที่ออกกำลังกาย อาจมีขึ้นในขณะที่เล่นกีฬาคนเดียว เล่นประเภทหมู่ หรือทีม กีฬาที่มีการปะทะ ความหนักของงาน ความหนักของการออกกำลังกายไม่ warm up หรือ cool down ตามหลักวิชาการ ถ้ารู้สึกไม่สบาย ปวดกล้ามเนื้อ ควรหยุดเสียก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุ เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด หน้ามืด ล้มฟาดพื้น ในวัยสูงอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญ แต่ก็ต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเองด้วย ไม่ออกกำลังกายประเภทลั้นใจ เบ่ง เกร็ง บางครั้งการออกกำลังกายแล้วรู้สึกหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งเป็นสาเหตุมาจากการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ ทำให้หัวใจวายได้

8. สุขภาพจิตและอารมณ์สุขภาพจิตและอารมณ์ดี เป็นผลมาจากสุขภาพดี สมรรถภาพดี การออกกำลังกาย ก็ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ ไม่เกิดความเครียด มีสมาธิในการออกกำลังกาย มีสมาธิในการเล่นกีฬา และผู้ออกกำลังกายอยู่เสมอ จะมีจิตใจและอารมณ์ดี มีความตั้งใจในการทำงาน และกำลังใจในการเคลื่อนไหวร่างกาย ก็เป็นไปได้อย่างสบายความท้อแท้ เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียก็มีน้อย การพักผ่อนหย่อนใจก็มีความสำคัญในการเสริมสร้างทางจิตใจ สมองไม่เครียด เพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์ จึงควรนอนหลับพักผ่อนให้สนิทถ้าร่างกายอ่อนเพลีย รู้สึกจะเป็นไข้ก็เป็นเครื่องเตือนว่าร่างกายต้องการพักผ่อน ก็ไม่จำเป็นต้องไปหาแพทย์ ซึ่พยายามกินเอง ยาแก้ความเหน็ดเหนื่อยคือ อาหาร น้ำ การนอนหลับพักผ่อน และการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะมีผลทำให้สุขภาพ จิตใจ และอารมณ์ดีขึ้น

สรุปหลักของการออกกำลังกายให้ได้ผลดีต่อร่างกายนั้น ต้องคำนึงถึงสภาพร่างกาย และความพร้อมของตนเอง ที่จะตัดสินใจได้ว่า จะเลือกออกกำลังกายด้วยกิจกรรมหรือกีฬาชนิดใด มีการเตรียมความพร้อมร่างกายโดย การใส่ชุดที่เหมาะสมมีการอบอุ่นร่างกาย เลือกสถานที่และเวลาเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และตรงเวลา รู้จักสังเกตอาการของตนเอง ขณะออกกำลังกาย และผู้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีสมาธิในการทำงานและสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่ว

## ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สหายันห์ สุขยั้ง (2534: 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรม หรือทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงาน นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญใน การที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอีกด้วย

เชษฐิ ธีรานนท์ (2536: 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

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

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโตการออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหารการย่อยและการขับถ่าย โดยเฉพาะวัยเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหาร เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า การออกกำลังกาย ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ที่มีการเจริญได้ดีทั้งขนาดรูปร่าง และหน้าที่การงานโอกาสของการติดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ

เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ ซ้ำกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นไปได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้น แล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสม จะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร (2537: 5 - 7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

#### 1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาปปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้นหลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติกเป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่ง ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้ช้า ทำให้ร่างกายมีเวลากำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อ ยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือโรคหัวใจวายได้วิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) เมื่อมีการออกกำลังกาย จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือดเมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดผ่อนคลายตัวได้ดี

#### 2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจทำงานจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียน นักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานาน จะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมและการหดตัว (Elastic recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation minute volume) ในขณะปกติ หรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬามีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่า และความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum breathing volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

### 3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นช่วยชะลออาการเมื่อยล้าหรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

### 4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic and Parasympathetic Nervous System) ทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ดับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก ไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสม และจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่า เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรง โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ ทำให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ช่วยลดความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง เสริมสร้างอารมณ์และจิตใจที่แจ่มใส

## ประวัติ บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก

บริษัท ไทยน้ำทิพย์ (โคคา - โคลา) ถือกำเนิดในประเทศไทยเมื่อ ปี พ.ศ. 2491 เรียกกันว่า โคคา - โคลา ได้เริ่มผลิตสินค้า ประเภทเครื่องดื่มน้ำอัดลม มีจำหน่ายเป็นครั้งแรกในเมืองไทย โดยมีโรงงานผลิตและบรรจุแห่งแรกที่หลานหลวงใช้เครื่องบรรจุขนาดเล็ก 2 เครื่อง เรียกว่า เครื่องดิกซี่ โดยผลิตขนาดบรรจุ 6 ออนซ์ครึ่ง จำหน่ายในราคาขวดละ 1.50 บาท ซึ่งได้รับความนิยมอย่างมากมาจนผลิตไม่ทันแก่ความต้องการของคนไทยในระยะนั้นจำเป็นต้องมีการเพิ่มเครื่องจักรและย้ายโรงงานจักรไปที่สีลมเมื่อปี พ.ศ. 2497 ต่อมาปี พ.ศ. 2502 กลุ่มนักธุรกิจชาวไทยจากตระกูลสารสิน ตระกูลเคียงศิริ และตระกูลบุญสูง ได้ร่วมกับบริษัท โคคา-โคลา เอ็กซ์พอร์ต คอร์ปอเรชั่นแห่งสหรัฐอเมริกา จัดตั้งบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ขึ้นโดยใช้โรงงานที่สีลมเป็นที่ตั้ง

บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในขณะนั้นมี พณฯ ท่านพจน์ สารสิน ดำรงตำแหน่ง ประธานบริษัท กิจการได้เจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็วเครื่องดื่ม โคคา - โคลา ได้รับความนิยมจากผู้บริโภคอย่างสูงจนบริษัทต้องเร่งดำเนินการผลิตและขยายผลิตภัณฑ์ใหม่ ซึ่งได้แก่น้ำอัดลมแพนต้า และสไปรท์ติดตามมาทางบริษัทจึงต้องเร่งขยายโรงงานใหม่ เพื่อรองรับขนาดของกิจการที่เติบโตจนในปี พ.ศ. 2512 บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด จึงได้สร้างโรงงานใหม่ขึ้นที่ ตำบลหัวหมาก และในปี พ.ศ. 2524 ทางบริษัทก็ได้ขยายการผลิตเพิ่มขึ้นที่โรงงานปทุมธานี ในขณะนั้นการเติบโตของตลาดน้ำอัดลมในประเทศไทย โดยเฉพาะกรุงเทพฯ และเขตภาคกลางได้เพิ่มขึ้นมากจนทำให้บริษัท ได้สร้างโรงงานเพิ่มขึ้นใหม่ คือ โรงงานรังสิต ซึ่งเริ่มเปิดดำเนินการในปี พ.ศ. 2539 ซึ่งเป็นโรงงานที่ใหญ่และทันสมัยที่สุดในเอเชียอาคเนย์

นอกเหนือจากการขยายโรงงานในเขตกรุงเทพฯ บริษัท ไทยน้ำทิพย์ ได้ตระหนักถึงความเจริญเติบโตของตลาดน้ำอัดลมในเขตภูมิภาค ดังจะเห็นได้ว่าในปี พ.ศ. 2510 บริษัทไทยน้ำทิพย์ ได้เริ่มการดำเนินการผลิตและจำหน่ายสินค้า โคคา-โคลา, แพนต้าและสไปรท์ ที่โรงงานไทยน้ำทิพย์ ขอนแก่น และในปี พ.ศ. 2520 ที่จังหวัดลำปางและโรงงานล่าสุดคือ จังหวัดโคราชเปิดดำเนินการกิจการได้ใน ปี พ.ศ. 2540 จึงจะสามารถครอบคลุมพื้นที่กระจายสินค้าได้ทั่วประเทศ

นอกจากนั้น บริษัทยังมีสำนักงานบางชั้นซึ่งเริ่มเปิดดำเนินการเมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. 2532 เพื่อดำเนินธุรกิจและบริหารงานด้านการผลิต การตลาด ในด้านโพสท์มิกซ์ (POSTMIX) และ เครื่องจำหน่ายน้ำอัดลมอัตโนมัติ (VENDING MACHINE) ซึ่งมีการขยายตัวอย่างรวดเร็วโดยมีตลาดสำคัญคือ ร้านอาหาร, ฟาส์ฟู้ด, โรงเรียน, สำนักงาน, โรงแรม, มินิมาร์ทและห้างสรรพสินค้า

ซึ่งทำให้ผู้บริโภคคุ้นตากับสินค้าในรูปของการจัดจำหน่ายน้ำอัดลมแบบหัวฉีด ที่จำหน่ายให้แก่ผู้บริโภคในรูปของแก้วกระดาษและการซื้อสินค้าผ่านเครื่องกดจำหน่ายน้ำอัดโนมิตที่มีจำหน่ายทั่วไป

### โรงงานผลิต

1. โรงงานไทยน้ำทิพย์หัวหมาก เริ่มเปิดดำเนินการในปี พ.ศ. 2512 จัดจำหน่ายในเขตกรุงเทพฯ และภาคตะวันออกมีพนักงานกว่า 3,600 คน ประกอบด้วย 5 สาขา และมีอัตราการผลิต 80,000 ลังต่อวัน
  2. โรงงานไทยน้ำทิพย์ ขอนแก่น เริ่มเปิดดำเนินการในปี พ.ศ. 2510 เพื่อจัดจำหน่ายในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือทั้งหมดมีพนักงานกว่า 1,450 คน ประกอบไปด้วย 14 สาขา มีอัตราการผลิตรวม 50,000 ลังต่อวัน
  3. โรงงานไทยน้ำทิพย์ ลำปาง เริ่มเปิดดำเนินการใน ปี พ.ศ. 2520 จัดจำหน่ายในพื้นที่ภาคเหนือทั้งหมด มีพนักงานกว่า 810 คนประกอบไปด้วย 14 สาขา มีอัตราการผลิต 30,000 ลังต่อวัน
  4. โรงงานไทยน้ำทิพย์ ปทุมธานี เปิดดำเนินการเมื่อปี พ.ศ. 2524 มีพนักงานกว่า 3,100 คน พื้นที่จัดจำหน่ายจะครอบคลุมภาคกลางประกอบไปด้วย 18 สาขา ทั้งหมดมีอัตราการผลิต 200,000 ลังต่อวัน
  5. โรงงานไทยน้ำทิพย์ โคราช เปิดดำเนินการปี พ.ศ. 2540 มีพนักงาน 300 คน พื้นที่จัดจำหน่ายจะครอบคลุมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบไปด้วย 15 สาขา มีอัตราการผลิต 30,000 ลังต่อวัน
  6. โรงงานไทยน้ำทิพย์ รังสิต เริ่มเปิดดำเนินการปี พ.ศ. 2539 เพื่อจัดจำหน่ายในพื้นที่ภาคตะวันออกและภาคเหนือตอนกลางมีพนักงานกว่า 2,026 คน มีอัตราการผลิต 333,000 ลังต่อวัน
- บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ยังเปิดบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัดสาขา ในทุกภาคของประเทศไทย อยู่เกือบทุกจังหวัด โดยเฉพาะในภาคตะวันออกมีที่ตั้งสำนักงานอยู่ทั้งหมด 7 จังหวัด และ 1 สาขาย่อย คือพัทยา

บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกมี 8 สาขา ดังนี้

1. สาขาฉะเชิงเทรา	มีพนักงาน	ชาย	80 คน
2. สาขาปราจีนบุรี	มีพนักงาน	ชาย	55 คน
3. สาขาสระแก้ว	มีพนักงาน	ชาย	36 คน
4. สาขาชลบุรี	มีพนักงาน	ชาย	140 คน
5. สาขาพัทยา	มีพนักงาน	ชาย	108 คน
6. สาขาระยอง	มีพนักงาน	ชาย	84 คน
7. สาขาจันทบุรี	มีพนักงาน	ชาย	61 คน
8. สาขาตราด	มีพนักงาน	ชาย	36 คน

บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก มีความมุ่งหวังที่จะส่งเสริมสนับสนุน และพัฒนาการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด เพื่อต้องการให้พนักงาน มีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

พอลค์; และคิลคอลลัน (สนธยา หนูมาก. 2548: 11 ; อ้างอิงจาก Falck; & Kilcoyne. 1984: 239-242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ในโรงเรียน” (A Health Promotion Program For School Personal) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเอง ได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงาน โครงการจำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้ง โครงการฝึกอบรม และโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะและการปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่า ผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงาน โครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้ โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหาร โรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (ชัยวัฒน์ ใจกระจ่าง. 2548: 13 ; อ้างอิงจาก Butler. 1989: 1591-A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา วิชาเอกพลศึกษา กับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้วิชาพลศึกษา เป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชา เอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่เอกพลศึกษา 549 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระหว่างเวลาว่างมากกว่า นักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะเป็นปัญหาเรื่อง ดินฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับ กิจกรรมที่ควรเพิ่มคือ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากนี้เรื่องเพศก็มีผลต่อการ เข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โจน; และไนส์ (ปรียาภรณ์ โกมุท. 2548: 36 ; อ้างอิงจาก Jone; & Nies. 1996: 151-158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวก ในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ในการออกกำลังกาย ซึ่งสิ่ง เหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความไม่สะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิด ความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

คริสโตเฟอร์ (ภาณุ คัมภีรานนท์. 2548: 23-24 ; อ้างอิงจาก Christopher. 1979: 6341-A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการ และความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจความสามารถเล่นได้ตลอด

ชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการ จะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจสรุปแล้วพบว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้มีการเล่นตลอดชีพอย่างกว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

เจฟฟี; และคนอื่นๆ (มารุต คำจุน. 2548: 19 ; อ้างอิงจาก Jaffee; et al. 1999: 215-218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกาย เนื่องจากร่างกายเหนื่อยมากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงานเป็นผลัด หมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้อง รับประทานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลกระทบต่อความพร้อมของร่างกาย ในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

มาเลเต ลีเพสเว (Malate Leapetswe. 2000: 182, 61-05E) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ด้านจิตใจและกิจกรรมทางร่างกาย ยามว่างของวัยรุ่นและเด็กในบอสวานา ผลการวิจัยพบว่า เด็กในวัยหนุ่มสาวที่มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา ทำให้เกิดพัฒนาการด้านทักษะ ในการออกกำลังกาย เกิดการแข่งขันที่สูง เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ พวกเขาที่ไม่มีส่วนร่วมจะขาดทักษะ และความสัมพันธ์ที่ดีกับครูและผู้ฝึกสอน

ลิลลี่ควิสท์ (Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย : ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราถี่ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัดอุปสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่ การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราถี่ของการออกกำลังกาย

## งานวิจัยในประเทศ

ปัทมา รอดทั้ง (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15-25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้ ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดา และในวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วัน/สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 10-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้าน เป็นที่เล่นกีฬา และออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหยาะๆมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด ปัญหาการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายด้านสถานที่ คือ สถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย ความต้องการการรับบริการในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดสองด้าน

มนตรี อารีย์ (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำนวน 700 คน และผลการวิจัยพบว่า

1. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชาย และเป็นโสด อายุระหว่าง 26-32 ปี และ 18-25 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีรายได้ต่อเดือน 5,000 - 15,000 บาท และมีตำแหน่งเป็นเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 1-2

2. เหตุผลของการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและ กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่คือเพื่อสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี เพื่อความสนุกสนาน เพื่อลดน้ำหนักและเพื่อสังคม

3. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร เลือกวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุดรองลงมาคือวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โดยออกกำลังกายเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ครั้งละ 45-60 นาที มากที่สุด รองลงมาคือ 15-30 นาที สถานที่ใช้ในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นประจำ คือ สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนมากที่สุด รองลงมา คือ ที่บ้าน และสวนสาธารณะ

4. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬากับเพื่อน เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา

ค่าเครื่องตี๋ม ค่าอุปกรณ์และค่าเช่าสถานที่ที่มีการติดตามข่าวสารเป็นบางครั้ง ส่วนสื่อที่ใช้ในการติดตามข่าวสารด้านกีฬาคือโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสารหรือวารสาร

5. อาการผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพที่พบบ่อยครั้งของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานครมากที่สุด ได้แก่ ปวดหลัง เหนื่อยง่าย เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดเข่า ปวดศีรษะ วิดกกังวล และเครียด

6. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องสุขาชาย หญิง ที่ถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกาย ทั้งกลางแจ้งและในร่ม ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยใช้เวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาระหว่าง 16.00 - 18.00 น.

รัชชัย แสนชมภู (2545: บทคัดย่อ) การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1 - 4 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารการจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน ผลการวิจัยวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือ ระหว่างระดับชั้นปีที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกัน โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน นอกนั้นแตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน

4. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างระดับชั้นที่เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกัน โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 81.43 เวลาในการออกกำลังกาย 15 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 36.07 และจะออกกำลังกายกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 45.36 ในการออกกำลังกายไม่เสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดืม คิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กับด้านการบริหารการจัดการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

ปรีดา คัญร้านหญ้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ในสามด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยเพศชาย 175 คน เพศหญิง 175 คน รวม 350 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพดี คิดเป็นร้อยละ 77.14, 64.14 และ 66.80 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย

ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29 ตามลำดับ

ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

พิเชษฐ์ สกุลมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายชั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.7 ในรายข้อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครูอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.3

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายข้อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายข้อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายข้อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายข้อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกาย ในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายชื่อที่มีความถี่ สูงสุด คือ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังกาย ในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิก และฟุตบอล

ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายใน โรงเรียนวันศุกร์ เวลา 16.00 - 18.00 น มากที่สุด

โสภกา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้าน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและ กิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน แยกเป็น เพศชาย 165 คน และเพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่อง คอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางวิจัยทางสังคมศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริง โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 52.22 ในรายชื่อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื่อนักศึกษาต้องการสถานที่ ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และต้องการ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย-หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายชื่อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และนักศึกษามีความ ต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายชื่อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ ตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตัวให้ เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการให้มี หน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะ และมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรมาบรรยายไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายชื่อ ไม่มี การเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย

คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายชื่อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเอกสารเกี่ยวกับประวัติ กติกา การเล่นเกมและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 - 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79 ต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่มีผู้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มต่างๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้วิจัยมีแนวทางในการทำวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 สามารถนำงานวิจัยต่างๆ ที่มีความหลากหลาย และแตกต่างกันไป มาเป็นข้อมูลประกอบในการวิจัย ทำให้งานวิจัยเล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการจะศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความ ต้องการการออกกำลังกาย

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานชาย บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีพุทธศักราช 2549 จำนวน 8 สาขา จำนวนทั้งสิ้น 600 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นพนักงานชาย บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี พ.ศ. 2549 ทั้ง 8 สาขา จำนวน 234 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สาขา	พนักงานบริษัท	กลุ่มตัวอย่าง
1. ฉะเชิงเทรา	80	31
2. ปราจีนบุรี	55	21
3. สระแก้ว	36	14
4. ชลบุรี	140	55
5. พัทธยา	108	42
6. ระยอง	84	33
7. จันทบุรี	61	24
8. ตราด	36	14
รวม	600	234

## การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อศึกษาสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

**ตอนที่ 2** สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดดำเนินการ

แบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

**ตอนที่ 3** ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวัน - เวลา ในการออกกำลังกาย เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

**ตอนที่ 4** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด (Open Ended)

### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าตำรา งานวิจัย บทความ สิ่งตีพิมพ์และเอกสารต่างๆ ทั้งภาษาไทย และต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาสภาพโดยทั่วๆ ไป ของบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก เพื่อดูสภาพ ในการจัดสิ่งต่างสำหรับการออกกำลังกาย
3. รวบรวมปัญหา ความรู้ ความคิด แล้วนำมาสร้างแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
5. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น และปรับปรุงแก้ไขแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)
6. นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เสนอแนะแก้ไขมาปรับปรุงข้อคำถามแล้ว ให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทพิจารณาอีกครั้ง
7. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ตามวิธีของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .96

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อผู้เชี่ยวชาญ และผู้จัดการ บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ทั้ง 8 สาขา ในภาคตะวันออก เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถาม และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง โดยส่งแบบสอบถามไปให้พนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ทั้ง 8 สาขา แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมา มีความสมบูรณ์ จำนวน 234 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป
2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1, 2 และ 3 มาแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 4 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการแจกแบบสอบถามไปยังพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัดในภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 และหลังจากได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา มีความสมบูรณ์ จำนวน 234 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วย 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดดำเนินการ

แบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวัน - เวลา ในการออกกำลังกาย เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด (Open Ended)

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 ความถี่ และร้อยละของพนักงานภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 (N = 234)

รายการ	f	%
35 ปีลงมา	134	57.26
36 ปีขึ้นไป	100	42.74
รวม	234	100.0

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีอายุ 35 ปีลงมา จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 57.26 อายุ 36 ปีขึ้นไป จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 42.74

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท  
ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549

ตาราง 3 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา  
ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549  
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 134)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้ในสถานที่ ออกกำลังกาย	f 97	37	19	64	38	11	2
	% 72.39	27.61	14.18	47.76	28.36	8.21	1.49
2. มีห้องน้ำและห้องส้วมที่ถูกต้อง สุขลักษณะ	f 115	19	21	54	47	7	5
	% 85.82	14.18	15.67	40.30	35.07	5.22	3.73
3. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บเสื้อผ้า สิ่งของต่างๆ	f 39	95	4	41	48	30	11
	% 29.10	70.90	2.99	30.60	35.82	22.39	8.21
4. มีสถานที่ออกกำลังกายเป็น ลานกีฬาในร่ม	f 47	87	12	36	52	25	9
	% 35.07	64.93	8.96	26.87	38.81	18.66	6.72
5. มีสถานที่ออกกำลังกายเป็น ลานกีฬากลางแจ้ง	f 93	41	11	50	47	18	8
	% 69.40	30.60	8.21	37.31	35.07	13.43	5.97
6. มีสถานที่ออกกำลังกายที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศ	f 55	79	11	42	47	24	10
	% 41.04	58.96	8.21	31.34	35.07	17.91	7.46
7. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	f 60	74	11	53	37	22	11
	% 44.78	55.22	8.21	39.55	27.61	16.42	8.21
8. มีอุปกรณ์การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	f 28	106	12	37	42	30	13
	% 20.90	79.10	8.96	27.61	31.34	22.39	9.70
9. มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและปลอดภัย สามารถยืมไปใช้ได้	f 34	100	14	37	47	23	13
	% 25.37	74.63	10.45	27.61	35.07	17.16	9.70
10. สถานที่ที่พักผ่อนมีอย่าง เพียงพอในบริษัท	f 57	77	13	37	44	24	16
	% 42.54	57.46	9.70	27.61	32.84	17.91	11.94
รวม	f 625	715	128	451	449	214	98
	% 46.64	53.36	9.55	33.66	33.51	15.97	7.31

จากตาราง 3 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 53.36

ความต้องการของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่า มีระดับความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 33.66 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการระดับมาก 3 อันดับแรก คือ มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้ในสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำและห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 47.76, 40.30 และ 39.55 ตามลำดับ

ตาราง 4 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา  
ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549  
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 134)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f 47	87	12	52	44	20	6
	% 35.07	64.93	8.96	38.81	32.84	14.93	4.48
2. มีบุคลากรที่ชำนาญและ มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน	f 33	101	10	48	44	26	6
	% 24.63	75.37	7.46	35.82	32.84	19.40	4.48
3. มีบุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และ มีคุณธรรม	f 58	76	13	52	48	14	7
	% 43.28	56.72	9.70	38.81	35.82	10.45	5.22
4. มีบุคลากรบริการรับฝากของ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 34	100	12	32	53	28	9
	% 25.37	74.63	8.96	23.88	39.55	20.90	6.72
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแลรักษา ความปลอดภัย	f 56	78	9	53	45	21	6
	% 41.79	58.21	6.72	39.55	33.58	15.67	4.48
6. มีบุคลากรดูแลรักษาความ สะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 59	75	12	44	50	21	7
	% 44.03	55.97	8.96	32.84	37.31	15.67	5.22
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ เบิกจ่ายอุปกรณ์	f 44	90	7	39	54	28	6
	% 32.84	67.16	5.22	29.10	40.30	20.90	4.48
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐม พยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 34	100	9	40	44	32	9
	% 25.37	74.63	6.72	29.85	32.84	23.88	6.72
9. มีบุคลากรสามารถปฏิบัติงาน แทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	f 51	83	14	44	53	15	8
	% 38.06	61.94	10.45	32.84	39.55	11.19	5.97
10. มีบุคลากรสามารถสาริตการ ออกกำลังกายแทนกันได้อย่าง มีประสิทธิภาพ	f 48	86	10	42	48	24	10
	% 35.82	64.18	7.46	31.34	35.82	17.91	7.46
รวม	f 464	876	108	446	483	229	74
	% 34.63	65.37	8.06	33.28	36.04	17.09	5.53

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายที่เป็นจริงของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมสภาพที่เป็นจริงแล้วไม่มี คิดเป็นร้อยละ 65.37

ความต้องการของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีระดับความต้องการปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.04 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมีบุคลากรทำหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพที่ดีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณธรรม และมีบุคลากรที่ชำนาญและมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน มีระดับความต้องการระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.55, 38.81, 38.81 และ 35.82 ตามลำดับ

ตาราง 5 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา  
ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549  
ด้านการจัดดำเนินการ (N = 134)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีงบประมาณ สนับสนุนจากทางบริษัท	f 59	75	20	54	32	21	7
	% 44.03	55.97	14.93	40.30	23.88	15.67	5.22
2. มีงบประมาณสนับสนุนจากหน่วยงานนอกบริษัท	f 30	104	15	46	41	25	7
	% 22.39	77.61	11.19	34.33	30.60	18.66	5.22
3. มีกฎระเบียบข้อบังคับสำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f 53	81	10	45	54	17	8
	% 39.55	60.45	7.46	33.58	40.30	12.69	5.97
4. มีการจัดสวัสดิการต่างๆ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f 25	109	10	46	35	35	8
	% 18.66	81.34	7.46	34.33	26.12	26.12	5.97
5. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 28	106	8	42	43	31	10
	% 20.90	79.10	5.97	31.34	32.09	23.13	7.46
6. มีวิทยากรบรรยายและสาธิตการออกกำลังกาย	f 33	101	6	39	51	26	12
	% 24.63	75.37	4.48	29.10	38.06	19.40	8.96
7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f 41	93	11	47	38	26	12
	% 30.60	69.40	8.21	35.07	28.36	19.40	8.96
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาในวันหยุดหรือวันสำคัญ	f 47	87	15	42	38	26	13
	% 35.07	64.93	11.19	31.34	28.36	19.40	9.70
9. มีวิดีโอและเทปด้านการกีฬา และออกกำลังกาย ให้บริการ	f 29	105	8	41	40	34	11
	% 21.64	78.36	5.97	30.60	29.85	25.37	8.21
10. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร และกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่สนใจ	f 33	101	11	48	33	29	13
	% 24.63	75.37	8.21	35.82	24.63	21.64	9.70
รวม	f 378	962	114	450	405	270	101
	% 28.21	71.79	8.51	33.58	30.22	20.15	7.54

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายที่เป็นจริงของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านการจัดดำเนินการ โดยรวมสภาพที่เป็นจริงแล้วไม่มี คิดเป็นร้อยละ 71.79

ความต้องการของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านการจัดและดำเนินการ โดยรวม มีความต้องการระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการระดับมาก 3 อันดับแรก คือ ต้องการให้มีงบประมาณสนับสนุนจากทางบริษัทตามลำดับ มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสารและกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่สนใจ และมีกลุ่มชมรมกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.30, 35.82 และ 35.07 ตามลำดับ

ตาราง 6 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป  
ที่มีต่อการออกกำลังกาย ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549  
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 100)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มาก	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อย
			ที่สุด				ที่สุด
1. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้ในสถานที่ ออกกำลังกาย	f 77	23	16	42	37	3	2
	% 77.00	23.00	16.00	42.00	37.00	3.00	2.00
2. มีห้องน้ำและห้องส้วมที่ถูกต้อง สุขลักษณะ	f 87	13	15	40	40	3	2
	% 87.00	13.00	15.00	40.00	40.00	3.00	2.00
3. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บเสื้อผ้า สิ่งของต่างๆ	f 41	59	10	28	36	17	9
	% 41.00	59.00	10.00	28.00	36.00	17.00	9.00
4. มีสถานที่ออกกำลังกายเป็น ลานกีฬาในร่ม	f 39	61	12	34	35	14	5
	% 39.00	61.00	12.00	34.00	35.00	14.00	5.00
5. มีสถานที่ออกกำลังกายเป็น ลานกีฬากลางแจ้ง	f 66	34	7	32	44	14	3
	% 66.00	34.00	7.00	32.00	44.00	14.00	3.00
6. มีสถานที่ออกกำลังกายที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศ	f 42	58	4	37	36	17	6
	% 42.00	58.00	4.00	37.00	36.00	17.00	6.00
7. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	f 41	59	11	34	34	15	6
	% 41.00	59.00	11.00	34.00	34.00	15.00	6.00
8. มีอุปกรณ์การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	f 23	77	11	28	37	15	9
	% 23.00	77.00	11.00	28.00	37.00	15.00	9.00
9. มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและปลอดภัย สามารถยืมไปใช้ได้	f 25	75	10	31	33	17	9
	% 25.00	75.00	10.00	31.00	33.00	17.00	9.00
10. สถานที่ที่พักผ่อนมีอย่าง เพียงพอในบริษัท	f 40	60	15	35	26	19	5
	% 40.00	60.00	15.00	35.00	26.00	19.00	5.00
รวม	f 481	519	111	341	358	134	56
	% 48.10	51.90	11.10	34.10	35.80	13.40	5.60

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายที่เป็นจริงของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมสภาพที่เป็นจริงแล้วไม่มี คิดเป็นร้อยละ 51.90

ความต้องการของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีระดับความต้องการปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.80 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้ในสถานที่ออกกำลังกาย มีสถานที่ออกกำลังกายที่สะอาดร่มรื่น และมีบรรยากาศสถานที่ที่พักผ่อนมีอย่างเพียงพอในบริษัท มีระดับความต้องการมาก คิดเป็น ร้อยละ 42.00, 37.00 และ 35.00 ตามลำดับ

ตาราง 7 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป  
ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549  
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 100)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f 27	73	5	34	38	16	7
	% 27.00	73.00	5.00	34.00	38.00	16.00	7.00
2. มีบุคลากรที่ชำนาญและ มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน	f 23	77	10	34	31	18	7
	% 23.00	77.00	10.00	34.00	31.00	18.00	7.00
3. มีบุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และ มีคุณธรรม	f 42	58	8	33	41	10	8
	% 42.00	58.00	8.00	33.00	41.00	10.00	8.00
4. มีบุคลากรบริการรับฝากของ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 20	80	3	33	39	16	9
	% 20.00	80.00	3.00	33.00	39.00	16.00	9.00
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแลรักษา ความปลอดภัย	f 45	55	5	28	43	17	7
	% 45.00	55.00	5.00	28.00	43.00	17.00	7.00
6. มีบุคลากรดูแลรักษาความ สะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 33	67	8	36	31	19	6
	% 33.00	67.00	8.00	36.00	31.00	19.00	6.00
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ เบิกจ่ายอุปกรณ์	f 23	77	7	25	43	20	5
	% 23.00	77.00	7.00	25.00	43.00	20.00	5.00
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐม พยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 20	80	4	35	31	22	8
	% 20.00	80.00	4.00	35.00	31.00	22.00	8.00
9. มีบุคลากรสามารถปฏิบัติงาน แทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	f 29	71	3	38	34	18	7
	% 29.00	71.00	3.00	38.00	34.00	18.00	7.00
10. มีบุคลากรสามารถสาริตการ ออกกำลังกายแทนกันได้อย่าง มีประสิทธิภาพ	f 24	76	6	31	37	18	8
	% 24.00	76.00	6.00	31.00	37.00	18.00	8.00
รวม	f 286	714	59	327	368	174	72
	% 28.60	71.40	5.90	32.70	36.80	17.40	7.20

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายที่เป็นจริงของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมสภาพที่เป็นจริงแล้วไม่มี จำนวน คิดเป็นร้อยละ 71.40

ความต้องการของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีระดับความต้องการปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.80 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมีบุคลากรสามารถปฏิบัติงานแทนกันได้โดยมีประสิทธิภาพ มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย และมีบุคลากรที่ชำนาญ และมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน มีระดับความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 38.00, 36.00, 35.00 และ 34.00 ตามลำดับ

ตาราง 8 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป  
ที่มีต่อการออกกำลังกาย ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549  
ด้านการจัดดำเนินการ (N = 100)

รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีงบประมาณ สนับสนุนจาก ทางบริษัท	f 40	60	14	27	33	19	7
	% 40.00	60.00	14.00	27.00	33.00	19.00	7.00
2. มีงบประมาณสนับสนุนจากหน่วยงาน นอกบริษัท	f 32	68	7	28	33	26	6
	% 32.00	68.00	7.00	28.00	33.00	26.00	6.00
3. มีกฎระเบียบข้อบังคับสำหรับ ผู้มาออกกำลังกาย	f 43	57	9	25	49	11	6
	% 43.00	57.00	9.00	25.00	49.00	11.00	6.00
4. มีการจัดสวัสดิการต่างๆ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f 28	72	11	27	41	14	7
	% 28.00	72.00	11.00	27.00	41.00	14.00	7.00
5. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 19	81	7	26	39	22	6
	% 19.00	81.00	7.00	26.00	39.00	22.00	6.00
6. มีวิทยากรบรรยายและสาธิต การออกกำลังกาย	f 20	80	6	25	38	22	9
	% 20.00	80.00	6.00	25.00	38.00	22.00	9.00
7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรม การออกกำลังกาย	f 28	72	8	22	37	22	11
	% 28.00	72.00	8.00	22.00	37.00	22.00	11.00
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาใน วันหยุดหรือวันสำคัญ	f 35	65	8	23	39	20	10
	% 35.00	65.00	8.00	23.00	39.00	20.00	10.00
9. มีวิดีโอและเทปด้านการกีฬา และออกกำลังกาย ให้บริการ	f 22	78	7	22	38	21	12
	% 22.00	78.00	7.00	22.00	38.00	21.00	12.00
10. มีการประชาสัมพันธ์ด้าน ข่าวสารและกิจกรรมการ ออกกำลังกายและกีฬาที่สนใจ	f 26	74	8	24	38	18	12
	% 26.00	74.00	8.00	24.00	38.00	18.00	12.00
รวม	f 293	707	85	249	385	195	86
	% 29.30	70.70	8.50	24.90	38.50	19.50	8.60

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายที่เป็นจริงของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านการจัดดำเนินการ โดยรวมสภาพที่เป็นจริงแล้วไม่มี คิดเป็นร้อยละ 70.70

ความต้องการของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านการจัดและดำเนินการ โดยรวม มีระดับความต้องการปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.50

ตาราง 9 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกาย ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 234)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้ในสถานที่ ออกกำลังกาย	f 174 % 74.36	60 25.64	35 14.96	106 45.30	75 32.05	14 5.98	4 1.71
2. มีห้องน้ำและห้องส้วมที่ถูก สุขลักษณะ	f 202 % 86.32	32 13.68	36 15.38	94 40.17	87 37.18	10 4.27	7 2.99
3. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บเสื้อผ้า สิ่งของต่างๆ	f 80 % 34.19	154 65.81	14 5.98	69 29.49	84 35.90	47 20.09	20 8.55
4. มีสถานที่ออกกำลังกายเป็น ลานกีฬาในร่ม	f 86 % 36.75	148 63.25	24 10.26	70 29.91	87 37.18	39 16.67	14 5.98
5. มีสถานที่ออกกำลังกายเป็น ลานกีฬากลางแจ้ง	f 159 % 67.95	75 32.05	18 7.69	82 35.04	91 38.89	32 13.68	11 4.70
6. มีสถานที่ออกกำลังกายที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศ	f 97 % 41.45	137 58.55	15 6.41	79 33.76	83 35.47	41 17.52	16 6.84
7. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	f 101 % 43.16	133 56.84	23 9.83	86 36.75	71 30.34	37 15.81	17 7.26
8. มีอุปกรณ์การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	f 51 % 21.79	183 78.21	23 9.83	65 27.78	79 33.76	45 19.23	22 9.40
9. มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและปลอดภัย สามารถยืมไปใช้ได้	f 59 % 25.21	175 74.79	23 9.83	68 29.06	81 34.62	40 17.09	22 9.40
10. สถานที่ที่พักผ่อนมีอย่าง เพียงพอในบริษัท	f 97 % 41.45	137 58.55	28 11.97	72 30.77	70 29.91	43 18.38	21 8.97
รวม	f 1106 % 47.26	1234 52.74	239 10.22	791 33.80	808 34.53	348 14.87	154 6.58

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายที่เป็นจริงของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมสภาพที่เป็นจริงแล้วไม่มี คิดเป็นร้อยละ 52.74

ความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีระดับความต้องการปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.53 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้ในสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำและห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และสถานที่ที่พักผ่อนได้อย่างเพียงพอในบริษัท มีระดับความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 45.30, 40.17, 36.75 และ 30.77 ตามลำดับ

ตาราง 10 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกาย  
ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ  
(N = 234)

รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f 74	160	17	86	82	36	13
	% 31.62	68.38	7.26	36.75	35.04	15.38	5.56
2. มีบุคลากรที่ชำนาญและ มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน	f 56	178	20	82	75	44	13
	% 23.93	76.07	8.55	35.04	32.05	18.80	5.56
3. มีบุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และ มีคุณธรรม	f 100	134	21	85	89	24	15
	% 42.74	57.26	8.97	36.32	38.03	10.26	6.41
4. มีบุคลากรบริการรับฝากของ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 54	180	15	65	92	44	18
	% 23.08	76.92	6.41	27.78	39.32	18.80	7.69
5. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแลรักษา ความปลอดภัย	f 101	133	14	81	88	38	13
	% 43.16	56.84	5.98	34.62	37.61	16.24	5.56
6. มีบุคลากรดูแลรักษาความ สะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 92	142	20	80	81	40	13
	% 39.32	60.68	8.55	34.19	34.62	17.09	5.56
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ เบิกจ่ายอุปกรณ์	f 67	167	14	64	97	48	11
	% 28.63	71.37	5.98	27.35	41.45	20.51	4.70
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐม พยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 54	180	13	75	75	54	17
	% 23.08	76.92	5.56	32.05	32.05	23.08	7.26
9. มีบุคลากรสามารถปฏิบัติงาน แทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	f 80	154	17	82	87	33	15
	% 34.19	65.81	7.26	35.04	37.18	14.10	6.41
10. มีบุคลากรสามารถบริหารจัดการ ออกกำลังกายแทนกันได้อย่าง มีประสิทธิภาพ	f 72	162	16	73	85	42	18
	% 30.77	69.23	6.84	31.20	36.32	17.95	7.69
รวม	f 750	1590	167	773	851	403	146
	% 32.05	67.95	7.14	33.03	36.37	17.22	6.24

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายที่เป็นจริงของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมสภาพที่เป็นจริงแล้วไม่มี คิดเป็นร้อยละ 67.95

ความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม มีระดับความต้องการปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.37 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และมีบุคลากรที่ชำนาญและมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน มีความต้องการระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.75 และ 35.04 ตามลำดับ

ตาราง 11 ความถี่ และร้อยละของสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกาย  
ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านการจัดดำเนินการ (N = 234)

รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีงบประมาณ สนับสนุนจาก ทางบริษัท	f 99	135	34	81	65	40	14
	% 42.31	57.69	14.53	34.62	27.78	17.09	5.98
2. มีงบประมาณสนับสนุนจากหน่วยงาน นอกบริษัท	f 62	172	22	74	74	51	13
	% 26.50	73.50	9.40	31.62	31.62	21.79	5.56
3. มีกฎระเบียบข้อบังคับสำหรับ ผู้มาออกกำลังกาย	f 96	138	19	70	103	28	14
	% 41.03	58.97	8.12	29.91	44.02	11.97	5.98
4. มีการจัดสวัสดิการต่างๆ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f 53	181	21	73	76	49	15
	% 22.65	77.35	8.97	31.20	32.48	20.94	6.41
5. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f 47	187	15	68	82	53	16
	% 20.09	79.91	6.41	29.06	35.04	22.65	6.84
6. มีวิทยากรบรรยายและสาธิต การออกกำลังกาย	f 53	181	12	64	89	48	21
	% 22.65	77.35	5.13	27.35	38.03	20.51	8.97
7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรม การออกกำลังกาย	f 69	165	19	69	75	48	23
	% 29.49	70.51	8.12	29.49	32.05	20.51	9.83
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาใน วันหยุดหรือวันสำคัญ	f 82	152	23	65	77	46	23
	% 35.04	64.96	9.83	27.78	32.91	19.66	9.83
9. มีวีดีโอและเทปด้านการกีฬา และออกกำลังกาย ให้บริการ	f 51	183	15	63	78	55	23
	% 21.79	78.21	6.41	26.92	33.33	23.50	9.83
10. มีการประชาสัมพันธ์ด้าน ข่าวสารและกิจกรรมการ ออกกำลังกายและกีฬาที่สนใจ	f 59	175	19	72	71	47	25
	% 25.21	74.79	8.12	30.77	30.34	20.09	10.68
รวม	f 671	1669	199	699	790	465	187
	% 28.68	71.32	8.51	29.87	33.76	19.87	7.99

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายที่เป็นจริงของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านการจัดดำเนินการ โดยรวมสภาพที่เป็นจริงแล้วไม่มี คิดเป็นร้อยละ 71.32

ความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านการจัดและดำเนินการ โดยรวม มีระดับความต้องการปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.76 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการมีงบประมาณสนับสนุนจากทางบริษัทมากที่สุด และมีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่สนใจ มีระดับความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 34.62 และ 30.77 ตามลำดับ

ตาราง 12 ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา  
ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย  
(N = 134)

รายการ	ความต้องการ	
	f	%
วิ่งเหยาะ	27	20.15
เดินเร็ว	8	5.97
กายบริหาร	41	30.60
แอโรบิกดรัม	19	14.18
ลีลาศ	5	3.73
ขี่จักรยาน	21	15.67
ฟุตบอล	76	56.72
วอลเลย์บอล	37	27.61
ปิงปอง	48	35.82
เปตอง	45	33.58
บาสเกตบอล	42	31.34
ตะกร้อ	71	52.99
แบดมินตัน	37	27.61
อื่นๆ	10	7.46

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา  
ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย  
โดยรวมพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย  
มากที่สุด คือ ฟุตบอล จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 56.72 รองลงมา คือ ตะกร้อ จำนวน 71 คน  
คิดเป็นร้อยละ 52.99 ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการน้อยที่สุด คือ ลีลาศ จำนวน  
5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.73

ตาราง 13 ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป  
ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย  
(N = 100)

รายการ	ความต้องการ	
	f	%
วิ่งเหยาะ	30	30.00
เดินเร็ว	12	12.00
กายบริหาร	20	20.00
แอโรบิกด้านซ์	12	12.00
ลีลาศ	3	3.00
ขี่จักรยาน	9	9.00
ฟุตบอล	42	42.00
วอลเลย์บอล	13	13.00
ปิงปอง	21	21.00
เปตอง	19	19.00
บาสเกตบอล	5	5.00
ตะกร้อ	42	42.00
แบดมินตัน	17	17.00
อื่นๆ	3	3.00

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป  
ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย  
โดยรวมพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย  
มากที่สุด คือ ฟุตบอล และตะกร้อ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 ส่วนกิจกรรม  
การออกกำลังกายที่มีความต้องการน้อยที่สุดคือ ลีลาศ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00

ตาราง 14 ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ภายใน  
บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย  
(N = 234)

รายการ	ความต้องการ	
	f	%
วิ่งเหยาะ	57	24.36
เดินเร็ว	20	8.55
กายบริหาร	61	26.07
แอโรบิกด้านซ์	31	13.25
ลีลาศ	8	3.42
ขี่จักรยาน	30	12.82
ฟุตบอล	118	50.43
วอลเลย์บอล	50	21.37
ปิงปอง	69	29.49
เปตอง	64	27.35
บาสเกตบอล	47	20.09
ตะกร้อ	113	48.29
แบดมินตัน	54	23.08
อื่นๆ	13	5.56

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานภายใน บริษัท  
ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม  
พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มากที่สุด  
คือ ฟุตบอล จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 50.43 รองลงมาคือ ตะกร้อ จำนวน 113 คน  
คิดเป็นร้อยละ 48.29 ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการน้อยที่สุดคือ ลีลาศ  
จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.42

ตาราง 15 ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านวัน เวลา และจุดมุ่งหมาย ของการออกกำลังกาย (N = 134)

รายการ	ความต้องการ	
	f	%
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	45	33.58
วันอังคาร	44	32.84
วันพุธ	43	32.09
วันพฤหัสบดี	42	31.34
วันศุกร์	48	35.82
วันเสาร์	60	44.78
วันอาทิตย์	70	52.24
ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
06.00 – 07.00 น.	45	33.58
18.00 – 20.00 น.	97	72.39
จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกาย		
เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี	102	76.12
เพื่อความสนุกสนานและคลายความตึงเครียด	104	77.61
เพื่อการเข้าสังคม	44	32.84
เพื่อการแข่งขันกีฬา	42	31.34
อื่นๆ	1	0.75

จากตาราง 15 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านวัน เวลา และจุดมุ่งหมาย ของการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันอาทิตย์ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 52.24 รองลงมา คือ วันเสาร์ จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 44.78

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 72.39

จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อความสนุกสนานและคลายความตึงเครียด จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 77.61 รองลงมาคือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 76.12

ตาราง 16 ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านวัน เวลา และจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย (N = 100)

รายการ	ความต้องการ	
	f	%
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	24	24.00
วันอังคาร	12	12.00
วันพุธ	13	13.00
วันพฤหัสบดี	11	11.00
วันศุกร์	24	24.00
วันเสาร์	43	43.00
วันอาทิตย์	46	46.00
ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
06.00 – 07.00 น.	34	34.00
18.00 – 20.00 น.	69	69.00
จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกาย		
เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี	81	81.00
เพื่อความสนุกสนานและคลายความตึงเครียด	68	68.00
เพื่อการเข้าสังคม	15	15.00
เพื่อการแข่งขันกีฬา	9	9.00
อื่นๆ	2	2.00

จากตาราง 16 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านวัน เวลา และจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วัน อาทิตย์ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 46.00 รองลงมา คือ วันเสาร์ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00

ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 69.00

จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 81.00 รองลงมา คือ เพื่อความสนุกสนานและคลายความตึงเครียด จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00

ตาราง 17 แสดงความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านวัน เวลา และจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย (N = 234)

รายการ	ความต้องการ	
	f	%
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	69	29.49
วันอังคาร	56	23.93
วันพุธ	56	23.93
วันพฤหัสบดี	53	22.65
วันศุกร์	72	30.77
วันเสาร์	103	44.02
วันอาทิตย์	116	49.57
ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
06.00 – 07.00 น.	79	33.76
18.00 – 20.00 น.	166	70.94
จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกาย		
เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี	183	78.21
เพื่อความสนุกสนานและคลายความตึงเครียด	172	73.50
เพื่อการเข้าสังคม	59	25.21
เพื่อการแข่งขันกีฬา	51	21.79
อื่นๆ	3	1.28

จากตาราง 17 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549 ด้านวัน เวลา และจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันอาทิตย์ จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 49.57 รองลงมา คือ วันเสาร์ จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 44.02 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 70.94 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 78.21 รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนานและคลายความตึงเครียด จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 73.50

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ไม่มี

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย

##### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกาย ภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นพนักงานชาย บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ทั้ง 8 สาขา กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) ได้จำนวน 234 คน และได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

##### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดดำเนินการ

แบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวัน - เวลา ในการออกกำลังกาย เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด (Open Ended)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อผู้เชี่ยวชาญ และผู้จัดการ บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ทั้ง 8 สาขา ในภาคตะวันออก เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถาม และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง โดยส่งแบบสอบถามไปให้พนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ทั้ง 8 สาขา แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

### การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป
2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1, 2 และ 3 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 4 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มีดังนี้

1. สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้าน ดังนี้

สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ยังไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 71.32, 67.95 และ 52.74 ตามลำดับ

ความต้องการของพนักงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดดำเนินการ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.37, 34.54 และ 33.76 ตามลำดับ

2. สภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้าน ดังนี้

สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ยังไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 71.79, 65.37 และ 53.36 ตามลำดับ

ความต้องการของพนักงาน ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดดำเนินการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.66 และ 33.58 ตามลำดับ ส่วนในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.04

3. สภาพและความต้องการของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้าน ดังนี้

สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดดำเนินการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ยังไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 71.40, 70.70 และ 51.90 ตามลำดับ

ความต้องการของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.50, 36.80 และ 35.80 ตามลำดับ

4. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่าความถี่ของการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 50.43 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการน้อยที่สุดคือ ลีลาศ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.42

5. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 56.72 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการน้อยที่สุดคือ ลีลาศ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.73

6. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล และตะกร้อ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการน้อยที่สุดคือ ลีลาศ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00

7. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านวันเวลาและจุดมุ่งหมาย โดยรวมพบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันอาทิตย์ จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 49.57 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 18.00 - 20.00 น. จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 70.94 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 78.21

8. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 35 ปีลงมา ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านวัน เวลา และจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันอาทิตย์ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 52.24 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 18.00 - 20.00 น. จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 72.39 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อความสนุกสนานและคลายความตึงเครียด จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 77.61

9. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน อายุ 36 ปีขึ้นไป ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านวัน เวลา และจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันอาทิตย์ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 46.00 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 18.00 - 20.00 น. จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 69.00 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 81.00

## อภิปรายผล

ผลการศึกษาค้นคว้า สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกาย ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ซึ่งสามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. **ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก** ในสภาพที่เป็นจริง ตามความคิดเห็นของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก โดยรวมยังไม่เพียงพอต่อความต้องการ โดยมีระดับความต้องการ ปานกลาง ซึ่งพนักงานส่วนใหญ่มีความต้องการน้ำดื่มที่สะอาด ไว้ในสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำและห้องส้วมที่ถูกละเลย และไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา แสดงว่าพนักงานส่วนใหญ่เห็นว่าปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นในการออกกำลังกาย ดังที่ จรูญ มีสิน (2536: 19 – 25) ได้เสนอแนะสำหรับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ว่า การที่ดื่มน้ำขณะที่ออกกำลังกายมีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย ซึ่งน้ำเป็นตัวทดแทนเหงื่อที่ออกมาในขณะที่ออกกำลังกาย และระเหยไปในอากาศ เพื่อปรับปรุงอุณหภูมิของร่างกาย ถ้าเสียน้ำมาก ร่างกายก็ขาดสมรรถภาพในการทำงาน และเป็นอันตรายต่อชีวิต ซึ่งจะเห็นได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรม จะไม่เป็นผลเลยถ้าอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่มีหรือมีไม่เพียงพอกับความต้องการในการออกกำลังกาย พนักงานก็จะไม่ให้ความสนใจและเบี่ยงหนีในการที่จะออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์ (2530: 151) ที่กล่าวว่าถ้ามีอุปกรณ์เพียงพอและได้มาตรฐาน สถานที่ใกล้ สะดวกแก่การไปใช้บริการ จะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมการออกกำลังกายได้เร็วขึ้น และอยากเข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย

**2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ** ในสภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก โดยรวมยังไม่เพียงพอต่อความต้องการ โดยมีความต้องการระดับปานกลาง ซึ่งพนักงานส่วนใหญ่ต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลากรที่ชำนาญและมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน แสดงว่าพนักงานส่วนใหญ่เห็นว่าคนที่มีความชำนาญให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญในการออกกำลังกาย ซึ่งถ้าหากบุคลากรผู้ให้บริการที่ดีมีความชำนาญเฉพาะด้าน ก็ยังเป็นการสร้างแรงจูงใจให้พนักงาน และเป็นการถ่ายทอดความรู้การสร้างทักษะที่ถูกต้องในการออกกำลังกายให้แก่พนักงาน สามารถนำไปใช้ได้เองต่อไปได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (25434: บทคัดย่อ) ที่กล่าวว่าควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญเพื่อที่จะคอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

**3. ด้านการจัดดำเนินการ** ในสภาพที่เป็นจริงด้านการจัดดำเนินการ ตามความคิดเห็นของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก โดยรวมยังไม่เพียงพอต่อความต้องการ โดยมีความต้องการระดับปานกลาง ซึ่งพนักงานส่วนใหญ่มีความต้องการมีงบประมาณสนับสนุนจากทางบริษัทและมีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่น่าสนใจ แสดงว่าพนักงานส่วนใหญ่เห็นว่าปัจจัยด้านงบประมาณที่จะสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของพนักงานและด้านการประชาสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญในการออกกำลังกาย ทางบริษัทยังคงต้องมีการรณรงค์และส่งเสริมให้พนักงานหันมาออกกำลังกายโดยต้องมีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่น่าสนใจ อีกทั้งต้องมีการจัดงบประมาณสนับสนุนสวัสดิการทางการกีฬา ส่งเสริมการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน ทางบริษัทต้องมีการวางแผนอย่างเป็นระบบ มีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีการทดสอบสมรรถภาพของพนักงานในทุกๆ ปี เพื่อเป็นการกระตุ้นให้พนักงานหันมาสนใจในสุขภาพและการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภานุ คัมภีรานนท์ (2548: 79) ที่พบว่า การจัดการเป็นกระบวนการที่ช่วยให้กิจกรรมนั้นๆ ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งในเป้าหมายของการให้บริการด้านการออกกำลังกาย ก็คือ ต้องการให้ผู้มาออกกำลังกายทุกคนมีความพึงพอใจ และได้รับการดูแลในระหว่างการออกกำลังกายเป็นอย่างดี

**4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย** โดยรวมพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายตามความคิดเห็นของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล รองลงมา คือ ตะกร้อ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า พนักงานทั้งหมดเป็นผู้ชาย ดังนั้นกิจกรรมที่ต้องการจึงเป็นกิจกรรมที่ต้องออกแรงมาก และเป็นกิจกรรมที่ทำกันเป็นทีม ทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม และฟุตบอลก็เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมจากคนทั่วโลก ทั้งทางด้านการชม หรือ ตัวผู้เล่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภานุ คัมภีรานนท์ (2548: 79) ที่พบว่า

ความต้องการประเภทกิจกรรม เพศชายยังคงต้องการกีฬาฟุตบอลมากที่สุด เพราะปัจจุบันกีฬาฟุตบอลยังคงเป็นที่นิยมของเพศชายเสมอ

**5 ด้านวันเวลาและจุดมุ่งหมาย** โดยรวมวันที่พนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วัน อาทิตย์ รองลงมา คือ วันเสาร์ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า วันดังกล่าวเป็นวันที่พนักงานหยุดทำงานจึงพอมีเวลาว่างที่จะสามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ จึงสอดคล้องกับความต้องการดังกล่าว ส่วนช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 18.00 – 20.00 น. ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเวลาดังกล่าว อยู่ในช่วงเวลาเย็น อากาศไม่ร้อนจนเกินไป และเป็นช่วงเวลาหลังจากเลิกทำงานแล้ว ดังที่ กุลยา กุลตันติผลาชีวะ (2540: 35 – 39) กล่าวว่า เวลาที่ดีที่สุดในการออกกำลังกายคือ เวลาที่สะดวกที่สุด อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกายคือ ก่อนนอนหรือหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตั้งเครียด การออกกำลังกายหลังอิ่มใหม่ๆ อาจมีผลต่อภาวะการทำงานของหัวใจ และจุดมุ่งหมายที่พนักงานต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนานและคลายความตึงเครียด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าพนักงานได้มองเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพื่อที่จะส่งเสริมให้สุขภาพของตนเองดียิ่งขึ้นเพื่อการทำงานที่ได้ประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ คลายความตึงเครียดจากการทำงาน อีกทั้งยังสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังที่ ภาณุ คัมภีรานนท์ (2548: 19) กล่าวว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้นคือ ระบบการทำงานต่างๆ ภายในร่างกาย มีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถเป็นเกราะป้องกันภัยจากโรคร้ายต่างๆ เสริมสร้างสติปัญญาสุขุมรอบคอบ อารมณ์เยือกเย็น ส่วนอีกด้านที่เกิดกับสังคมการออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน ก็คือ ก่อให้เกิดสังคมสมานฉันท์ และเอื้ออาหารต่อกันเป็นสังคมที่พึ่งพาเกื้อกูลกัน เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม

### ข้อเสนอแนะ

ทางบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้พนักงานทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้พนักงานทุกคนได้มีส่วนร่วมให้มากกว่ามากกว่าที่เป็นอยู่ และควรมีการแก้ไขปรับปรุงด้านต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการลดระดับปัญหาความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการจัดการบริหารงานในเรื่องการให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด

## บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). หนังสืออ่านประกอบความรู้เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549). กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม – ธันวาคม). “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” วารสาร *ชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ*. 2: 31 – 32.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2522). กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). กีฬาสุขภาพ. ไกล่หมอ. 11(7): 51-52.
- เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ. (2525). ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ / รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จรรยาพร มีสิน. (2536). การสร้างสมรรถภาพ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชัยวัฒน์ ใจกระจ่าง. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2547. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุศล. (2527). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โครงการตำราศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2536). แนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีดา คู่ย์ร้านหญ้า. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปรียาภรณ์ โกมุท. (2548). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการพยาบาล โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพชฌัญญู ชีรานนท์. (2536). วิทยาศาสตร์การกีฬา. ลำปาง: สถาบันราชภัฏลำปาง.
- พิเชษฐ สุกุลมาก. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภาณุ คัมภีรานนท์. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล สาทันพล. (2547). ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มนตรี อารีย์. (2542). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มารุต คำจูน. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มหิดล, มหาวิทยาลัย. (2523, 17 ธันวาคม). พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
- รัตนาภรณ์ ทันทกาญญาพันธ์. (2530). ความต้องการการบริหารด้านการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบสามยอด. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- ศวรรรยา เดชอุดม. (2530). *การออกกำลังกายในภาวะหัวใจเสื่อม*. ในการประชุมองค์การปฏิบัติการ เรื่องการวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพทางกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา, ระหว่าง วันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2530. หน้า 80 - 87. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีระวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สนธยา หนูมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของข้าราชการครูใน โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547*. ปรินฎานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สะอาด เมฆล้อม. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการ อาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546*. ปรินฎานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่ ของโรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันท์เอม. (2539). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปรินฎานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารี พันธุ์มณี. (2542). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Leapetswe, M. (2000). *Psychological Correlates of Sport and Leisure Physical Activity Participation Among Botswana Youths*. New York: McGraw-Hill.
- Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation : Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity*. Dissertation Ph.D. : Capella University.  
Retrieved February 2, 2006, from <http://www.lib.umi.com/dissertation/fullcit/3161748>

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

### แบบสอบถาม

สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกาย  
ในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออกใน ปี พ.ศ. 2549

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

### เรื่อง

สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน  
บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปีพ.ศ. 2549

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังของพนักงานบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในเขตตะวันออก
2. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ
  - ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
  - ตอนที่ 2 สภาพความต้องการในการออกกำลังกาย
  - ตอนที่ 3 ความต้องการในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายและวัน - เวลา ในการออกกำลังกาย
  - ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ
3. โปรดตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงให้ครบทุกข้อ ตามสภาพที่เป็นจริง และตามความต้องการขอขอบพระคุณที่กรุณาร่วมมือเป็นอย่างดี

สมนึก ภูระหงษ์  
นิสิตปริญญาโท คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม**

**คำชี้แจง** โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง  หน้าข้อความตามความเป็นจริง

**1. สาขาที่ทำงาน**

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ฉะเชิงเทรา | <input type="checkbox"/> ปราจีนบุรี |
| <input type="checkbox"/> สระแก้ว    | <input type="checkbox"/> ชลบุรี     |
| <input type="checkbox"/> พัทธยา     | <input type="checkbox"/> ระยอง      |
| <input type="checkbox"/> จันทบุรี   | <input type="checkbox"/> ตราด       |

**2. อายุ**

- |                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 35 ปีลงมา | <input type="checkbox"/> 36 ปีขึ้นไป |
|------------------------------------|--------------------------------------|

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพความต้องการในการออกกำลังกาย

### คำชี้แจง

1. คำถามในตอนี่ 2 แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สภาพความเป็นจริง และระดับความต้องการ
2. โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง และระดับความต้องการของท่าน

### ตัวอย่าง

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	0. ติดตั้งขยะไว้ในสถานที่ออกกำลังกาย		/			

### 1. สภาพและความต้องการด้านสิ่งแวดล้อม สะอาด สถานที่ และอุปกรณ์

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้ในสถานที่ ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	2. มีห้องน้ำและห้องส้วมที่ถูกต้อง สุขลักษณะ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	3. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บเสื้อผ้า สิ่งของต่างๆ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	4. มีสถานที่ออกกำลังกายเป็นลานกีฬา ในร่ม					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5. มีสถานที่ออกกำลังกายเป็นลานกีฬา กลางแจ้ง					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6. มีสถานที่ออกกำลังกายที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8. มีอุปกรณ์การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9. มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและปลอดภัย สามารถยืมไปใช้ได้					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	10. มีสถานที่พักผ่อนอย่างเพียงพอใน บริษัท					

## 2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	2. มีบุคลากรที่ชำนาญและมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	3. มีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และมีคุณธรรม					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	4. มีบุคลากรบริการรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลบริเวณที่ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9. มีบุคลากรสามารถปฏิบัติงานแทนกันได้โดยมีประสิทธิภาพ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	10. มีบุคลากรสามารถบริหารจัดการออกกำลังกายแทนกันได้โดยมีประสิทธิภาพ					

### 3. สภาพและความต้องการด้านการจัดดำเนินการ

สภาพที่เป็นจริง	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1. มีงบประมาณสนับสนุนจากบริษัท					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	2. มีบสนับสนุนจากหน่วยงานนอกบริษัท					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	3. มีกฎระเบียบข้อบังคับสำหรับผู้มาออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	4. มีการจัดสวัสดิการต่างๆ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5. มีหนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6. มีวิทยากรมาบรรยายและสาธิตการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาในวันหยุดหรือวันสำคัญ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9. มีวีดีโอและเทปด้านการกีฬาและออกกำลังกายให้บริการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	10. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสารและกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่สนใจ					

**ตอนที่ 3 ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และ  
ด้านวัน-เวลา ในการออกกำลังกาย**

**คำชี้แจง** โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง ( ) หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบ หรือเติมข้อความ  
ในช่องว่างตามความเป็นจริง หรือความต้องการของท่าน

1. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบริษัท ท่านมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย  
ประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> วิ่งเหยาะ ๆ | <input type="checkbox"/> เดินเร็ว              |
| <input type="checkbox"/> กายบริหาร   | <input type="checkbox"/> แอโรบิกต้านซ์         |
| <input type="checkbox"/> ลีลาศ       | <input type="checkbox"/> ขี่จักรยาน            |
| <input type="checkbox"/> ฟุตบอล      | <input type="checkbox"/> วอลเลย์บอล            |
| <input type="checkbox"/> ปิงปอง      | <input type="checkbox"/> เปตอง                 |
| <input type="checkbox"/> บาสเกตบอล   | <input type="checkbox"/> ตะกร้อ                |
| <input type="checkbox"/> แบดมินตัน   | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |

2. ท่านมีความต้องการในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาวันใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> วันจันทร์  | <input type="checkbox"/> วันอังคาร   |
| <input type="checkbox"/> วันพุธ     | <input type="checkbox"/> วันพฤหัสบดี |
| <input type="checkbox"/> วันศุกร์   | <input type="checkbox"/> วันเสาร์    |
| <input type="checkbox"/> วันอาทิตย์ |                                      |

3. ท่านมีความต้องการในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเวลาใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 05.00 – 06.00 น. | <input type="checkbox"/> 07.00 – 08.00 น. |
| <input type="checkbox"/> 09.00 – 10.00 น. | <input type="checkbox"/> 11.00 – 12.00 น. |
| <input type="checkbox"/> 13.00 – 14.00 น. | <input type="checkbox"/> 15.00 – 16.00 น. |
| <input type="checkbox"/> 17.00 – 18.00 น. | <input type="checkbox"/> 19.00 – 20.00 น. |

**ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ**

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

.....

.....

.....

.....

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

3. ด้านการจัดดำเนินการ

.....

.....

.....

.....

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

5. ด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

6. อื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย  
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์พิศวง มหาพันธ์  
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. คุณนพดล สังขพงษ์  
ผู้อำนวยการชาย ภาคตะวันออก
4. คุณพิมล วรกุล  
ผู้จัดการกลุ่มชาย สาขาภาคตะวันออก

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสมนึก ภูระหงษ์
วันเดือนปีเกิด	15 เมษายน 2499
สถานที่เกิด	106 ม.7 ต.ตลุก อ.สรรพยา จังหวัดชัยนาท
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	58/2 ม.2 ถ.เทพคุณากร ต.โสนทร อ.เมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ผู้จัดการเขต
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด สาขาฉะเชิงเทรา 45 ม.7 ต.วังตะเคียน อ.เมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2513	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนบางไถ่เถื่อน จังหวัดชัยนาท
พ.ศ. 2516	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนทรัพย์สถิตวิทยาคาร จังหวัดชัยนาท
พ.ศ. 2522	ประกาศนียบัตรวิชาการชั้นสูง (พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2530	การศึกษาระดับบัณฑิต (พลศึกษา) วิทยาลัยครูฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2549	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ