

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน
หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
พ.ท.ประภาส แสงวิรุณ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน
หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ.2547

บทคัดย่อ
ของ
พันโทประภาส แสงวิรุณ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547

พันโทประภาส แสงวิรุณ. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล*

ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปีพ.ศ. 2547.

ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล
ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
เป็นกำลังพลของสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 ซึ่งได้มาจาก
การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และได้กลุ่มตัวอย่าง คือ นายทหารชั้นสัญญาบัตร จำนวน 100 นาย และ
ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร จำนวน 200 นาย รวมเป็น 300 นาย เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็น
แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น
0.87 เมื่อรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของกำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการ
ทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 โดยรวม คือ มีสภาพด้านการจัดการที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 24.30
มีสภาพด้านการจัดการที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 8.40 และมีสภาพที่ไม่มีด้านการจัดการ คิดเป็น
ร้อยละ 67.30 มีสภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ
21.96 มีสภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 7.76
และมีสภาพที่ไม่มีด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 70.25 มีสภาพ
ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 22.03 มีสภาพด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่เหมาะสม
คิดเป็นร้อยละ 7.76 และสภาพที่ไม่มีด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 66.96

2. ความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการ
ทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 มีความต้องการด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.16 45.63 และ 43.60
ตามลำดับ ด้านชนิดของกิจกรรม ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 23.33 และ
ด้านวันเวลา พบว่า ต้องการออกกำลังกายในวันพุธ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.47 และต้องการออก
กำลังกายในช่วงเวลา 13.00 – 17.00 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.41

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF STAFF MEMBERS IN GENERAL
SUPPORT OFFICE ARMED FORCES DEVELOPMENT COMMAND IN 2004

AN ABSTRACT
BY
LT.COL. PRAPHAT SANGWIRUN

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2004

Lt. Col. Praphat Sangwirun. (2004). *The State and Needs for Exercise of State Members in General Support Office Armed Forces Development Command in 2004*. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Jiamsak Phanitchaikul, Mr. Thongchat Poocharoen.

The purpose of this study was to examine the state and needs for exercise of state members in General Support Office Armed Forces Development Command in 2004. The subjects consisted of 100 commissioned officers and 200 lower commissioned officers, making the total of 300 officers, through simple random sampling. Questionnaire concerning state and needs for exercise with reliability of 0.87 was administered. Then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that :

1. State for exercise of state members in General Support Office Armed Forces Development Command in 2004 as a whole included sufficient management (24.30%), insufficient management (8.40%), and non-management (67.30%), sufficient place, equipment and accommodations (21.96%), insufficient place, equipment and accommodations (7.76%), and no place, equipment and accommodations (70.25%), sufficient service personnel (22.03%), insufficient service personnel (7.76%), and non-service personnel (66.96%).

2. According to needs for exercise of state members in General Support Office Armed Forces Development Command in 2004, it was found that needs of management, place, equipment and accommodations, and service personnel were at a highest level (40.16%, 45.63%, and 43.60%, respectively), while types of exercise most preferred included football (23.33%), and date and time should be on Wednesday (46.47%), and preferred time was during 1.00 p.m. – 5.00 p.m. (72.41%).

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลในสำนักงานสนับสนุน

หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547

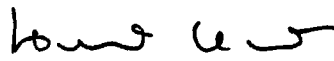
ของ

พันโทประภาส แสงวิรุณ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

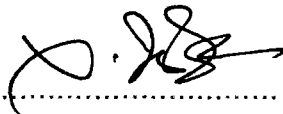


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

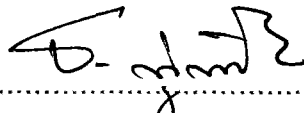
วันที่ ๙ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พาณิชกุล)



กรรมการ

(อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจากท่านผู้มีพระคุณหลายท่าน อันได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้ความรู้ ให้ข้อเสนอแนะ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และให้คำปรึกษาด้วยดีมาตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

นอกจากนี้ ขอขอบพระคุณหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ที่กรุณาอนุมัติให้ผู้วิจัยได้ศึกษาต่อในระดับปริญญาโท และผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พลตรีอาจศักดิ์ ถาวรฉันท ผู้อำนวยการสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ได้กรุณาอนุญาตให้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ได้อย่างครบถ้วน

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบพระคุณ คุณกรรณิการ์ บุญญวนิช ประธานกรรมการบริษัท สมบัติบุญยะลา พรินติ้ง จำกัด ที่กรุณามอบทุนในการศึกษาเล่าเรียนให้ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาจนจบหลักสูตร

คุณประโยชน์ที่พึงมีพึงได้จากปริญญานิพนธ์นี้ ขอมอบแด่ทุกท่านที่ผู้วิจัยได้กล่าวนามไว้ข้างต้น ตลอดจนผู้มีพระคุณท่านอื่น ๆ ทุก ๆ ท่าน ที่ช่วยให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

พันโทประภาส แสงวิรุณ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ข้อมูลโดยทั่วไปของสำนักงานสนับสนุน	5
การจัดส่วนราชการ.....	7
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	8
บทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	9
ความต้องการและแรงจูงใจ.....	10
หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	11
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	12
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	13
ผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย.....	15
ความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ	16
ปริมาณในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคล.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	17
งานวิจัยในประเทศ.....	18
สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	26
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	26
ประชากร.....	26
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	26
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	26
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	26
วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	27
การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สังเขป ความมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการวิจัย.....	54
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	54
ประชากร.....	54
กลุ่มตัวอย่าง.....	52
วิธีดำเนินการวิจัย.....	52
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
สรุปผลการวิจัย.....	55
อภิปรายผล.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	61
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	61

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	62
ภาคผนวก.....	66
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	67
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	75
ประวัติย่อผู้วิจัย	77

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	30
2	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นสัญญาบัตร ด้านการจัดการ (N = 100).....	31
3	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นสัญญาบัตร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 100).....	33
4	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นสัญญาบัตร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 100).....	35
5	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นสัญญาบัตร ด้านวันเวลา.....	37
6	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านการจัดการ (N = 200).....	38
7	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 200).....	40
8	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 200).....	42
9	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านวันเวลา.....	44
10	แสดงภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลรวม ด้านการจัดการ (N = 300).....	45
11	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลรวม ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 300)	47
12	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลรวม ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ (N = 300)	49
13	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลรวม ด้านวันเวลา	51
14	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลรวม ด้านชนิดของกิจกรรม	52

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจัยในการดำรงชีวิตมนุษย์ 4 ประการ อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ถือเป็นปัจจัยสำคัญของมนุษย์ที่จะดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข แต่ด้วยความเจริญก้าวหน้า ทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวายมากขึ้น ทำให้มนุษย์มีการเคลื่อนไหว หรือ ออกแรงน้อยลง แต่ความเจริญและความสับสนวุ่นวายดังกล่าวยังได้นำพาภัยต่าง ๆ ทำให้มนุษย์ต้องดิ้นรนต่อสู้เสี่ยงภัย เพื่อที่จะให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข และปลอดภัย ฉะนั้น ปัจจัยที่จะช่วยให้อยู่รอดได้นั้น มิได้เป็นแต่เพียงปัจจัยสี่ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เท่านั้น มนุษย์ยังต้องอาศัยความแข็งแรง ความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับพระบรมราโชวาทของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 (พระบรมราโชวาท และพระราชดำรัส สำนักเลขาธิการ 2531 : 1) ซึ่งทรงพระราชทานไว้ว่า “ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งานมิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติ เสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญา ความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้ ”

ทหารกับการกีฬามีบทบาทคู่กันมาทุกยุคทุกสมัยและทุกประเทศ ต่างก็ถือว่ากีฬาเป็น สิ่งจำเป็นสำหรับทหาร ทั้งยังเป็นหนทางในการสร้างนักกีฬาให้กับประเทศ เพื่อชิงชัยในระดับภูมิภาค และระดับโลกด้วย ฉะนั้น ในสังคมทหารจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา มีความสำคัญยิ่งต่อทุกคน ตั้งแต่พลทหารกองประจำการ และประจำการทุกระดับชั้นยศ เพื่อสุขภาพทางร่างกาย และสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนของส่วนต่าง ๆ และเป็นการ ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน สร้างความสนุกสนาน ร่าเริง ความสามัคคี ในหมู่คณะ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย และกองทัพบกได้ส่งเสริมสนับสนุนการเล่นกีฬา ในบ่ายวันพุธ ได้ กำหนดในนโยบายไว้ว่า ให้วันพุธเป็นวันกีฬา (เชษฐา ฐานะจาโร. 2541 : 1) และได้มอบนโยบาย เพื่อยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อให้กำลังพลกองทัพบกได้มี การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาตามที่กองทัพบกกำหนดไว้ และเพื่อให้สอดคล้อง ระเบียบกองทัพบก ว่าด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายของข้าราชการ กองทัพบก พ.ศ. 2538 ลงวันที่ 16 พฤศจิกายน 2538 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพ กำลังพล ทุกระดับชั้นของกองทัพบก ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์

สติปัญญา และสังคม ทำให้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงและจิตใจที่กำลังพลและครอบครัว มีความสนใจ และตื่นตัวที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทั้งในเวลาหลังจากเลิกงานหรือวันหยุดราชการ ตามแต่โอกาส ทั้งนี้เพื่อสร้างความรักความสามัคคี ในหมู่คณะต่อหน่วยงาน และเพื่อนร่วมงานอย่างใกล้ชิด รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และมีวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลและประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ ถ้าประชาชนในชาติ มีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ทุกคนก็สามารถทำงานได้อย่างมีคุณภาพ ชาติก็พัฒนาตามไปด้วย อีกประการหนึ่ง ถ้าประชาชน “สร้าง” สุขภาพกันทั่วหน้า รัฐบาลก็ไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ ในการ “ซ่อม” สุขภาพให้แก่ประชาชน ดังนั้น รัฐบาลควรให้การส่งเสริมโดยการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก รวมทั้งบุคลากร เพื่อให้บริการแก่ประชาชน เป็นการส่งเสริม ความมั่นคงและลด งบประมาณค่าใช้จ่ายด้านบริการสุขภาพของรัฐลงได้ ฉะนั้น หน่วยจึงควรต้องจัดให้มีการบริการ ด้านการออกกำลังกายเพื่อตอบสนองความต้องการของกำลังพลภายในหน่วย ให้ครอบคลุมในทุกด้าน อย่างทั่วถึง รัฐบาลโดยเฉพาะกระทรวงกลาโหม จักต้องสนับสนุน และให้ความสำคัญ ในเรื่องนี้เป็น อย่างยิ่ง

สำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการทหารสูงสุด ยังไม่มีการจัดให้มีการบริการด้านการออกกำลังกายให้แก่กำลังพล กล่าวคือ ไม่มีสนามกีฬา ไม่มีอุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกด้านการออกกำลังกาย ตลอดจนไม่มีการมอบหมายให้บุคคลใดหรือ หน่วยงานใดรับผิดชอบอย่างแน่นอนชัดเจน ในฐานะผู้วิจัยเป็นหัวหน้าแผนกบริการ กองบริการ สำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา (คำสั่งกองบัญชาการทหารสูงสุด ที่ 155/2545 ลงวันที่ 7 พฤษภาคม 2545) มีส่วนรับผิดชอบโดยตรงในด้านการให้บริการทางด้านกิจกรรมกีฬาและ การออกกำลังกายแก่กำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ผู้วิจัยจึงใคร่ที่จะ ศึกษาถึงความต้องการ การออกกำลังกายของกำลังพลในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการ ทหารพัฒนา อันประกอบไปด้วย ความต้องการด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านชนิดของกิจกรรม ด้านเวลาในการออกกำลังกาย ทั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้บังคับบัญชา เพื่อที่จะใช้เป็นข้อมูลส่วนหนึ่งประกอบการพิจารณา พัฒนาปรับปรุง แก้ไข และดำเนินการจัดเพิ่มเติมให้แก่กำลังพล ดังกล่าว บังเกิดผลดี มีประสิทธิภาพสอดคล้องได้สัดส่วนเหมาะสมเพียงพอกับความต้องการมากยิ่งขึ้น ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ในสำนักงาน สนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อที่จะได้รับทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ในสำนักงาน สนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา และนำไปเป็นข้อมูลในการแก้ไข ปรับปรุง ในการดำเนินการ จัดให้บริการทางด้านการออกกำลังกายของสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา และ หน่วยราชการอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ได้แก่ กำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 เป็นกำลังพลชั้นสัญญาบัตร จำนวน 210 นาย และกำลังพลชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร จำนวน 600 นาย รวมทั้งสิ้น 810 นาย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Robert V. Krejcie and Eayrle W. Morgan) จากประชากร จำนวน 810 นาย ได้กลุ่มตัวอย่าง 265 นาย แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการสำรวจกับนายทหารชั้นสัญญาบัตร จำนวน 100 นาย และต่ำกว่าสัญญาบัตร จำนวน 200 นาย รวมเป็น 300 นาย ได้มาโดยการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ กำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 จำแนกตามสภาพของชั้นยศ ดังนี้

- 1.1 ชั้นสัญญาบัตร
- 1.2 ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ในสำนักงาน สนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นหรือดำรงอยู่อันรวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความต้องการการออกกำลังกายของ กำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 ซึ่งครอบคลุมถึง ความต้องการด้านต่าง ๆ คือ ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านชนิดของกิจกรรม และด้านวันเวลา

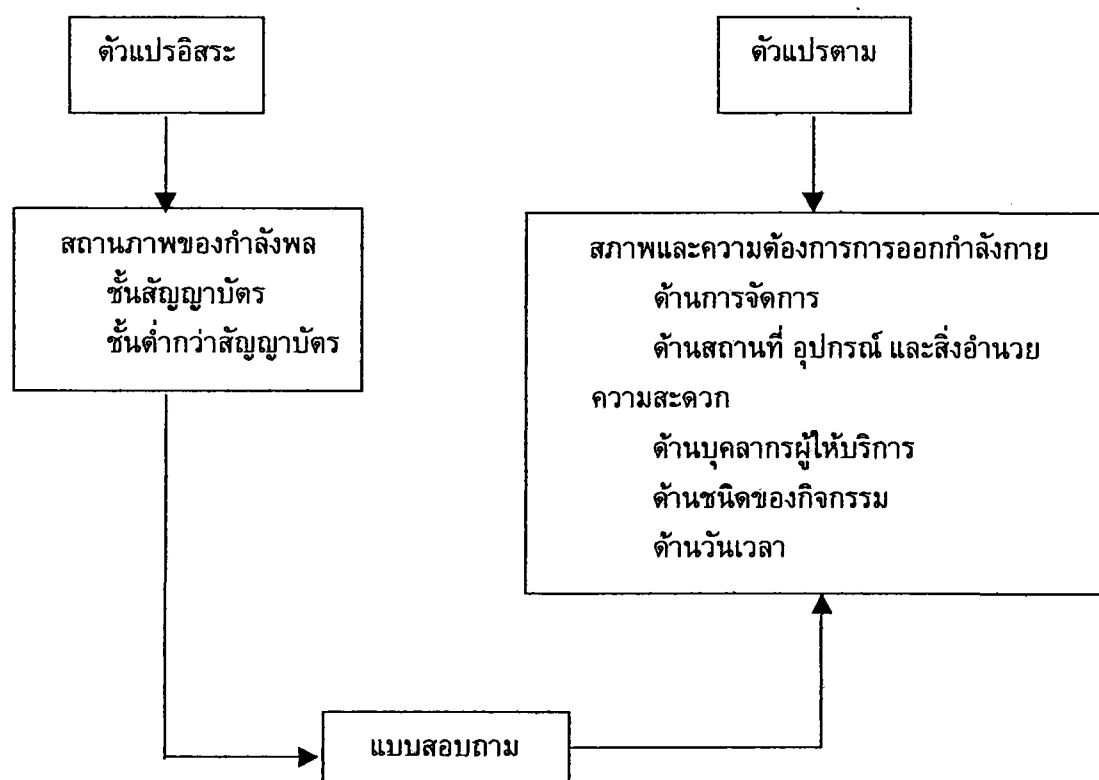
การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การฝึก หรือการกระทำให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ในปริมาณที่มากพอ จนเหนื่อยพอสมควร โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อเสริมสร้างทั้งสุขภาพ ร่างกายหรือจิตใจ ป้องกันโรค บำบัดโรค หรือฟื้นฟูสภาพร่างกาย เป็นต้น และต้องกระทำด้วยความสมัครใจ สนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งอาจเคร่งครัดต่อ กฎ กติกา หรือไม่ก็ได้

กำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา หมายถึง ข้าราชการและลูกจ้างทุกนายที่สังกัด หรือปฏิบัติงานอยู่ที่ สำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ในปี พ.ศ. 2547 จำแนกตามชั้นยศ ดังนี้

ชั้นสัญญาบัตร หมายถึง ข้าราชการทหารที่มียศตั้งแต่ ว่าที่ร้อยตรี ว่าที่เรือตรี และว่าที่เรืออากาศตรี ขึ้นไป

ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร หมายถึง ข้าราชการทหารที่มียศตั้งแต่ สิบตรี จ่าตรี และจ่าอากาศตรี ขึ้นไปจนถึงจ่าสิบเอก พันจ่าเอก และพันจ่าอากาศเอก รวมทั้งพลอาสาสมัคร ลูกจ้างประจำ และลูกจ้างชั่วคราวทุกระดับ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นตัวแปรหลักที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี จึงได้มีนักวิชาการหรือนักการศึกษาที่มีความรู้ ความสามารถทางด้านกีฬาได้ให้คำจำกัดความไว้หลายประการ แต่ทั้งนี้ก็อยู่ภายใต้ขอบเขตเดียวกันทั้งสิ้น และในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาทั้งในประเทศ และต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสนับสนุนการศึกษาครั้งนี้โดยแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้

1. ข้อมูลโดยทั่วไปของสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. บทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกาย
4. ความต้องการและแรงจูงใจ
5. หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
6. ประเภทของการออกกำลังกาย
7. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
8. ผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย
9. ความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ
10. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละบุคคล
11. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 11.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 11.2 งานวิจัยในประเทศ

ข้อมูลโดยทั่วไปของสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา

สำนักงานสนับสนุน เป็นหน่วยขึ้นตรงของ 1 ใน 8 หน่วยขึ้นตรงของหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา สังกัด กองบัญชาการทหารสูงสุด กระทรวงกลาโหม ตั้งอยู่ในพื้นที่ 53 ไร่ เลขที่ 559 หมู่ที่ 3 ถนนนางประชาพัฒนา แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร มีลักษณะโดยทั่วไป คือพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นถนนและลานคอนกรีตเสริมเหล็ก มีสิ่งปลูกสร้าง เช่น อาคารสำนักงาน และโรงเรือนต่าง ๆ เรียงรายเต็มพื้นที่ ไม่มีสนามกีฬาหรือสถานที่เฉพาะสำหรับเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย กำลังพลที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ อาศัยถนนและลานคอนกรีต เป็นที่ออกกำลังกายตามรูปแบบของทหาร คือ การวิ่ง เดิน และกายบริหาร เมื่อมีเวลาว่างจากภารกิจงานเท่านั้น ปัจจุบันไม่ปรากฏว่ามีการมอบหมายให้บุคคลหรือหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งของสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา รับผิดชอบในการให้บริการด้านการออกกำลังกาย ทั้งทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตลอดจนชนิดของกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ

ของกำลังพลตามวงรอบ ทุก ๆ 3 เดือน และกิจกรรมวันกีฬา ทุกบ่ายวันพุธ โดยให้กำลังพลออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาตามที่ตนประสงค์ ตามอรรถยาศัย โดยมอบหมายให้ แผนกบริการ กองบริการ สำนักงาน สนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ซึ่งมีผู้วิจัยเป็นหัวหน้าแผนกบริการ จัดบริการและอำนวยความสะดวกด้านสถานที่ เช่นสนามทดสอบสมรรถภาพ เป็นต้น

สำนักงานสนับสนุน เป็นหน่วยราชการที่จัดขึ้นตามอัตราเฉพาะกิจ หมายเลข 2432 (คำสั่งกองบัญชาการทหารสูงสุด (เฉพาะ) ฉบับที่ 163/40 ลงวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2540) โดยมีการกิจและการจัดส่วนราชการ ดังต่อไปนี้

1. การกิจ มีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับการสนับสนุนและบริการให้แก่ส่วนราชการต่าง ๆ ของหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา มีผู้อำนวยการสำนักงานสนับสนุน เป็นผู้บังคับบัญชารับผิดชอบ
2. การแบ่งมอบ เป็นหน่วยขึ้นตรงหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา
3. ขอบเขตความรับผิดชอบและหน้าที่ที่สำคัญ
 - 3.1 ดำเนินการเกี่ยวกับการเสนอความต้องการ จัดหา เก็บรักษา แจกจ่าย และจำหน่ายสิ่งอุปกรณ์ของหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา
 - 3.2 ดำเนินการซ่อมบำรุงตามระบบการซ่อมบำรุงให้แก่หน่วยขึ้นตรงของ หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคที่เกินขีดความสามารถของหน่วย
 - 3.3 ดำเนินการเกี่ยวกับการบริการด้านการขนส่ง แรงงาน การแพทย์ การก่อสร้าง การบำรุงรักษาอาคารสถานที่ และสาธารณูปโภค ของหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา
 - 3.4 ดำเนินการเกี่ยวกับการเงินของสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ให้เป็นไปตามระเบียบแบบแผนของทางราชการ
4. การแบ่งส่วนราชการและหน้าที่ สำนักงานสนับสนุน แบ่งส่วนราชการออกเป็น 7 ส่วนราชการ ดังนี้
 - 4.1 กองบังคับการ มีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับการธุรการ การสารบรรณ การกำลังพล การพลานุการ การบริการอื่น ๆ และการรักษาความปลอดภัย
 - 4.2 กองจัดหา มีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับการจัดหา การควบคุม การจำหน่าย พัสดุต่าง ๆ ทั้งในส่วนกลางและส่วนท้องถิ่น ให้เป็นไปตามระเบียบแบบแผนของทางราชการ ตลอดจน เสนอแนะการแบ่งมอบสิ่งอุปกรณ์ให้แก่ส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง
 - 4.3 กองคลัง มีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับการเก็บรักษา การบรรจุหีบห่อ การแจกจ่าย การจำหน่าย การควบคุมทางบัญชี การตรวจสอบ ประเมินค่าสิ่งอุปกรณ์การซ่อม จัดทำบันทึกรายงานเกี่ยวกับปัญหา ข้อมูล สถิติ คำแนะนำเกี่ยวกับการส่งกำลัง รวมทั้งการซ่อม บำรุงสิ่งอุปกรณ์ในระหว่างการเก็บรักษา การตั้งตำบลส่งกำลังหน้า การจัดเจ้าหน้าที่สนับสนุนการ ฝึกอบรมในงานส่งกำลัง

4.4 กองซ่อมบำรุง มีหน้าที่เกี่ยวกับการกำหนดแผนงานซ่อมบำรุง ดำเนินการซ่อมบำรุง ชั้น 3 และ 4 ให้กับหน่วยในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ที่เกินขีดความสามารถของหน่วย ดำเนินการซ่อมบำรุงชั้น 5 จัดทำบันทึกรายงานเกี่ยวกับปัญหา ข้อมูล สถิติ คำแนะนำเกี่ยวกับการซ่อมบำรุง การจัดชุดซ่อมบำรุงเคลื่อนที่ และการจัดเจ้าหน้าที่สนับสนุนการอบรมในงานซ่อมบำรุง

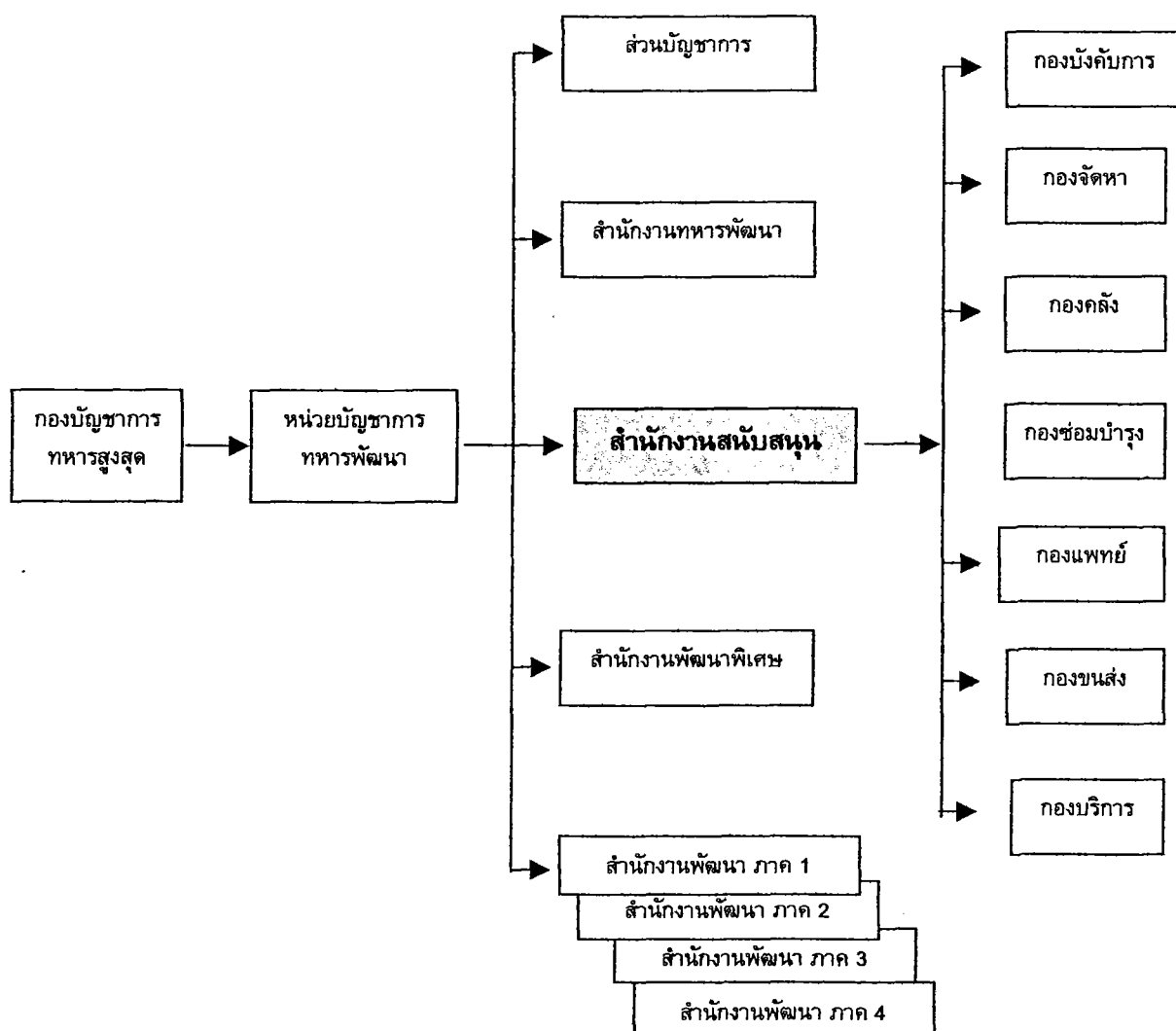
4.5 กองแพทย์ มีหน้าที่ให้การรักษายาบาลและการเวชกรรมป้องกัน เสนอข้อพิจารณา วางแผนอำนวยความสะดวกให้กับดูแลและให้คำแนะนำเกี่ยวกับกิจการสายแพทย์

4.6 กองขนส่ง มีหน้าที่ดำเนินการขนส่งสิ่งอุปกรณ์และกำลังพล สนับสนุนส่วนราชการต่าง ๆ ในหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา รวมทั้งงานบรรเทาสาธารณภัย และสนับสนุนการขนส่ง ให้แก่ส่วนราชการอื่น ๆ ตามที่ผู้บังคับบัญชามอบหมาย

4.7 กองบริการ มีหน้าที่ดำเนินการสนับสนุนเกี่ยวกับการบริการ การเลี้ยงดู การยุทธโยธา ของหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา

การจัดส่วนราชการ

สำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการทหารสูงสุด



ความหมายของการออกกำลังกาย

ผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาและการกีฬาต่างมีความเชื่อว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีส่วนแก้ไขปัญหาสังคมให้บรรเทาลงไปได้ หากทุกคนในสังคมได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างถูกต้อง ตามหลักการ และได้มีผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาและการกีฬาได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายไว้ต่าง ๆ กัน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายหรือคำจำกัดความไว้ดังนี้

เอดดิงตัน และเออเกอร์ตัน (Edington and Edgerton.1976 : 7 - 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการศึกษเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่จะต้องรู้จักการตอบสนองต่อร่างกายของมนุษย์ในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง การออกกำลังกายเฉพาะอย่างนี้สามารถดัดแปลงร่างกายให้กระทำจนเกิดผลการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ

จอร์จ (George.1986 : 18 - 19) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ระบบทางเดินหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนของระบบประสาทจะมีการประสานงาน และการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรง อุดทน ว่องไว สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่น แจ่มใส และอาการเครียด ต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 28) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกันต่อต้านเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายจะขาดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

กรมพลศึกษา (2534 : 84) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อ ก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

สาลิ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2540 : 4) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการออกแรงทางกายทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อรวมกันต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับได้ ทำให้อารมณ์ดี มีสุขภาพดี รูปร่างดี มีศักยภาพและยังช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจการใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดก็ได้ เช่น การเดิน การบริหารกาย การวิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาต่าง ๆ ที่ไม่ได้มุ่งชัยชนะ การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายจะใช้กำลัง มาก - น้อย ต่างกัน ขึ้นอยู่กับเวลา และความหนัก - เบา ยาก - ง่าย ของกิจกรรมที่แตกต่างกันไป

บทบาทและความสำคัญ ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นมีบทบาทสำคัญต่อการปรับปรุง สร้างเสริมคุณภาพชีวิตของบุคคล และสังคมอย่างมากมายหลายประการ ดังที่ได้มีผู้กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

อวย เกตุสิงห์ และคนอื่น ๆ (2520 : 44) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย คล้ายกับอาหารผู้ที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ร่างกายจะเสื่อมโทรมจนเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ถ้าเราเอาคนหรือสัตว์ ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ก็จะมีการขาดออกกำลังกายเกิดขึ้น และอาการเช่นนี้ก็จะพูดได้ว่าคล้ายคลึงกับการขาดอาหาร เช่น มีการเมื่อยขบและในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมาทำให้ตายได้

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537 : 5 - 6) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้ออกซิเจน เพื่อการสันดาปและรักษาอุณหภูมิ

1.2 การสะสมกรดแลคติก ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้การสะสมกรดแลคติกช้าลง ทำให้ร่างกายมีการกำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

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

1.4 เส้นเลือด เมื่อออกกำลังกาย เส้นเลือดจะต้องมีการหดและขยายตัวบ่อยมาก เพราะมีการลำเลียงเลือดและมีปริมาณเพิ่มขึ้นเท่ากับเป็นการป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ

1.5 ความดันเลือด เมื่อออกกำลังกายทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป เพราะมีปริมาณเลือดมากขึ้น

2. ผลของการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ เมื่อมีการออกกำลังกาย สมรรถภาพของทรวงอกและกล้ามเนื้อ กระบังลมจะมีการหดตัวดีขึ้น และอัตราการหายใจต่อนาที จะมีปริมาณลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้มากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

3. ผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เนื้อเยื่อหุ้มกล้ามเนื้อ มีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อจะโตขึ้นมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลอการเมื่อยล้า หากมีความเมื่อยล้า จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้มีการใช้พลังงานที่ได้รับสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกาย จะทำให้สารอาหารที่อยู่ในร่างกายถูกสะสมและจะเปลี่ยนไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทำให้เกิดโรคอ้วน

ไพฑูรย์ จัยสิน (2526 : 48) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ดี คือ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและไม่หักโหม การออกกำลังกายที่มากเกินไปหรือการเล่นกีฬาที่หักโหมอาจจะทำให้ระบบโครงกระดูกเสื่อมชราก่อนวัย เช่น ไขข้อบางส่วนสึกกร่อนหรือมีอาการปวดข้อเหมือนคนสูงอายุ

เกษม สุวรรณกุล (2535 : 2) การกีฬาเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งเพราะการกีฬาสรางคนให้มีพลานามัยที่สมบูรณ์ มีน้ำใจเป็นนักกีฬาและสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ จะเห็นได้ว่า การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย นั้น มีบทบาทและความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพของประชาชน และประเทศชาติได้เป็นอย่างดี

ความต้องการและแรงจูงใจ

ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของมาสโลว์ (Maslow) ซึ่งมาสโลว์ได้เสนอไว้ว่า ความต้องการของบุคคลนั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด และถ้าความต้องการนั้นได้รับการตอบสนองแล้วก็จะเกิดความต้องการใหม่ขึ้นเรื่อย ดังนั้นความต้องการของบุคคลจึงเป็นลำดับขั้น ซึ่งมาสโลว์ (Maslow 1970 : 80 – 92) ได้แบ่งความต้องการออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ

1. ความต้องการด้านสรีระพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น
2. ความต้องการด้านความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) ต้องการความคุ้มครอง ปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
3. ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) อยากให้ตนเป็นที่รักและยอมรับจากกลุ่ม
4. ความต้องการด้านการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน
5. ความต้องการด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - Actualization) กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้น ให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็น

สุชา จันท์เอม (2529 : 105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วยความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายและต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามหลักและวิธีการ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากไข้หรือมีโรคประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรจะหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวย เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั่น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์น้อยมาก เพราะว่าการออกกำลังกายจะมีผลต่อเมื่อร่างกายได้ออกแรงมากกว่าปกติ

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อย วันละ 15 – 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่กันไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างช้า ๆ สม่ำเสมอพยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยในช่วง 40 – 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 – 20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตนเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจ และความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเอง จะเหมาะสมกับปริมาณและความหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 – 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

มงคล ใจดี (2535 : 15 – 20) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด ควรสนุกสนาน และเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำ ค่อยไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง
4. การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10 – 30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

ประเภทของการออกกำลังกาย

ไพวัลย์ ดัชนีลาพูน (2530 : 29 - 30) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพิ่มสมรรถภาพและสุขภาพ มีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควรในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคนเมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้ว จึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมง หรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น เพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดสวนสาธารณะหรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาจากรดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5 – 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรหยุดหรือเปลี่ยนเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้ว จึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่ง และการกีฬาอื่น ๆ คือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำช้า ๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำ 100 เมตร ช้า ๆ แล้วพัก

ประมาณ 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางมากขึ้น

การฝึกจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่นซึ่งการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้รถจักรยาน การฝึกจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานท่องเที่ยวหรือทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์ หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัว ไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่าง ๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของหรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการฝึกเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยฝึกความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือฝึกช้า ๆ สลับกับฝึกเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ก็ได้ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่นในระยะแรก ๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4 – 6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขัน แบบเอาจริงเอาจังเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลง โดยใช้กติกาการเล่นง่าย ๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และที่สำคัญในการเล่นคือ หากรู้สึกเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

การบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรืออุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้การบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และสม่ำเสมอหรืออาจถือหลักง่าย ๆ ว่า หากออกกำลังกายแล้วเหนื่อยยังไม่ออกแสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ทำการศึกษา ค้นคว้า วิจัย เพื่อสนับสนุนถึงคุณประโยชน์ของการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายไว้มากมายหลายท่าน ซึ่งต่างพบว่า การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายนั้น มีคุณค่าต่อชีวิต ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตำรง กิจกุศล (2527 : 20 – 23) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายทั้งทางตรงและทางอ้อมไว้ พอสรุปได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีพลังดีขึ้น
2. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความว่องไวมากขึ้น

3. การออกกำลังกายบางแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักการจะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้

5. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ นอนหลับได้ดีขึ้น

6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยให้พลังงานเพศดีขึ้นทั้งหญิงชาย

7. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่มีอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า (Depression) มีอาการดีขึ้นได้

8. การออกกำลังกายจะช่วยให้รูปร่างดีขึ้น

9. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะสามารถชะลอความเสี่ยงของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

10. จากการศึกษาในสหรัฐ พบว่าผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีวันลาป่วยน้อยมาก

การศึกษาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการและทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย

1. ระบบไหลเวียนเลือด
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหุดและขยายตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไขมันในเส้นเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก่วิถีความดันโลหิต
9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

ผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2532 : 20) ได้กล่าวถึงผลเสียของการขาดการออกกำลังกายที่อาจเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิด พอสรุปได้ดังนี้

1. โรคประสาทเสียคุณภาพ ที่เห็นได้ชัดได้แก่ ระบบทางเดินอาหารโดยมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคระบบประสาทอื่น อาทิ เป็นลมบ่อย เหนื่อยออกตามฝ้ามื้อ ฝ้ามื้อ ใจสั่น นอนไม่หลับ ฯลฯ
2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บ แน่นหน้าอก ระยะสั้นเพียงครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้

3. โรคความดันเลือดสูง ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย จะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

4. โรคอ้วน การมีไขมันเกินถึงร้อยละ 15 ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็นถือว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคจะแสดงออกในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัด ไม่คล่องตัว ระบบหายใจ และการไหลเวียนเลือดมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้น ความอ้วนยังเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ อีกมาก เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง และโรคหัวใจ

5. โรคเบาหวาน การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาล โดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตามอาจไม่แสดงออกมาเลย แต่ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น

6. โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับความใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในการเสื่อมได้เร็วโดยเฉพาะที่เย็บข้อ และเอ็นหุ้มข้อต่อ ซึ่งจะมีการอักเสบและมีธาตุหินปูนเกาะ ทำให้กระดูกบางลง เปราะ แตกหักง่าย

ความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์ แต่การออกกำลังกายมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ด้วย เช่น ภาวะของร่างกาย เพศ อายุ ความสนใจ โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ จากการศึกษาของ สไมเลย์ (Smiley) และ กูลด์ (Gould) (อ้างถึงใน วรรคที่ 2523 : 6 - 7) พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. อายุ 1 – 4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ที่ไม่มีการกินและนอน
2. อายุ 5 – 8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย อย่างน้อย วันละ 4 ชั่วโมง
3. อายุ 9 – 11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12 – 14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15 – 17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ½ ชั่วโมง
6. อายุ 18 – 30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31 – 50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. อายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

ปริมาณในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคล

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (อ้างถึงในหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา. 2529 : 29 – 30) ได้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพดีว่าควรทำเป็นประจำโดยใช้เวลาอย่างน้อย 6 นาที หากจะให้ดีควรใช้เวลา 10 นาที และออกกำลังกายให้หนัก 2 ใน 3 หรือ 70 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคน หรือถือเกณฑ์จากอัตราชีพจร ดังนี้

เด็กควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้ง/นาที

อายุ 20 – 30 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้ง/นาที

อายุ 30 – 40 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้ง/นาที

อายุ 40 – 50 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้ง/นาที

อายุ 50 – 60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้ง/นาที

อายุ 60 – 70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100 – 110 ครั้ง/นาที

อาจมีหลักง่าย ๆ ว่า หากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออกก็แสดงว่าน้อยไป

ถ้าการออกกำลังกายแล้วนอนไม่ค่อยหลับ ก็แสดงว่าหนักเกินไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โรบินสัน (Robinson. 1971 : 1581 – A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษา สำหรับนักเรียนหญิงในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในรัฐอลาบามา”

ผลการวิจัยพบว่า

วิชาพลศึกษาจัดเป็นวิชาสามัญวิชาหนึ่งรวมอยู่ในหลักสูตรของโรงเรียน ประมาณร้อยละ 84 ที่มีนักเรียนห้องละ 63 คน ของโรงเรียนทั้งหมดได้จัดโปรแกรมพิเศษสำหรับนักเรียน ผิดปกติ และประมาณร้อยละ 61 มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน นอกจากนี้เครื่องอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ทางพลศึกษายังมีไม่เพียงพอ และขาดการให้สนับสนุนจากผู้บริหาร

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 – A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การสำรวจความต้องการ และความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพของผู้สูงอายุในภาคกลาง ของรัฐเทนเนสซี” จาก การสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม

ผลการวิจัยพบว่า

วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินการเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริม และดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีม ไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982 : 1080 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย และได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐไอโอวา” โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์ จำนวน 48 คน

ผลการวิจัยพบว่า

กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเน้น คือ วอลเลย์บอลและเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่มากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัย ต่าง ๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียน และคณาจารย์ มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมคุณภาพการเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก

ผลการวิจัยพบว่า

คณะกรรมการ วางแผนของสถาบัน จะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดสรรงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการแต่งตั้งการวางแผน และการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผน และการดำเนินการ

งานวิจัยในประเทศ

เฉลิม สัตยเสนา (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยและการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมกีฬาด้าน ต่อไปนี้

1. สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. บุคลากร
3. งบประมาณการสนับสนุน
4. บริการและวิชาการ
5. การจัดรายการ ชนิดกิจกรรม

6. ช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย นักศึกษามหาวิทยาลัยจำแนกตามมหาวิทยาลัย ชั้นปี และเพศ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รวมจำนวน 1,071 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบง่าย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ อุปกรณ์กีฬาต่างมีคุณภาพและได้มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ได้มาเพื่อบริการมีเพียงพอ และอุปกรณ์กีฬาอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลยในระดับมาก

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการกิจกรรมการกีฬาด้านบุคลากรโดยให้มีบุคลากรที่สอนหรือให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนให้ได้มาจากมหาวิทยาลัยมากที่สุด

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ ให้มีประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกีฬาต่าง ๆ หรือการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงมากที่สุด

5. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการทางด้านการจัดการและชนิดกิจกรรมกีฬา ให้มีกีฬาภายในสถาบันมากที่สุด และนักศึกษาชายมีความต้องการให้จัดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนักศึกษาหญิงมีความต้องการให้จัดกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด

6. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านช่วงวันและเวลา เช่น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายในวันเสาร์ เวลา 17.00 – 18.00 น. มากที่สุด

7. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

8. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการด้านบุคลากรแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

9. นักศึกษาชายและหญิงของแต่ละมหาวิทยาลัย มีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนไม่แตกต่างกัน

10. นักศึกษาชายและหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความต้องการด้านการบริการและวิชาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

11. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการด้านการจัดรายการและชนิดกิจกรรมการกีฬาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

12. นักศึกษาชายและหญิงแต่ละมหาวิทยาลัยคือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการด้านช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

13. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักศึกษาชายต่างระดับชั้นปี แต่ละมหาวิทยาลัย พบว่า

13.1 นักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

13.2 นักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อย่างไรก็ตาม สำหรับด้านการจัดรายการและชนิดกิจกรรมการกีฬานักศึกษาชายชั้นปีที่ 3 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่พบที่มีความแตกต่างกัน

14. ความต้องการกิจกรรมการกีฬาแต่ละด้านของนักศึกษาหญิงต่างระดับชั้นปี แต่ละมหาวิทยาลัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

สรุปงาน ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลการวิจัยพบว่า

บุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการและอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. ด้านช่วงวันเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น.

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มประชากรของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 700 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย เชี่ยวชาญการบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงธนู และระดับมาก คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ รักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับมากที่สุด สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่เพื่อการออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคคลผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญ

ในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ้วนถี่ บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจ วิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ ในช่วงบริการ

นิรุจ อักษรพิมพ์ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกของศูนย์นันทนาการ กรุงเทพมหานคร จำนวน 364 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.76 เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้ว วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ของกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นเพศชายและเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และ 25 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสภาพการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และ 25 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และ 25 ปีขึ้นไป ประเภทกิจกรรมที่ต้องการการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กิจกรรมและวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ และการเดินลีลาเพื่อสุขภาพ ตามลำดับ และในส่วนประเภทกิจกรรมที่ต้องการการออกกำลังกายของเพศชาย คือ กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และกีฬาฟุตบอล ตามลำดับ และเพศหญิง คือ กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และกีฬาว่ายน้ำ ตามลำดับ

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานครโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกาย 5 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของกิจกรรมของการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีเดลฟาย และมีค่าความเชื่อมั่น 0.76 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของ

ทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร และตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นและการสุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งเป็นทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ 236 คน และสภาพร่างกายไม่ปกติ จำนวน 1,158 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 1,394 คน และหลังจากตรวจสอบแบบสอบถามแล้ว ได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วย การหาค่าความถี่และร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ

2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง

3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมออกกำลังกายและกีฬา อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ รองลงมา มีระดับความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส

4. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดในวันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์) กับในวันเสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือ ช่วงเวลาเช้า (06.00 – 09.00 น.) และช่วงกลางคืน (19.00 – 21.00 น.)

5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ยิ่งศักดิ์ เฝ้าอินจันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการ การออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร เป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุระหว่าง 8 – 12 ปี 223 คน คิดเป็นร้อยละ 58.22 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ระดับชั้นประถมศึกษา 243 คน คิดเป็นร้อยละ 60.75 ระดับชั้นมัธยมศึกษา 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25

2. ความต้องการการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้พื้นฐานความอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8 – 12 ปี และ 13 – 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และมากที่สุด

สมาชิกระดับประถมศึกษา มีความต้องการด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์การออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการใหม่ ๆ ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนสมาชิกระดับมัธยมศึกษา มีความต้องการทุกด้านในระดับมาก

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ กรีฑา วายน้ำ ฟุตบอล และสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ บาสเกตบอล วายน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์ และเทควันโด

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมาก ของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี ภายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดห่วง ตะกร้อวง แร้บบอล แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรอก ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่ กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิคต้าน้ำ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดห่วง แร้บบอล ซอฟท์บอล หมากรอก ฮอกกี้ กระบี่ กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ มวยสากล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก มวยไทย มวยปล้ำ สควอช และยกน้ำหนัก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ มวยสากล ตะกร้อวง ยิมนาสติก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอช และสนุกเกอร์

สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพอสรุปได้ว่า สมาชิกในองค์กรต่าง ๆ ส่วนใหญ่เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพียงแต่ใช้โอกาสและเวลา ตลอดจนชนิดของกิจกรรมแตกต่างกันออกไป สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกในองค์กรต่าง ๆ มักมีปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายไปในแนวทางเดียวกัน คือ ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านชนิดของกิจกรรม และด้านวันเวลา เป็นต้น

บุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายควรที่จะศึกษาค้นคว้าเพื่อจะใช้เป็นแนวทางในการจัดส่งเสริมให้สมาชิกของตนได้รับบริการและเข้าร่วมกิจกรรมตามความต้องการและเป็นที่พึงพอใจ เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรของแต่ละหน่วยงาน ต่อไปด้วย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ประชากร

ได้แก่ กำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการทหารสูงสุด ปีงบประมาณ 2547 เป็นกำลังพลชั้นสัญญาบัตร จำนวน 210 นาย และกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร จำนวน 600 นาย รวมเป็นจำนวนกลุ่มประชากรทั้งสิ้น 810 นาย

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ได้แก่ กำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา พ.ศ. 2547 ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน จากประชากรจำนวน 810 นาย ได้กลุ่มตัวอย่าง 265 นาย แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการสำรวจกับนายทหารชั้นสัญญาบัตร จำนวน 100 นาย และต่ำกว่าสัญญาบัตร จำนวน 200 นาย รวมเป็น 300 นาย ได้มาโดยการสุ่มแบบง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เป็นแบบสอบถามแบบประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ส่วนแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม และด้านวันเวลา เป็นแบบสอบถามแบบตรวจคำตอบ (Check list)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้น เพื่อเป็นเครื่องมือที่จะใช้ในการดำเนินการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดทำเครื่องมือตามขั้นตอน ต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ รวมทั้งศึกษาเพิ่มเติมจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ สิ่งพิมพ์และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การให้บริการ

ด้านการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาทั้งที่เป็นเอกสารในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมถึงข้อมูลที่จำเป็นทั้งหมด เพื่อที่จะได้ข้อมูลในการดำเนินการวิจัยที่ถูกต้อง แม่นยำ และเหมาะสมกับสภาพทั่วไปของสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547

2. รวบรวมรายละเอียดข้อเท็จจริง และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง มาสร้างเป็นแบบสอบถาม
3. ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการสอบถามข้อมูลจากกำลังพลที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547
4. นำแบบสอบถามไปให้กรรมการตรวจสอบก่อนแล้วจึงให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วจึงนำมาแก้ไขแล้วให้กรรมการตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำไปทดลองใช้ (Try - out)

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

ในการทำวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการหาคุณภาพของเครื่องมือตามลำดับดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์ตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไขและตรวจซ้ำ
2. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบให้มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหาแล้วนำมาปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้แบบสอบถามมีคุณภาพดียิ่งขึ้น
3. นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try - out) กับกลุ่มประชากรที่มีสภาพใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ข้าราชการ และลูกจ้างที่ปฏิบัติราชการอยู่ที่ สำนักงานทหารพัฒนา หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.87 ซึ่งเป็นค่าสูงพอที่นำแบบสอบถามไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองและนัดหมายวันเวลาที่มารับแบบสอบถามคืน
3. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาวิเคราะห์ ดังนี้

1. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถาม ตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ ของแต่ละคำถาม คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ ของแต่ละคำถาม คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถาม ตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายข้อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 300 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดนำไปวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยนำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เป็นแบบสอบถามประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม และด้านวันเวลา เป็นแบบสอบถามแบบตรวจคำตอบ (Check list) โดยนำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยนำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามมาสรุป และนำเสนอเป็นรายชื่อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 1 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	N	%
ชั้นยศ		
ชั้นสัญญาบัตร	100	33.33
ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร	200	66.67
รวม	300	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า

ผู้ตอบแบบสอบถามชั้นสัญญาบัตร มีจำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร มีจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล
ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547

ตาราง 2 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นสัญญาบัตร
ด้านการจัดการ (N=100)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		มี		ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม						
1. มีหน่วยงานรับผิดชอบชัดเจน	f	24	6	70	58	21	16	3	2
	%	24.00	6.00	70.00	58.00	21.00	16.00	3.00	2.00
2. มีระเบียบปฏิบัติ	f	22	12	66	41	36	19	2	2
	%	22.00	12.00	66.00	41.00	36.00	19.00	2.00	2.00
3. มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ	f	13	19	68	54	31	11	1	3
	%	13.00	19.00	68.00	54.00	31.00	11.00	1.00	3.00
4. มีการจัดประกวด แข่งขัน	f	15	10	75	43	27	28	2	0
ด้านการออกกำลังกายให้แก่	%	15.00	10.00	75.00	43.00	27.00	28.00	2.00	0.00
กำลังพล ที่มาออกกำลังกาย									
5. มีบริการข้อมูลข่าวสารและวิชาการ	f	13	13	74	35	33	27	3	2
ตลอดจนกิจกรรม ที่น่าสนใจ	%	13.00	13.00	74.00	35.00	33.00	27.00	3.00	2.00
6. มีการจัดบริการทดสอบ	f	33	21	46	29	45	15	6	5
สมรรถภาพทางกาย	%	33.00	21.00	46.00	29.00	45.00	15.00	6.00	5.00
7. มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ	f	11	14	75	45	34	17	1	3
	%	11.00	14.00	75.00	45.00	34.00	17.00	1.00	3.00
8. มีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ	f	10	13	77	49	28	20	1	2
การออกกำลังกายที่ถูกต้อง	%	10.00	13.00	77.00	49.00	28.00	20.00	1.00	2.00
ตามหลักทางวิทยาศาสตร์การกีฬา									
9. จัดระบบดูแลความปลอดภัยของ	f	15	10	75	54	27	13	1	5
ทรัพย์สินให้แก่กำลังพลที่มา	%	15.00	10.00	75.00	54.00	27.00	13.00	1.00	5.00
ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม									
10. มีการจัดชมรมกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	13	13	74	51	29	14	4	2
	%	13.00	13.00	74.00	51.00	29.00	14.00	4.00	2.00
รวม	f	169	131	700	459	311	180	24	26
	%	16.90	13.10	70.00	45.90	31.10	18.00	2.40	2.60

จากตาราง 2 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพลชั้นสัญญาบัตร ด้านการจัดการ พบว่า มีการจัดการที่เหมาะสม ร้อยละ 16.90 มีการจัดการที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 13.10 และไม่มีการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 70.00

ความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลชั้นสัญญาบัตร ด้านการจัดการโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ 1 มีหน่วยงานรับผิดชอบ ข้อ 3 มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ และข้อ 9 จัดระบบดูแลความปลอดภัยของทรัพย์สินให้แก่กำลังพลที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.00 54.00 และ 54.00 ตามลำดับ

ตาราง 3 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นสัญญาบัตร ด้านสถานที่
อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 100)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		มี		ไม่มี	มาก ที่สุด	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		เหมาะ สม	ไม่ เหมาะสม						
1. มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม	f	26	2	72	60	26	7	4	3
	%	26.00	2.00	72.00	60.00	26.00	7.00	4.00	3.00
2. มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	34	3	63	48	30	13	6	3
	%	34.00	3.00	63.00	48.00	30.00	13.00	6.00	3.00
3. มีอุปกรณ์กีฬาทันสมัยได้มาตรฐาน	f	13	8	63	56	28	10	4	2
	%	13.00	8.00	63.00	56.00	28.00	10.00	4.00	2.00
4. มีจำนวนอุปกรณ์เพียงพอ กับความต้องการ	f	9	13	78	54	27	10	7	2
	%	9.00	13.00	78.00	54.00	27.00	10.00	7.00	2.00
5. มีอุปกรณ์หลากหลายชนิดกีฬา ให้เลือก	f	10	9	81	58	23	11	3	5
	%	10.00	9.00	81.00	58.00	23.00	11.00	3.00	5.00
6. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ	f	19	9	72	51	27	13	7	2
	%	19.00	9.00	72.00	51.00	27.00	13.00	7.00	2.00
7. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บของ	f	16	10	74	49	32	15	2	2
	%	16.00	10.00	74.00	49.00	32.00	15.00	2.00	2.00
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำ ได้มาตรฐาน	f	19	15	66	52	29	11	6	2
	%	19.00	15.00	66.00	52.00	29.00	11.00	6.00	2.00
9. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	20	14	66	49	27	15	5	4
	%	20.00	14.00	66.00	49.00	27.00	15.00	5.00	4.00
10. มีร้านจำหน่ายอุปกรณ์ อาหาร และเครื่องดื่ม	f	16	12	72	61	24	6	4	5
	%	16.00	12.00	72.00	61.00	24.00	6.00	4.00	5.00
รวม	f	182	95	723	538	273	111	48	30
	%	18.20	9.50	72.30	53.80	27.30	11.10	4.80	3.00

จากตาราง 3 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพลชั้นสัญญาบัตร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย พบว่า มีการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมคิดเป็น ร้อยละ 18.20 มีการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 9.50 และไม่มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 72.30

ความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลชั้นสัญญาบัตร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 53.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ 10 มีร้านจำหน่ายอุปกรณ์ อาหาร และเครื่องดื่ม ข้อ 1 สถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม และข้อ 5 มีอุปกรณ์หลากหลายชนิดก็พาให้เลือก คิดเป็นร้อยละ 61.00 60.00 และ 58.00 ตามลำดับ

ตาราง 4 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นสัญญาบัตร ด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ (N = 100)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		มี		ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		เหมาะ สม	ไม่ เหมาะสม						
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำ	f	22	2	76	56	29	11	0	4
ในการออกกำลังกาย	%	22.00	2.00	76.00	56.00	29.00	11.00	0.00	4.00
2. มีบุคลากรดูแลความสะอาด	f	14	10	76	53	34	8	3	2
	%	14.00	10.00	76.00	53.00	34.00	8.00	3.00	2.00
3. มีบุคลากรด้านการปฐมพยาบาล	f	27	11	62	56	27	15	0	2
	%	27.00	11.00	62.00	56.00	27.00	15.00	0.00	2.00
4. มีบุคลากรอำนวยความสะดวก	f	15	7	78	54	29	10	5	2
ในการใช้อุปกรณ์	%	15.00	7.00	78.00	54.00	29.00	10.00	5.00	2.00
5. มีบุคลากรรักษาความปลอดภัย	f	24	8	68	55	31	10	0	4
	%	24.00	8.00	68.00	55.00	31.00	10.00	0.00	4.00
6. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	11	9	80	52	33	9	3	3
ด้านการออกกำลังกาย	%	11.00	9.00	80.00	52.00	33.00	9.00	3.00	3.00
7. ผู้ให้บริการมีจำนวนเพียงพอ	f	13	13	74	53	31	11	3	2
แก่ผู้ใช้บริการ	%	13.00	13.00	74.00	53.00	31.00	11.00	3.00	2.00
8. มีผู้ให้บริการ ชาย – หญิง จัดไว้	f	14	10	76	46	36	9	5	4
อย่างเหมาะสมแก่ผู้รับบริการ	%	14.00	10.00	76.00	46.00	36.00	9.00	5.00	4.00
9. ผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	12	9	79	51	26	14	2	7
	%	12.00	9.00	79.00	51.00	26.00	14.00	2.00	7.00
10. ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	20	10	70	53	35	7	3	2
	%	20.00	10.00	70.00	53.00	35.00	7.00	3.00	2.00
รวม	f	172	89	739	529	311	104	24	32
	%	17.20	8.90	73.90	52.90	31.10	10.40	2.40	3.20

จากตาราง 4 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพลชั้นสัญญาบัตร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกาย คือ มีบุคลากรผู้ให้บริการ เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 17.20 มีบุคลากรผู้ให้บริการไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 8.90 และไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 73.90

ความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลชั้นสัญญาบัตร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ.1 มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ข้อ 3 มีบุคลากรด้านการปฐมพยาบาล และข้อ 5 มีบุคลากรรักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 56.00 56.00 และ 55.00 ตามลำดับ

ตาราง 5 แสดงความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นสัญญาบัตร ด้านวันเวลา

วัน		เวลา				รวม
		06.00-08.00	12.00-13.00	13.00-17.00	17.00-19.00	
จันทร์	f	0	0	25	7	32
	%	0.00	0.00	78.13	21.87	20.78
อังคาร	f	0	0	1	3	4
	%	0.00	0.00	25.00	75.00	2.60
พุธ	f	2	3	63	6	74
	%	2.70	4.05	85.14	8.11	48.05
พฤหัสบดี	f	0	0	2	5	7
	%	0.00	0.00	28.57	71.43	4.55
ศุกร์	f	0	3	25	9	37
	%	0.00	8.11	67.57	24.32	24.03
เสาร์	f	0	0	0	0	0
	%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
อาทิตย์	f	0	0	0	0	0
	%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
รวม	f	2	6	116	30	154
	%	1.30	3.90	75.32	19.48	100.00

จากตาราง 5 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพลชั้นสัญญาบัตร ด้านวันเวลา พบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย ในวันพุธ ศุกร์ และจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 48.05 24.03 และ 20.78 ตามลำดับ และมีความต้องการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 13.00 – 17.00 และ 17.00 – 19.00 คิดเป็นร้อยละ 75.32 และ 19.48 ตามลำดับ

ตาราง 6 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร
ด้านการจัดการ (N=200)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		มี		ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		เหมาะ สม	ไม่ เหมาะสม						
1. มีหน่วยงานรับผิดชอบชัดเจน	f	50	10	140	78	70	48	0	4
	%	25.00	5.00	70.00	39.00	35.00	24.00	0.00	2.00
2. มีระเบียบปฏิบัติ	f	60	12	128	58	90	45	5	2
	%	30.00	6.00	64.00	29.00	45.00	22.50	2.50	1.00
3. มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ	f	43	25	132	96	62	40	0	2
	%	21.50	12.50	66.00	48.00	31.00	20.00	0.00	1.00
4. มีการจัดประกวด แข่งขัน	f	60	4	136	84	40	74	0	2
ด้านการออกกำลังกายให้แก่	%	30.00	2.00	68.00	42.00	20.00	37.00	0.00	1.00
กำลังพล ที่มาออกกำลังกาย									
5. มีบริการข้อมูลข่าวสารและวิชาการ	f	49	6	145	70	64	64	0	2
ตลอดจนกิจกรรม ที่น่าสนใจ	%	24.50	3.00	72.50	35.00	32.00	32.00	0.00	1.00
6. มีการจัดบริการทดสอบ	f	116	20	64	52	60	86	0	2
สมรรถภาพทางกาย	%	58.00	10.00	32.00	26.00	30.00	43.00	0.00	1.00
7. มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่าง ๆ	f	52	6	142	89	49	54	8	0
	%	26.00	3.00	71.00	44.50	24.50	27.00	4.00	0.00
8. มีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ	f	42	10	148	65	66	66	1	2
การออกกำลังกายที่ถูกต้อง	%	21.00	5.00	74.00	32.50	33.00	33.00	0.50	1.00
ตามหลักทางวิทยาศาสตร์การกีฬา									
9. จัดระบบดูแลความปลอดภัยของ	f	48	12	140	56	86	56	2	0
ทรัพย์สินให้แก่กำลังพลที่มา	%	24.00	6.00	70.00	28.00	43.00	28.00	1.00	0.00
ที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม									
10. มีการจัดชมรมกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	40	16	144	78	62	46	8	6
	%	20.00	8.00	72.00	39.00	31.00	23.00	4.00	3.00
รวม	f	560	121	1319	726	649	579	24	22
	%	28.00	6.05	65.95	36.30	32.45	28.95	1.20	1.10

จากตาราง 6 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของกำลังพลชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านการจัดการ พบว่า มีการจัดการที่เหมาะสม ร้อยละ 28.00 มีการจัดการที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 6.05 และไม่มีการจัดการ โดยคิดเป็นร้อยละ 65.95

ความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านการจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ 3 มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ ข้อ 7 มีโครงการฝึกสอน กิจาชาชนิดต่าง ๆ และข้อ 4 มีการจัดการประกวด,แข่งขัน ด้านการออกกำลังกายให้แก่กำลังพลที่มา ออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 48.00 44.50 และ 42.00 ตามลำดับ

ตาราง 7 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร
 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 200)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		มี		ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม						
1. มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม	f	50	10	140	97	50	50	3	0
	%	25.00	5.00	70.00	48.50	25.00	25.00	1.50	0.00
2. มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	41	12	147	102	50	42	1	5
	%	20.50	6.00	73.50	51.00	25.00	21.00	0.50	2.50
3. มีอุปกรณ์กีฬาทันสมัยได้มาตรฐาน	f	42	14	144	122	30	44	1	3
	%	21.00	7.00	72.00	61.00	15.00	22.00	0.50	1.50
4. มีจำนวนอุปกรณ์เพียงพอแก่ความต้องการ	f	46	14	144	122	30	44	1	3
	%	23.00	9.00	68.00	18.00	26.00	54.00	1.50	0.50
5. มีอุปกรณ์หลากหลายชนิดกีฬาให้เลือก	f	38	16	146	71	56	60	12	1
	%	19.00	8.00	73.00	35.50	28.00	30.00	6.00	0.50
6. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ	f	63	15	122	45	82	66	5	2
	%	31.50	7.50	61.00	22.50	41.00	33.00	2.50	1.00
7. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บของ	f	52	10	138	90	48	56	4	2
	%	26.00	5.00	69.00	45.00	24.00	28.00	2.00	1.00
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำได้มาตรฐาน	f	47	19	134	92	54	44	7	3
	%	23.50	9.50	67.00	46.00	27.00	22.00	3.50	1.50
9. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	55	13	132	78	62	50	10	0
	%	27.50	6.50	66.00	39.00	31.00	25.00	5.00	0.00
10. มีร้านจำหน่ายอุปกรณ์ อาหารและเครื่องดื่ม	f	43	11	146	98	60	40	2	0
	%	21.50	5.50	73.00	49.00	30.00	20.00	1.00	0.00
รวม	f	477	138	1385	831	544	560	48	17
	%	23.85	6.90	69.25	41.55	27.20	28.00	2.40	0.85

จากตาราง 7 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพลชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย พบว่า มีการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมคิดเป็น ร้อยละ 23.85 มีการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 6.90 และไม่มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.25

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพลชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ 3 มีอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัยได้มาตรฐาน ข้อ 10 มีร้านจำหน่ายอุปกรณ์ อาหาร และเครื่องดื่ม และข้อ 1 สถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 61.00 49.00 และ 48.50 ตามลำดับ

ตาราง 8 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร
 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 200)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		มี		ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม						
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำ	f	50	4	146	86	60	42	6	6
ในการออกกำลังกาย	%	25.00	2.00	73.00	43.00	30.00	21.00	3.00	3.00
2. มีบุคลากรดูแลความสะอาด	f	60	6	134	87	54	52	2	5
	%	30.00	3.00	67.00	43.50	27.00	26.00	1.00	2.50
3. มีบุคลากรด้านการปฐมพยาบาล	f	63	15	122	84	64	45	7	0
	%	31.50	7.50	61.00	42.00	32.00	22.50	3.50	0.00
4. มีบุคลากรอำนวยความสะดวก	f	43	25	132	74	64	51	5	6
ในการใช้อุปกรณ์	%	21.50	12.50	56.00	37.00	32.00	25.50	2.50	3.00
5. มีบุคลากรรักษาความปลอดภัย	f	60	14	126	82	54	48	9	7
	%	30.00	7.00	63.00	41.00	27.00	24.00	4.50	3.50
6. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	50	12	138	72	72	45	9	2
ด้านการออกกำลังกาย	%	25.00	6.00	69.00	36.00	36.00	22.50	4.50	1.00
7. ผู้ให้บริการมีจำนวนเพียงพอ	f	38	20	142	76	58	52	6	8
แก่ผู้ใช้บริการ	%	19.00	10.00	71.00	38.00	29.00	26.00	3.00	4.00
8. มีผู้ให้บริการ ชาย – หญิง จัดไว้	f	43	18	139	78	50	62	9	1
อย่างเหมาะสมแก่ผู้รับบริการ	%	21.50	9.00	69.50	39.00	25.00	31.00	4.50	0.50
9. ผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	41	15	144	56	82	56	4	2
	%	20.50	7.50	72.00	28.00	41.00	28.00	2.00	1.00
10. ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	41	12	147	84	58	46	9	3
	%	20.50	6.00	73.50	42.00	29.00	23.00	4.50	1.50
รวม	f	489	141	1370	779	616	499	66	40
	%	24.45	7.05	68.50	38.95	30.80	24.95	3.30	2.00

จากตาราง 8 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพลชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ออกกำลังกาย คือ มีบุคลากรผู้ให้บริการ เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 24.45 มีบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 7.05 และไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 68.50

ความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ 2 มีบุคลากร ดูแลรักษาความสะอาด ข้อ.1 มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และข้อ 3 มีบุคลากรด้านการปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 43.50 43.00 และ 42.00 ตามลำดับ

ตาราง 9 แสดงความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านวันเวลา

วัน		เวลา				รวม
		06.00-08.00	12.00-13.00	13.00-17.00	17.00-19.00	
จันทร์	f	1	7	57	19	84
	%	1.19	8.34	67.86	22.62	18.46
อังคาร	f	0	7	15	8	30
	%	0.00	23.33	50.00	26.67	6.59
พุธ	f	0	17	163	29	209
	%	0.00	8.13	77.99	13.88	45.93
พฤหัสบดี	f	0	6	23	9	38
	%	0.00	15.79	60.53	23.68	8.35
ศุกร์	f	0	7	67	20	94
	%	0	7.45	71.27	21.27	20.66
เสาร์	f	0	0	0	0	0
	%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
อาทิตย์	f	0	0	0	0	0
	%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
รวม	f	1	44	325	85	455
	%	0.22	9.67	71.43	18.68	100.00

จากตาราง 9 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพลชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านวันเวลา ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย ในวันพุธ, ศุกร์ และวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 45.93 20.66 และ 18.46 ตามลำดับ และมีความต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 13.00 – 17.00 และ 17.00 – 19.00 คิดเป็นร้อยละ 71.43 และ 18.68 ตามลำดับ

ตาราง 10 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลรวม ด้านการจัดการ (N = 300)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		มี		ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม						
1. มีหน่วยงานรับผิดชอบชัดเจน	f	74	16	210	136	91	64	3	6
	%	24.67	5.33	70.00	45.33	30.33	21.33	0.10	2.00
2. มีระเบียบปฏิบัติ	f	82	24	194	99	126	164	7	4
	%	27.33	8.00	64.67	33.00	42.00	21.33	2.33	1.33
3. มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ	f	56	44	200	150	93	51	1	5
	%	18.67	14.67	66.67	50.00	31.00	17.00	0.33	1.67
4. มีการจัดประกวด แข่งขัน	f	75	14	211	127	67	102	2	2
ด้านการออกกำลังกายให้แก่	%	25.00	4.67	70.33	42.33	22.33	34.00	0.67	0.67
กำลังพล ที่มาออกกำลังกาย									
5. มีบริการข้อมูลข่าวสารและวิชาการ	f	62	19	219	105	97	91	3	4
ตลอดจนกิจกรรม ที่น่าสนใจ	%	20.67	6.33	73.00	35.00	32.33	30.33	1.00	1.33
6. มีการจัดบริการทดสอบ	f	149	41	110	81	105	101	6	7
สมรรถภาพทางกาย	%	49.67	13.67	36.67	27.00	35.00	33.67	2.00	2.33
7. มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ	f	63	20	217	134	83	71	9	3
	%	21.00	6.67	72.33	44.67	27.67	23.67	3.00	1.00
8. มีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ	f	52	23	225	114	94	86	2	4
การออกกำลังกายที่ถูกต้อง	%	17.33	7.67	75.00	38.00	31.33	28.67	0.67	1.33
ตามหลักทางวิทยาศาสตร์การกีฬา									
9. จัดระบบดูแลความปลอดภัยของ	f	63	22	215	110	113	69	3	5
ทรัพย์สินให้แก่กำลังพลที่มา	%	21.00	7.33	71.67	36.67	37.67	23.00	1.00	1.67
ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม									
10. มีการจัดชมรมกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	53	29	218	129	91	60	12	8
	%	17.67	9.67	72.67	43.00	30.33	20.00	4.00	2.67
รวม	f	729	252	2019	1205	960	759	48	48
	%	24.30	8.40	67.30	40.16	32.00	25.30	1.60	1.60

จากตาราง 10 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพลรวม ด้านการจัดการ พบว่า มีการจัดที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 24.30 มีการจัดบริการด้านการจัดการที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 8.40 และมีสภาพไม่มีการจัดการ โดยคิดเป็นร้อยละ 67.30

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพลรวม ด้านการจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ 3 มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ ข้อ 1 มีหน่วยงานรับผิดชอบ และข้อ 7 มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่าง ๆ คิดเป็น ร้อยละ 50.00 45.33 และ 44.67 ตามลำดับ

ตาราง 11 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลรวม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 300)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		มี		ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม						
1. มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม	f	76	12	212	157	76	57	7	3
	%	25.33	4.00	70.67	52.33	25.33	19.00	2.33	1.00
2. มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	75	15	210	150	80	55	7	8
	%	25.00	5.00	70.00	50.00	26.67	18.33	2.33	2.67
3. มีอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัย ได้มาตรฐาน	f	55	22	223	178	58	54	5	5
	%	18.33	7.33	74.33	59.33	19.33	18.00	1.67	1.67
4. มีจำนวนอุปกรณ์เพียงพอ กับความต้องการ	f	55	31	214	90	79	118	10	3
	%	18.33	10.33	71.33	30.00	26.33	39.33	3.33	1.00
5. มีอุปกรณ์หลากหลายชนิดกีฬา ให้เลือก	f	48	25	227	129	79	71	15	6
	%	16.00	8.33	75.67	43.00	26.33	23.66	5.00	2.00
6. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ	f	82	24	194	96	109	79	12	4
	%	27.33	7.27	64.67	32.00	36.33	26.33	4.00	1.33
7. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บของ	f	68	20	212	139	80	71	6	4
	%	22.67	6.67	70.67	46.33	26.67	23.67	2.00	1.33
8. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำ ได้มาตรฐาน	f	66	34	200	144	83	55	13	5
	%	22.00	11.33	66.67	48.00	27.67	18.33	4.33	1.67
9. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	75	27	198	127	89	65	15	4
	%	25.00	9.00	66.00	42.33	29.67	21.67	5.00	1.33
10. มีร้านจำหน่ายอุปกรณ์ อาหาร และเครื่องดื่ม	f	59	23	218	159	84	46	6	5
	%	19.67	7.67	72.67	53.00	28.00	15.33	2.00	1.67
รวม	f	659	233	2108	1369	817	671	96	47
	%	21.96	7.76	70.26	45.63	27.23	22.37	3.20	1.56

จากตาราง 11 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพลรวม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 21.96 มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 7.76 และ ไม่มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 70.26

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพลรวม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ 3 มีอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัยได้มาตรฐาน ข้อ 10 ร้านจำหน่าย อุปกรณ์ อาหารและเครื่องดื่ม และข้อ 1 สถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 59.33 53.00 และ 52.33 ตามลำดับ

ตาราง 12 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลรวม ด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ (N = 300)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		มี		ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม						
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำ	f	72	6	222	142	89	53	6	10
ในการออกกำลังกาย	%	24.00	22.00	74.00	47.33	29.67	17.67	2.00	3.33
2. มีบุคลากรดูแลความสะอาด	f	74	16	110	140	88	60	5	7
	%	24.67	5.33	36.67	46.67	29.33	20.00	1.67	2.33
3. มีบุคลากรด้านการปฐมพยาบาล	f	90	26	184	140	91	60	7	2
	%	30.00	8.67	61.33	46.67	30.33	30.00	2.33	0.67
4. มีบุคลากรอำนวยความสะดวก	f	58	32	210	128	93	61	10	8
ในการใช้อุปกรณ์	%	19.33	10.67	70.00	42.67	31.00	20.33	3.33	2.67
5. มีบุคลากรรักษาความปลอดภัย	f	84	22	194	137	85	58	9	11
	%	28.00	7.33	64.67	45.67	28.33	19.33	3.00	3.67
6. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	61	21	218	124	105	54	12	5
ด้านการออกกำลังกาย	%	20.33	7.00	72.67	41.33	35.00	18.00	4.00	1.67
7. ผู้ให้บริการมีจำนวนเพียงพอ	f	51	33	216	129	89	63	9	10
แก่ผู้ให้บริการ	%	19.00	9.33	71.67	41.33	28.67	23.67	4.67	1.67
8. มีผู้ให้บริการ ชาย – หญิง จัดไว้	f	57	28	215	124	86	71	14	5
อย่างเหมาะสมแก่ผู้รับบริการ	%	19.00	9.3	371.67	41.33	28.67	23.67	4.67	1.67
9. ผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	53	24	223	107	108	70	6	9
	%	17.67	8.00	74.33	35.67	36.00	23.33	2.00	3.00
10. ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	61	22	217	137	93	53	12	6
	%	20.33	7.33	72.33	45.67	31.00	17.67	4.00	2.00
รวม	f	661	230	2009	1308	927	603	90	73
	%	22.03	7.67	66.96	43.60	30.90	20.10	3.00	2.43

จากตาราง 12 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพลรวม ด้านบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกาย คือ มีบุคลากรผู้ให้บริการ เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 22.03 มีบุคลากรผู้ให้บริการไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 7.67 และไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 66.96

ความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลรวม ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.60 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อ 1 มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ข้อ 2 มีบุคลากรดูแลความสะอาด ข้อ 3 มีบุคลากรด้านการปฐมพยาบาล ข้อ 4 มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ ข้อ 5 มีบุคลากรรักษาความปลอดภัย และข้อ 10 ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คิดเป็นร้อยละ 47.33 46.67 46.67 45.67 และ 45.67 ตามลำดับ

ตาราง 13 แสดงความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลรวม ด้านวันเวลา

วัน		เวลา				
		06.00-08.00	12.00-13.00	13.00-17.00	17.00-19.00	รวม
จันทร์	f	1	7	82	26	116
	%	0.86	6.03	70.69	22.41	19.05
อังคาร	f	0	7	16	11	34
	%	0.00	20.59	47.06	32.35	5.58
พุธ	f	2	20	226	35	283
	%	0.70	7.07	79.86	12.37	46.47
พฤหัสบดี	f	0	6	25	14	45
	%	0.00	13.33	55.56	31.11	7.39
ศุกร์	f	0	10	92	29	131
	%	0.00	7.63	70.23	22.14	21.51
เสาร์	f	0	0	0	0	0
	%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
อาทิตย์	f	0	0	0	0	0
	%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
รวม	f	3	50	441	115	609
	%	0.49	8.21	72.41	18.88	100.00

จากตาราง 13 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลรวม ด้านวันเวลา มีความต้องการออกกำลังกาย ในวันพุธ ศุกร์ และวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 46.47 21.51 และ 19.05 ตามลำดับ และมีความต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 13.00 – 17.00 และ 17.00 – 19.00 คิดเป็นร้อยละ 72.41 และ 18.88 ตามลำดับ

ตาราง 14 แสดงความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลรวม ด้านชนิดของกิจกรรม

ชนิดของกิจกรรม	ชั้นสัญญาบัตร		ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร		กำลังพลรวม	
	f	%	f	%	f	%
ฟุตบอล	25	25.00	45	27.50	70	23.33
ฟุตซอล	5	5.00	6	3.00	11	3.67
บาสเกตบอล	1	1.00	8	4.00	9	3.00
วอลเลย์บอล	7	7.00	15	7.50	22	7.33
แบดมินตัน	5	5.00	15	7.50	22	7.33
เทนนิส	5	5.00	15	7.50	20	6.67
กายบริหารหรือ กิจกรรมเข้าจังหวะ	19	19.00	27	13.50	46	15.33
ว่ายน้ำ	9	9.00	6	3.00	15	5.00
เทเบิลเทนนิส	0	0.00	4	2.00	4	1.33
เปตอง	4	4.00	30	15.00	34	11.33
เซปักตะกร้อ	1	1.00	0	0.00	1	0.33
สนุกเกอร์	7	7.00	16	8.00	23	7.67
เพาะกาย	3	3.00	10	5.00	13	4.33
ขี่จักรยาน	1	1.00	2	1.00	3	1.00
เดินและวิ่ง	8	8.00	12	6.00	18	6.00
อื่น ๆ (ระบุ)	0	0.00	0	0.00	0	0.00
รวม	100	100.00	200	100.00	300	100.00

จากตาราง 14 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลรวม ด้านชนิดของกิจกรรม พบว่า ชนิดของกิจกรรมที่กำลังพลชั้นสัญญาบัตร มีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล รองลงมาคือ กายบริหารหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ และว่ายน้ำ คิดเป็น ร้อยละ 25.00 19.00 และ 9.00 ตามลำดับ ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร มีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล รองลงมาคือ เปตอง และกายบริหารหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ คิดเป็นร้อยละ 22.50 15.00 และ 13.50 ตามลำดับ และกำลังพลรวม มีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล รองลงมาคือ กายบริหารหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ และเปตอง คิดเป็นร้อยละ 23.33 15.33 และ 11.33 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อได้ดังนี้

ด้านการจัดการ

1. ควรมีหน่วยงานรับผิดชอบชัดเจน
2. ควรมีการสนับสนุนงบประมาณอย่างเหมาะสม
3. ควรมีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่าง ๆ ให้แก่กำลังพลที่สนใจ
4. ควรมีการจัดตั้งชมรมกีฬาประเภทต่าง ๆ ตามความต้องการ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรมีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม และกลางแจ้ง
2. ควรมีอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัยและได้มาตรฐาน
3. ควรมีร้านอาหาร อุปกรณ์ อาหาร และเครื่องดื่ม

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ควรมีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
2. ควรมีบุคลากรดูแลความสะอาด
3. ควรมีบุคลากรด้านการปฐมพยาบาล
4. ควรมีบุคลากรด้านการรักษาความปลอดภัย
5. ผู้ให้บริการควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ด้านชนิดของกิจกรรม

1. ควรจัดให้มีการเล่นฟุตบอล
2. ควรจัดให้มีการเล่นกายบริหารหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ควรจัดให้มีการเล่นเปตอง

ด้านวันเวลา

1. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายในวันพุธ
2. ควรสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 13.00 – 17.00

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขป ความมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ในสำนักงาน สนิบสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ.2547

ประชากร

ได้แก่ กำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 เป็นกำลังพลชั้นสัญญาบัตร จำนวน 210 นาย และกำลังพลชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร จำนวน 600 นาย รวมทั้งสิ้น 810 นาย

กลุ่มตัวอย่าง

ได้แก่ กำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Robert V. Krejcie and Eayle W. Morgan) จากประชากร จำนวน 810 นาย ได้กลุ่มตัวอย่าง 265 นาย แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการสำรวจกับนายทหารชั้นสัญญาบัตร จำนวน 100 นาย และต่ำกว่าสัญญาบัตร จำนวน 200 นาย รวมเป็น 300 นาย ได้มาโดยการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling)

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เป็นแบบสอบถามประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ส่วนแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม และด้านวันเวลา เป็นแบบสอบถามแบบตรวจคำตอบ (Check list)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaire)

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 300 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยนำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เป็นแบบสอบถามประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ส่วนแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม และด้านวันเวลา เป็นแบบสอบถามแบบตรวจคำตอบ (Check list) โดยนำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยนำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามมาสรุป และนำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปการวิจัย

1. กำลังพล ชั้นสัญญาบัตร

1.1 ด้านการจัดการ

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพลชั้นสัญญาบัตร พบว่า มีสภาพมีการจัดการที่เหมาะสม ร้อยละ 16.90 มีสภาพที่มีการจัดการที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 13.10 และมีสภาพที่ไม่มีการจัดการ ร้อยละ 70.00

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพลชั้นสัญญาบัตร ด้านการจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 45.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อมีหน่วยงานรับผิดชอบ รองลงมาคือ ข้อมีการสนับสนุนด้านงบประมาณ และข้อมีการจัดระบบดูแลรักษาความปลอดภัยของทรัพย์สินให้แก่กำลังพลที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.00 54.00 และ 54.00 ตามลำดับ

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพการออกกำลังกายของกำลังพลชั้นสัญญาบัตร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพที่เหมาะสม ร้อยละ 18.20 มีสภาพที่มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 9.50 และมีสภาพที่ไม่มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 72.30

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพล ชั้นสัญญาบัตร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 53.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อมีร้านจำหน่ายอุปกรณ์ อาหาร และเครื่องดื่ม รองลงมาคือ ข้อมีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม และข้อมีอุปกรณ์หลากหลาย ชนิดกีฬาให้เลือก คิดเป็นร้อยละ 61.00 60.00 และ 58.00 ตามลำดับ

1.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพล ชั้นสัญญาบัตร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีสภาพด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่เหมาะสม ร้อยละ 17.20 มีสภาพด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 8.90 และมีสภาพที่ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 73.90

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพล ชั้นสัญญาบัตร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 52.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อมีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ข้อมีบุคลากรด้านการปฐมพยาบาล และข้อมีบุคลากรรักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 56.00 56.00 และ 55.00 ตามลำดับ

1.4 ด้านชนิดของกิจกรรม

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพล ชั้นสัญญาบัตร ด้านชนิดของกิจกรรม พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อฟุตบอล รองลงมาคือ ข้อกายบริหารหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ และข้อว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 25.00 19.00 และ 9.00 ตามลำดับ

1.5 ด้านวันเวลา

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพล ชั้นสัญญาบัตร ด้านวัน พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายมากที่สุด ในวันพุธ รองลงมาคือ วันศุกร์ และวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 48.05 24.03 และ 20.78 ตามลำดับ ด้านเวลา พบว่า ข้อที่มีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ในช่วงเวลา 13.00 – 17.00 และช่วงเวลา 17.00 – 19.00 คิดเป็นร้อยละ 75.32 และ 19.48 ตามลำดับ

2. กำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร

2.1 ด้านการจัดการ

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพลชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร พบว่า มีสภาพมีการจัดการที่เหมาะสม ร้อยละ 28.00 มีสภาพที่มีการจัดการที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 6.05 และมีสภาพที่ไม่มีการจัดการ ร้อยละ 65.95

ความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพลชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านการจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 36.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อมีการสนับสนุนด้านงบประมาณ ข้อมีโครงการ

ฝึกสอนกีฬาชนิดต่าง ๆ และข้อมีการจัดการประกวด, แข่งขัน ด้านการออกกำลังกายให้แก่กำลังพลที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.00 44.50 และ 42.00 ตามลำดับ

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพการออกกำลังกายของกำลังพลชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพที่เหมาะสม ร้อยละ 23.85 มีสภาพที่มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 6.90 และมีสภาพที่ไม่มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 69.25

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อมีอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัยได้มาตรฐาน ข้อมีร้านจำหน่ายอุปกรณ์ อาหาร และเครื่องดื่ม และข้อมีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 61.00 49.00 และ 48.50 ตามลำดับ

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีสภาพด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่เหมาะสม ร้อยละ 24.45 มีสภาพด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 7.05 และมีสภาพที่ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 68.50

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อบุคลากรดูแลความสะอาด ข้อบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และข้อบุคลากรด้านการปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 43.50 43.00 และ 42.00 ตามลำดับ

2.4 ด้านชนิดของกิจกรรม

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านชนิดของกิจกรรม พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อฟุตบอล รองลงมาคือ ข้อเปตอง และข้อกายบริหารหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ คิดเป็นร้อยละ 22.50 15.00 และ 13.50 ตามลำดับ

2.5 ด้านวันเวลา

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพล ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร ด้านวัน พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายมากที่สุด ในวันพุธ รองลงมาคือ วันศุกร์ และวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 46.93 20.66 และ 18.46 ตามลำดับ ด้านเวลา พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายมากที่สุด ในช่วงเวลา 13.00 – 17.00 และช่วงเวลา 17.00 – 19.00 คิดเป็นร้อยละ 71.43 และ 18.68 ตามลำดับ

3. กำลังพลรวม ชั้นสัญญาบัตร และชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร

3.1 ด้านการจัดการ

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพลรวม พบว่า มีสภาพมีการจัดการที่เหมาะสม ร้อยละ 24.30 มีสภาพที่มีการจัดการที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 8.40 และมีสภาพที่ไม่มีการจัดการ ร้อยละ 67.30

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพลรวม ด้านการจัดการ โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 40.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อหน่วยงานรับผิดชอบ รองลงมาคือ ข้อมีการสนับสนุนด้านงบประมาณ และข้อโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 50.00 45.33 และ 44.67 ตามลำดับ

3.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพลรวม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพที่เหมาะสม ร้อยละ 21.96 มีสภาพที่มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 7.76 และมีสภาพที่ไม่มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 70.26

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพลรวม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 45.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้ออุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัยได้มาตรฐาน รองลงมาคือ ข้อร้านจำหน่ายอุปกรณ์ อาหาร และเครื่องดื่ม และข้อสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 59.33 53.00 และ 52.33 ตามลำดับ

3.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพลรวม ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีสภาพด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่เหมาะสม ร้อยละ 22.03 มีสภาพด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 7.67 และมีสภาพที่ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 66.96

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพลรวม ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 43.60 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ข้อบุคลากรดูแลความสะอาด และข้อบุคลากรด้านการปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 47.33 46.67 และ 46.67 ตามลำดับ

3.4 ด้านชนิดของกิจกรรม

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพลรวม ด้านชนิดของกิจกรรม พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ข้อฟุตบอล รองลงมาคือ ข้อกายบริหารหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ และข้อเปตอง คิดเป็นร้อยละ 23.33 15.33 และ 11.33 ตามลำดับ

3.5 ด้านวันเวลา

ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพลรวม ด้านวัน พบว่า ข้อที่มีความต้องการการออกกำลังกายมากที่สุด ในวันพุธ รองลงมาคือ วันศุกร์ และวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 46.67 21.51 และ 19.05 ตามลำดับ ด้านเวลา พบว่า ข้อที่มีความต้องการการออกกำลังกาย มากที่สุด ในช่วงเวลา 13.00 – 17.00 และช่วงเวลา 17.00 – 19.00 คิดเป็นร้อยละ 72.41 และ 18.88 ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 สามารถอภิปรายผล ประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. สภาพการออกกำลังกาย ของกำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 โดยรวม มีสภาพที่ไม่มีการจัดการ ไม่มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และไม่มียุทธศาสตร์ผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย แสดงถึง สำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ยังไม่ได้จัดให้มีการบริการด้านการออกกำลังกายเป็นส่วนรวมให้กับกำลังพล ทั้งทางด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ สำคัญอย่างยิ่ง ก็คือ การสนับสนุนด้านงบประมาณ การจัดให้มีหน่วยงานและมีบุคลากรรับผิดชอบในด้านนี้ ตลอดจน มีอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัย และได้มาตรฐาน ทำให้กำลังพลขาดแรงจูงใจหรือไม่สะดวกในการออกกำลังกาย อาจเอาเวลาที่ต้องการออกกำลังกายไปใช้ในทางอื่นอันเป็นผลร้ายต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ส่งผลให้สุขภาพของกำลังพลในหน่วยงานอ่อนแอลง กระทบต่อความสิ้นเปลืองงบประมาณด้านการรักษาพยาบาล และอื่น ๆ ตามมา

2. ความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547

ด้านการจัดการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ในชั้นสัญญาบัตร จะมีความต้องการด้านการจัดการไปในเชิงบริหาร เช่น มีหน่วยงานรับผิดชอบ มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ และมีการจัดระบบดูแลความปลอดภัย ในชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร จะมีความต้องการด้านการจัดการไปในเชิงปฏิบัติ เช่น มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ รองลงมา คือ มีหน่วยงานรับผิดชอบ แสดงให้เห็นว่า กำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน มีความต้องการและพร้อมที่จะออกกำลังกายมากที่สุด แต่ยังคงขาดการสนับสนุนด้านงบประมาณ และหน่วยงานที่รับผิดชอบมาให้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชนบทในเขตจังหวัดสกลนคร พบว่า เยาวชนชนบทในเขตจังหวัดสกลนคร มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านงบประมาณ อยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ในชั้นสัญญาบัตร จะมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ไปในทางด้านความสะดวกสบายในร่ม แต่ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร จะมีความต้องการไปทางด้านอุปกรณ์ที่ทันสมัยได้มาตรฐาน กลางแจ้ง แต่โดยรวมแล้ว มีความต้องการมากที่สุด คือมีอุปกรณ์ที่ทันสมัยได้มาตรฐาน รองลงมาคือ มีร้านจำหน่าย อุปกรณ์ อาหารและเครื่องดื่ม และสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม ที่เป็นเช่นนี้ เพราะ ในช่วงดำเนินการวิจัย สำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา เพิ่งย้ายมาตั้งอยู่ ณ ที่ทำการแห่งใหม่ ยังไม่มีการจัดการหรือให้บริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อีกทั้งสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปเป็นลานคอนกรีต และไม่มีต้นไม้ปกคลุม อีกทั้งอยู่ในช่วงฤดูร้อน กำลังพลส่วนใหญ่ จึงมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ไปทางด้านความสะดวกสบาย และในร่ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่าบุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความต้องการ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ อุปกรณ์ที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิรุจ อักษรพิมพ์ (2546 : บทคัดย่อ) ที่ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด ในข้อเกี่ยวกับมีการจัดสถานที่ใช้ออกกำลังกายในร่ม

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการมากที่สุด ในชั้นสัญญาบัตร มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการไปในด้านความถูกต้องปลอดภัย แต่ชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการไปในทางด้านการบริการที่สะดวกสบายเป็นกันเอง ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากชั้นสัญญาบัตร จะมีชั้นความต้องการทางทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ที่สูงกว่าชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร คือชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร มีความต้องการการออกกำลังกายโดยเน้นเรื่องการดำรงอยู่ ซึ่งตรงกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ชั้นความต้องการด้านสรีระพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) แต่ชั้นสัญญาบัตรมีความต้องการการออกกำลังกายโดยเน้นความถูกต้องปลอดภัย ซึ่งตรงกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow 1970 : 80 – 92) ชั้นความต้องการด้านความปลอดภัย และมั่นคง (Safety and Security Needs) แต่โดยรวมแล้ว มีความต้องการมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย รองลงมา คือ มีบุคลากรดูแลความสะดวก และมีบุคลากรด้านการปฐมพยาบาล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปณิธาน โปรงสละ (2541 : 57) ได้ทำวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในกรุงเทพมหานคร พบว่า มีความต้องการด้านบุคลากร คือให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง ให้มีเจ้าหน้าที่ที่มีความชำนาญแต่ละด้านช่วยให้คำแนะนำ ให้มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลเฝ้าสิ่งของ

ด้านชนิดของกิจกรรม กำลังพลชั้นสัญญาบัตร มีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล รองลงมา คือ กายบริหารหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ และว่ายน้ำ ตามลำดับ ซึ่งเป็นไปในทางเดียวกันกับชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร คือ มีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล รองลงมา คือ เปตอง และ กายบริหารหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ ตามลำดับ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะ ฟุตบอล เป็นกีฬาที่กำลังได้รับความนิยมของคนทั่วโลก รองลงมา คือ กายบริหารหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมที่กำลังได้รับความนิยมแพร่หลายในปัจจุบัน เพราะเป็นการออกกำลังกายโดยมีสื่ออุปกรณ์เสริมช่วยในการประกอบกิจกรรม ได้แก่ เสียงดนตรี เพลงประกอบจังหวะเพื่อเพิ่มความสนุกสนาน และความบันเทิง ในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เฉลิม สัตยเสวนา (2532 : 196) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า นักศึกษาชายมีความต้องการให้จัดกีฬาฟุตบอล มากที่สุด

ด้านวันเวลา กำลังพลชั้นสัญญาบัตร และชั้นต่ำกว่าสัญญาบัตร มีความต้องการการออกกำลังกายในวันพุธ เวลา 13.00 – 17.00 มากที่สุด ที่เป็นเช่นนี้ กองทัพได้กำหนดนโยบายไว้ว่า วันพุธ เป็นวันกีฬา (เชษฐา ฐานะจาโร : 2541) โดยรวมกำลังพลทุกระดับชั้น จึงต้องการออกกำลังกายและรับบริการด้านการออกกำลังกายในวันพุธ ช่วงเวลา 13.00 – 17.00 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจำสับเอกณรงค์ศักดิ์ กอมณี (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายใน “วันกีฬา” ระหว่างนายทหารชั้นประทวนกับนายทหารสัญญาบัตร ค่ายสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายในวันกีฬา ของนายทหารชั้นประทวน และนายทหารสัญญาบัตร ค่ายสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการเก็บข้อมูลในกลุ่มประชาชนที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียง กับสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา และครอบครัวของกำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา
2. ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ไปส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาค้นคว้า ในเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครอบครัวและประชาชนใกล้เคียงด้วย
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกำลังพลของหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ส่วนกลาง กับ กำลังพลหน่วยบัญชาการทหารพัฒนาส่วนภูมิภาค

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช. : 8.
- กรมกำลังพลทหารบก. (2538, 16 พฤศจิกายน). *ระเบียบกองทัพบกว่าด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายของข้าราชการกองทัพบก พ.ศ.2538*.
- กรมกำลังพลทหาร. (2545, 7 พฤษภาคม). *คำสั่งกองบัญชาการทหารสูงสุด เรื่อง ให้ข้าราชการทหารสัญญาบัตรรับราชการ*.
- กรมพลศึกษา. (2538). *60 ปี กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ*. กรุงเทพฯ : กรมศาสนา. : 22.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : กรมศาสนา. : 84.
- กรมยุทธการทหาร. (2540, 26 กุมภาพันธ์). *คำสั่งกองบัญชาการทหารสูงสุด เรื่อง แก้อัตรากองบัญชาการทหารสูงสุด*.
- เกษม สุวรรณกุล. (2535). *คำขวัญในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. สหกิจศึกษา การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 8*. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ปอ. : 2.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525, เมษายน). " การออกกำลังกายช่วยรักษาทรดทรงได้อย่างไร, " *วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 5 : 28.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (มีนาคม – กรกฎาคม 2530). " การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ, " *วารสารกรมพลศึกษา*. : 45.
- เฉลิม ลัดยเสวนา. (2532). *ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. ปริญญาโท กศม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เชษฐา ฐานะจาโร. (2541). *ชีวิตและผลงาน พลเอกเชษฐา ฐานะจาโร ผู้บัญชาการทหารบก*
1. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์ .
- จำลองเอกณรงค์ กอมณี. (2544). *การศึกษาเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายใน "วันกีฬา" ระหว่างนายทหารชั้นประทวนกับนายทหารชั้นสัญญาบัตร ค่ายสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา*. ปริญญาโท กศม. (พลศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์. : 20 – 23.
- นิรุจ อักษรพิมพ์. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545*. ปริญญาโท กศม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปณิธาน ไปร้งสละ. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไพฑูรย์ จัยสิน. (2526, พฤษภาคม). "ชลอความชรา," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ*. 2 : 48.
- ไพวัลย์ ตัณลาพุม. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. : 29 – 30.
- มงคล ใจดี. (2535, มีนาคม). "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," *วารสารกีฬา*. 26(3) : 15 – 20.
- มานะ หมอยาดี. (2540). *การใช้เวลารว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*. ปริญญาโท. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523, มกราคม – ตุลาคม). *การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. *สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*. 2(2) : 6 – 7.
- (2525, มกราคม). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," *วารสารวิทยาลัยพลศึกษา*.
อังกูร. 1 (1) : 37.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตฐากร. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2532). "ผลร้ายของการขาดการออกกำลังกาย," *การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ*. ถ่ายเอกสาร. : 20.
- สาลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา. (2540). *คู่มือวิถีทัศน์ชีวิตกับการออกกำลังกาย*. ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. : 4.
- สุชา จันทรเฒ. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : แพร่วิทยา. : 105.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปริญญาโท. กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานเลขาธิการ. (2531). *ประมวลพระราชดำรัส และพระบรมราโชวาทที่พระราชทานในโอกาสต่าง ๆ ปี พ.ศ.2531*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พรินติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.
- อวย เกตุสิงห์. (2520). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย," *สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*.
กรุงเทพฯ : 44.
- Ann.E (1977, April). "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*.
37 : 6341-A.

- Edington and Edgerton. (1976). *The Biology of Physical Activity*. Houston : Mifflin.
- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercise*. London : Paddington Tress.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). " Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and athletic at Colleges and Universities, " *Dissertation Abstracts International*. 53 : 2735– A.
- Krejcie, Robert V. And Daryle W. Morgan. (1970, October). *Determining Sample Size for Research*. Statistic Educational & Psychological Measurement. 30(3) : Autumn.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. Newyork : Macmillan Company.
- Nontogmah, Samuel Yakuber. (1982,October). "Physical Education Program Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International*. 43 (9) : 1080– A.
- Robinson , M.G. (1971, April) " A Survey of the Girl's Physical Education Programs for the Secondary School in the State of Alabama, " *Dissertation Abstracts International*. 31 : 1581– A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของกำลังพล
ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของกำลังพล
ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา
ปี พ.ศ. 2547

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกาย
ของกำลังพล ในสำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา ปี พ.ศ. 2547 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม เกี่ยวกับสภาพและความต้องการ

การออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. สภาพและความต้องการด้านการจัดการ
2. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม
5. ความต้องการด้านวันเวลา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความให้ตรงกับความเป็นจริงที่สุด

สภาพภาพตามขั้นยศ

สัญญาบัตร ☐

ต่ำกว่าสัญญาบัตร ☐

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงและความต้องการของท่าน

ตัวอย่าง การตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2

รายการ	สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
	มี		ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม						
A. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน			✓	✓				

คำอธิบาย จากตัวอย่างที่ 1 หมายความว่า หน่วยงานของท่านไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและท่านมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานอยู่ในระดับมากที่สุด

สภาพและความต้องการ ด้านการจัดการ

ข้อที่	รายการ	สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		มี		ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม						
1.	มีหน่วยงานรับผิดชอบชัดเจน								
2.	มีระเบียบปฏิบัติ								
3.	มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ								
4.	มีการจัดการประกวด แข่งขัน ด้านการออกกำลังกายให้แก่ กำลังพลที่มาออกกำลังกาย								
5.	มีบริการข้อมูลข่าวสารและวิชาการ ตลอดจนกิจกรรม ที่น่าสนใจ								
6.	มีการจัดบริการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย								
7.	มีโครงการฝึกสอนกีฬานิตต่าง ๆ								
8.	มีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ตามหลักทางวิทยาศาสตร์ การกีฬา								
9.	จัดระบบดูแลความปลอดภัยของ ทรัพย์สินให้แก่กำลังพลที่มา ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม								
10.	มีการจัดชมรมกีฬาประเภทต่าง ๆ								

สภาพและความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	รายการ	สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		มี		ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม						
1.	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม								
2.	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง								
3.	มีอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัยได้มาตรฐาน								
4.	มีจำนวนอุปกรณ์เพียงพอแก่ความต้องการ								
5.	มีอุปกรณ์หลากหลายชนิดกีฬาให้เลือก								
6.	มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ								
7.	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บของ								
8.	มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำได้มาตรฐาน								
9.	มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น								
10.	มีร้านจำหน่ายอุปกรณ์ อาหารและเครื่องดื่ม								

สภาพและความต้องการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้อที่	รายการ	สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ				
		มี		ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม						
1.	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย								
2.	มีบุคลากรดูแลความสะอาด								
3.	มีบุคลากรด้านการปฐมพยาบาล								
4.	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้อุปกรณ์								
5.	มีบุคลากรรักษาความปลอดภัย								
6.	บุคลากรมีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกาย								
7.	ผู้ให้บริการมีจำนวนเพียงพอแก่ผู้ให้บริการ								
8.	มีผู้ให้บริการ ชาย – หญิง จัดไว้ อย่างเหมาะสมแก่ผู้รับบริการ								
9.	ผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี								
10.	ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี								

ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม (เลือกชนิดของกิจกรรมที่ท่านต้องการที่สุด เพียงข้อเดียว)

- | | |
|---|---|
| ☐ ฟุตบอล | ☐ เทเบิลเทนนิส |
| ☐ ฟุตซอล | ☐ เปตอง |
| ☐ บาสเกตบอล | ☐ เซปักตะกร้อ |
| ☐ วอลเลย์บอล | ☐ สนุกเกอร์ |
| ☐ แบดมินตัน | ☐ เพาะกาย |
| ☐ เทนนิส | ☐ ขี่จักรยาน |
| ☐ กายบริหารหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ | ☐ เดินและวิ่ง |
| ☐ ว่ายน้ำ | ☐ อื่น ๆ (ระบุ)..... |

ความต้องการ ด้านวันเวลา

ท่านต้องการออกกำลังกายในวันและเวลาใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

วัน	เวลา			
	06.00 – 08.00	12.00 – 13.00	13.00 – 17.00	17.00 – 19.00
☐ จันทร์				
☐ อังคาร				
☐ พุธ				
☐ พฤหัสบดี				
☐ ศุกร์				
☐ เสาร์				
☐ อาทิตย์				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

ด้านชนิดของกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

ด้านวันเวลา

.....

.....

.....

.....

“ขอขอบพระคุณในความร่วมมือ”

ภาคผนวก ข.

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ

ข้าราชการบำนาญภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ยศ – ชื่อ – นามสกุล
วัน เดือน ปี เกิด
ภูมิลำเนา

พันโทประภาส แสงวิรุณ
1 มิถุนายน พ.ศ. 2504
17 หมู่ 12 ต. ท่าไม้

ที่อยู่ปัจจุบัน

อ. กระทุ่มแบน จ. สมุทรสาคร 74110
183/9321 ม. 3 ถ. นาวงประชาพัฒนา
แขวงสีกัน เขตดอนเมือง
กรุงเทพฯ 10210

ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน
สถานที่ทำงาน

หัวหน้าแผนกบริการ
กองบริการ สำนักงานสนับสุนน
หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2516

สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนวัดนางสาว จังหวัดสมุทรสาคร

พ.ศ. 2523

สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนศรีราชา จังหวัดชลบุรี

พ.ศ. 2525

สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตร
วิชาการศึกษาชั้นสูง พลศึกษา

พ.ศ. 2527

วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชลบุรี
สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี

พ.ศ. 2547

ศึกษาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
สำเร็จการศึกษาระดับการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ