

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร

ปริญญานิพนธ์
ของ
กนกธดา อ่อนทองกลาง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2547

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร

บทคัดย่อ
ของ
กนกธาดา อ่อนทองหลาง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2547

กนกธาดา อ่อนทองหลาง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานงานใหญ่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คน เป็นชาย จำนวน 1,118 คน หญิง 884 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 คน เป็นชาย 150 คน หญิง 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลาง ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากรที่อยู่ในระดับมาก ทั้งสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

2. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากร จะอยู่ในระดับมาก

THE STATE AND DEMEND FOR EXERCISE OF PERSONNEL FORM
THE ROYAL THAI CUSTOMS DEPARTMENT

AN ABSTRACT
BY
KANOKRADA ONTONGCANG

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

Kanokrada Ontongcang. (2004). *The state and demand for exercise of personnel form the Royal Thai Customs Department*. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee : Assoc. Prof. Parkpoom Ratanarojanakool,
Assist. Prof. Paiboon Srichaisawat.

This study was carried out for the purpose of determining the actual state of and demand for exercise with personnel from the Royal Customs Department. The personnel used in this study are from the Royal Thai Customs head office in Bangkok which has a total of 2002 persons (1,118 males, and 884 females). The sample group consisted of 240 persons (150 males and 90 females).

The result of the analysis are :

1. The actual state of exercise of personnel from the Royal Thai Customs Department for men in age groups 20 – 35 years and 35 years or older : in the areas of location, equipment conveniences, management and organizing exercise activities were at a moderate level. Except for the area of personnel management which was at a higher level for both age group. The actual state for women in age groups 20 – 38 years and 35 years or older was at a moderate level.
2. The actual of exercise from the Royal Thai customs Department for men in age groups 20 – 35 years and 35 years or older had the highest demand for exercise in all programs. For women in age groups 20 – 35 years and 35 years or older, location equipment, conveniences, management, and organizing exercise activities was at the highest level. Except for the area of personnel management was at a high level.

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร

ปริญญานิพนธ์
ของ
กนกธาดา อ่อนทองหลาง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร

ของ

นางสาวกนกกรดา อ่อนทองหลาง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร ณะวานนท์)
วันที่ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมภ์ ปลื้มสำราญ)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์พิศวง มหาจันทร์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตาอนุเคราะห์
อย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ภาควิชา รัตนโรจนากุล ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธาตุ ปลื้มสำราญ อาจารย์
พิศวง มหาพันธ์ กรรมการควบคุม ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ
แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีโดยตลอด ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้
ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ บิดา มารดา ครอบครัว และเพื่อนทุกคนที่ได้ให้
กำลังใจในการศึกษาด้วยดีตลอดมา

กนกธดา อ่อนทองหลาง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	2
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	2
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
เอกสารที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายของการออกกำลังกาย	5
หลักของการออกกำลังกาย	6
สภาพทั่วไปของกรมศุลกากร	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
งานวิจัยในต่างประเทศ	11
งานวิจัยในประเทศ	12
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	27
ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	27
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	28
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
วิธีการจัดทำข้อมูล	29

สารบัญ

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	30
การวิเคราะห์ข้อมูล	30
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	68
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	68
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	68
การวิเคราะห์ข้อมูล	69
สรุปผลการวิจัย	69
อภิปรายผล	72
ข้อเสนอแนะ	73
บรรณานุกรม	74
ภาคผนวก	78
ประวัติย่อผู้วิจัย	

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	28
2	แสดงค่าความถี่ร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามของ บุคลการ กรมกุศลการ จำแนกตามเพศ และอายุ	31
3	แสดงค่าความถี่ร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามของ บุคลการ กรมกุศลการ เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก	36
4	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลการ กรมกุศลการ เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านบุคลการผู้ให้บริการ	38
5	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลการ กรมกุศลการ เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	40
6	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลการ กรมกุศลการ เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลการ	42
7	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลการ กรมกุศลการ เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก .	44
8	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลการ กรมกุศลการ เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านบุคลการผู้ให้บริการ	46
9	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลการ กรมกุศลการ เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	48
10	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลการ กรมกุศลการ เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลการ	50
11	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลการ กรมกุศลการ เพศหญิงอายุ 20 - 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก	52
12	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลการ กรมกุศลการ เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ด้านบุคลการผู้ให้บริการ	54
13	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลการ กรมกุศลการ เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	56
14	แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลการ กรมกุศลการ เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลการ	58

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก .	60
16 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	62
17 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	64
18 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร	66

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายนับเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์ เพราะนอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายมีสภาพสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว การออกกำลังกายยังช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพในด้านต่าง ๆ ให้แก่มนุษย์ เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันและรักษาโรคหลายชนิด ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี หากบุคคลมีร่างกายที่แข็งแรง ก็ย่อมส่งผลให้มีสภาพจิตใจที่ผ่องใส

การออกกำลังกายมิใช่เป็นเพียงปัจจัยที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อปัจเจกบุคคลเท่านั้น แต่มีความจำเป็นต่อส่วนรวมด้วย เพราะพื้นฐานของการพัฒนาประเทศให้เกิดความเจริญก้าวหน้า นั้น อยู่อยู่ที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศ กล่าวคือ ประชาชนผู้เป็นกำลังสำคัญของประเทศต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ซึ่งรัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของชีวิต จึงได้มีการกำหนดนโยบายที่สำคัญประการหนึ่งคือ การใช้กิจกรรมการกีฬา เพื่อเป็นสื่อในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของเยาวชนและประชาชนทุกเพศทุกวัย โดยใช้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นสื่อในการพัฒนา คุณภาพของชีวิตประชากรให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ ซึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) ได้มุ่งเน้นในการพัฒนา "คน" เป็นสำคัญ มุ่งที่จะพัฒนาคนให้มีคุณภาพและชีวิตที่ดี มีระเบียบวินัย มีสุขภาพที่ดี โดยเชื่อมั่นว่าหากบุคคลในชาติดีมีคุณภาพแล้วการพัฒนาในด้านอื่นก็จะเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้

กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ใช้การกีฬาเป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพของชีวิตประชากร ให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดรวมทั้งสอดคล้องกับแผนเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) ได้กำหนดแนวทางไว้ 2 ระดับ ระดับแรก เป็นการกำหนดแผนแม่บท หรือแผนหลักซึ่งเป็นแผนเฉพาะเรื่องแผนเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย หรือเฉพาะพื้นที่ที่มีลักษณะเป็นองค์รวมที่ต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างหลาย ๆ หน่วยงานและกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียโดยมีระยะประมาณ 5 ปี ส่วนที่สอง การจัดทำแผนปฏิบัติการ ตั้งแต่ระดับชุมชน ท้องถิ่น ตลอดจนแผนปฏิบัติการระดับ กระทรวง ทบวง กรม ที่มีการประสานงานในแนวราบระหว่างหน่วยงานและกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ภายใต้หลักการยึดพื้นที่ การกิจและการมีส่วนร่วม โดยมีระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี และแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) นับเป็นแผนเฉพาะเรื่องทางด้านกีฬาจะต้องประสานความร่วมมือ

จากฝ่ายต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งสอดคล้องกับ แผนงานหลักที่ 1 การพัฒนา กีฬา ขั้นพื้นฐานแผนงานหลักที่ 2 การพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชนและสอดคล้องกับแผนพัฒนา การกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) ในด้านกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาในยุทธ ศาสตร์ที่ 1 การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานและยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน

กรมศุลกากร เป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีทรัพยากรบุคคลที่มีหน้าที่จัดเก็บผลประโยชน์ จากการค้าเพื่อเป็นรายได้ของแผ่นดิน ควรที่จะเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาการกีฬาของชาติ มุ่งเน้นการพัฒนา “คน” ให้มีสุขภาพและร่างกายที่แข็งแรง เพื่อสนองต่อนโยบายของชาติ รวมทั้ง ยุทธศาสตร์การพัฒนาการกีฬา เพื่อเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในแผนงานและองค์กร ดังนั้น ความต้องการของบุคลากรในกรมศุลกากรในการออกกำลังกายในปัจจุบัน ต้องการส่งเสริมและ มุ่งเน้นให้บุคคลมีความเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการใช้ กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อเพื่อก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจน ส่งเสริมด้านสติปัญญา ความมั่นคงทางอารมณ์และให้มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงาน กรมศุลกากร ก็ย่อมมีความต้องการการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของตนเอง สอดคล้องตามนโยบายการกีฬาของประเทศดังกล่าว ดังนั้นผู้วิจัยจึงใคร่ที่จะศึกษาถึงสภาพและ ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพื่อทราบข้อมูลในหน่วยงาน รวมทั้งเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องตรงตามจุดหมาย เพื่อก่อให้เกิด ประโยชน์ต่อหน่วยงานและเป็นการสนองตอบที่สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลสืบต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร รวมทั้งเป็นข้อมูลเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข ในการจัดและดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมการออก กายตามความต้องการของบุคลากร กรมศุลกากร และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า สำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ใน กรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำนวน 240 คน (ชาย 150 คน และหญิง 90 คน) ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ บุคลากรกรมศุลกากร จำแนกตามเพศ และอายุ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร

กรมศุลกากร

นิยามศัพท์เฉพาะ

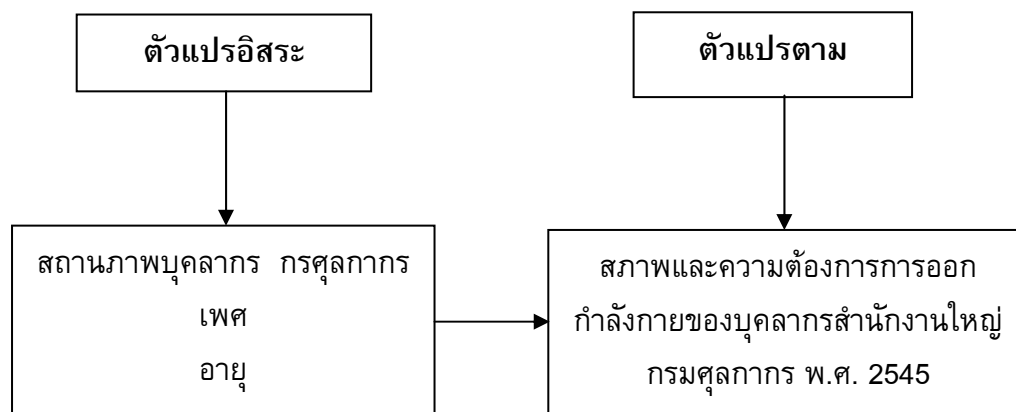
สภาพ หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นหรือดำรงคงอยู่อันรวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ที่เกี่ยวข้องกับกรออกกำลังกาย

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะของแต่ละบุคคล ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านการจัดการด้านบุคลากร

บุคลากรกรมศุลกากร หมายถึง ข้าราชการที่ทำงานอยู่ในกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร เท่านั้น

สำนักงานใหญ่กรมศุลกากร หมายถึง หน่วยราชการที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร บริเวณคลองเตยซึ่งประกอบด้วย สำนักเลขานุการกรม กองคลัง สำนักบริหารและพัฒนาบุคคล สำนักแผนภาษี สำนักมาตรฐานศุลกากร สำนักเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักกฎหมาย สำนักงานศุลกากรนำเข้าท่าเรือกรุงเทพ สำนักงานศุลกากรส่งออกท่าเรือกรุงเทพปราบปราม และสำนักงานภาคที่ 1

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า เอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.2 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.3 สภาพทั่วไปของกรมสุขภาพ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 - 7) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายภายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่ฟั่นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

เบอร์คี (Burke. 1980 : 22 - 25) ได้กล่าวว่า พลเมืองที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งบ่งบอกถึงสมรรถภาพร่างกายของมนุษย์ และจากการศึกษาพบว่า บุรุษโปรเซสซึ่งเดินทางส่งจดหมายจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าเสมียนที่นั่งโต๊ะทำงานเฉย ๆ การได้เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ 3 นาที จะช่วยให้ระบบหัวใจทำงานได้ดีขึ้น นั่นหมายถึงสุขภาพของร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่

จรรยาพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหว และใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือเพื่อความสนุกสนาน ฟังพอในนอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

เจน ฐนะสิริ (2534 : 149) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายจะมีความรู้สึกทางเพศลดลง หรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเลย ๆ ครั้นพอมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้า ๆ เป็นประจำหลาย ๆ เดือนเข้า ความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นตัวขึ้นมาอีก ดังนั้น การออกกำลังกาย จึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ

หลักของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2520 : 45) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดีขึ้น และท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหนียวง่ายหรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้โรคติดเชื้ เช่น เป็นหวัด คัดจมูก หรือเจ็บคอ น้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงาน สูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีด้วย

จอร์จ (George. 1986 : 18-19) กล่าวว่าไว้ว่า สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรง อดทน ว่องไวสำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 3) กล่าวว่าไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยทำให้ความดันและไขมันเลือดลดลงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

การย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้ดี มีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนาน

ประวัติของกรมศุลกากร

สภาพทั่วไปของกรมศุลกากรนั้น ได้มีประวัติที่ยาวนานกว่า 120 ปี ดังที่ บุนล่ง ศรีกนก (2536 : 49 - 79) ได้กล่าวถึงสภาพทั่วไปของกรมศุลกากรว่า ในสมัยสุโขทัย มีคำเรียกภาษีชนิดหนึ่งซึ่งเกิดจากการนำสัตว์สิ่งของมาจำหน่ายว่า จกอบ และการเก็บภาษีนี้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง กรุงสุโขทัย ได้มีการประกาศยกเว้นแก่ผู้ที่เข้ามาค้าขาย ในสมัยอยุธยา มีหลักฐานการเก็บจกอบ ใช้รวมทั้งการค้าภายในและต่างประเทศ นี้โดยพิจารณาจากสถานที่เก็บจกอบซึ่งเรียกว่า ขนอน มีทั้ง ขนอนบก ขนอนน้ำ ขนอนชั้นนอก ขนอนชั้นใน และขนอนตลาด เป็นต้น และยังได้พบ ว่ามีพิศัตการเก็บจกอบในอัตรา 10 ชัก 1 ซึ่งมีทั้งการเก็บเป็นตัวเงินและเก็บเป็นสิ่งของ ในสมัยนี้เองได้เกิดหน่วยงานที่ทำหน้าที่นี้โดยตรงเรียกว่า พระคลังสินค้า ทำหน้าที่แทนรัฐกับพ่อค้านานาชาติโดยระบบที่เรียกว่า การค้าผูกขาด ในส่วนที่เป็นภาษีซึ่งเรียกเก็บจากการค้ากับต่างประเทศมีหลักฐานในแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราชว่ามีการเก็บ 2 อย่าง คือ

1. จกอบสินค้าเรือ หรือที่เรียกกันว่าค่าปากเรือเก็บตามพิศัตขนาดปากเรือ
2. จกอบสินค้า เก็บจากสินค้าทั้งขาเข้าและขาออก จกอบสินค้านี้เองที่ในสมัย

ต่อมาก็คือภาษี

เจ้าหน้าที่จัดเก็บได้แก่นายขนอน อยู่ในบังคับบัญชาของเจ้าพระยาพระคลังซึ่งว่าการกรมท่าและในส่วนของการเก็บภาษีศุลกากรตามหัวเมืองก็อยู่ในหน้าที่ของเจ้าเมือง โดยในแต่ละหัวเมือง จะอยู่ในบังคับบัญชาของสมุหนายก สมุหพระกลาโหมและกรมท่า ตามแต่จะเป็นหัวเมืองในส่วนใด

ในสมัยรัตนโกสินทร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้มีการเปลี่ยนวิธีจัดเก็บภาษีอากรเป็น ระบบเจ้าภาษีนายอากร พระคลังสินค้าทำหน้าที่เป็นเจ้าจำนวนภาษี เรียกว่า กรมเจ้าจำนวน ขึ้นอยู่กับพระคลังมหาสมบัติรับผิดชอบเรื่องการจัดเก็บภาษีอากร จึงกำหนดให้เก็บภาษีขาเข้าเฉพาะภาษีปากเรือและยกเลิกภาษีขาออก ในสมัยพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว อังกฤษได้ส่ง เซอร์จอห์น เบานิง เป็นอัครราชทูตเข้ามาทำสนธิสัญญาทางการค้าเมื่อพุทธศักราช 2398 ซึ่งข้อความสำคัญคือ การให้ยกเลิกการเก็บธรรมเนียมปากเรือเปลี่ยนมาเป็นเก็บภาษีขาเข้าโดยเรียกเก็บในอัตรา 100 ชัก 3 ซึ่งเรียกกันว่า ภาษีขาเข้าร้อยชักสาม สำหรับหน่วยงานจัดเก็บภาษีแยกย้ายอยู่ตามกรมต่าง ๆ เช่น ภาษีเข้าร้อยชักสามขึ้นอยู่กับกรมกลาโหม ภาษีขาออกขึ้นอยู่กับกรมท่า ภาษีเบ็ดเตล็ดซึ่งเป็นภาษีผูกขาดขึ้นตรงต่อพระคลังสินค้า ส่วนท่าเรือในหัวเมืองขึ้นกรมมหาดไทยและกรมกลาโหม เป็นต้น

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงปฏิรูประบบการจัดเก็บภาษีอากรใหม่ โดยทรงจัดตั้ง หอรัษฎากรพิพัฒน์ และโปรดให้ตราพระราชบัญญัติหอรัษฎากรพิพัฒน์ จ.ศ. 1235 (พ.ศ. 2416) พระราชบัญญัติพระคลังมหาสมบัติ จ.ศ. 1237 (พ.ศ. 2418) เพื่อรวบรวม

เงินรายได้และวางระเบียบการรับส่งและเบิกจ่ายเงินที่เคยกระจายอยู่ในความรับผิดชอบของหน่วยงานต่าง ๆ ให้มารวมอยู่ในที่เดียวกัน หอรัษฎากรพิพัฒน์ ซึ่งเป็นสำนักงานกลางในการรวบรวมรายได้ของแผ่นดินนี้ตั้งอยู่ในพระบรมมหาราชวังซึ่งมี สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ามหามาลา กรมพระบำราบปรปักษ์ อธิบดีผู้มีสิทธิขาดในการจัดเก็บภาษีอากรและควบคุมการปฏิบัติงานของพนักงานและดำเนินการให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติ จึงถือได้ว่า หอรัษฎากรพิพัฒน์ เป็นการก่อตั้งของกรมศุลกากร ท่านเจ้าพระยาภาสกรวงศ์ (ชุมพร บุณนาค) เป็นผู้บัญญัติคำว่า “ศุลกากร” ขึ้นตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Customs” และใน จ.ศ. 1248 (พ.ศ. 2429) กระทรวงเกษตราธิการบังคับบัญชาโรงภาษีเข้าขาออก พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ตราพระราชบัญญัติยกฐานะกรมพระคลังมหาสมบัติเป็นกระทรวงเมื่อรัตนโกสินทร์ศก 109 (พ.ศ. 2433) นั้น ได้มีข้อกำหนดหน้าที่ของกระทรวงพระคลังมหาสมบัติมีหน้าที่จ่ายและรักษาเงินของแผ่นดินรวมทั้งราชพัสดุทั้งปวง ตลอดจนรักษาพระราชทรัพย์ของแผ่นดินทั้งหมด เก็บและรับผิดชอบภาษีอากรและเงินขึ้นต่อแผ่นดินตลอดพระราชอาณาจักร แบ่งหน่วยงานออกเป็น 13 กรม มีหน้าที่จำแนกดังนี้

กรมเจ้ากระทรวงใหญ่ 5 กรม

1. กรมพระคลังกลาง สำหรับประมาณการรับการจ่ายเงินแผ่นดินว่าภาษีอากรและบังคับบัญชาการในกระทรวงพระคลังมหาสมบัติทั้งสิ้น
 2. กรมสารบาญชี สำหรับจ่ายเงินแผ่นดินและถือสารบาญชีและพระราชทรัพย์ทั้งสิ้น
 3. กรมตรวจ สำหรับตรวจบัญชี ราคา รายงานการรับจ่ายเงินแผ่นดินและสรรพราชสมบัติภาษีอากรทั้งสิ้น
 4. กรมเก็บ สำหรับรักษาพระราชทรัพย์
 5. กรมพระคลังข้างที่ สำหรับจัดการเงินในพระองค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
- แผนกกรมการทำแผ่นดิน 3 กรม คือ
1. กรมกษาปณสิทธิการ สำหรับทำเงินตราแผ่นดิน ทำเบี้ยทองแดง เผาเงิน
 2. กรมพิมพ์บัตร สำหรับทำเงินกระดาษและตั้งตรา
 3. กรมราชพัสดุ สำหรับจัดการซื้อขายของห้างหลวงและรับจ่ายของส่วย
- แผนกกรมเจ้าจำนวนเก็บเงินภาษีอากร 5 กรม คือ
1. กรมส่วย มีหน้าที่เร่งเงินราชการเลข ผูกปีจีน ถือบัญชีเร่งเงินค่าธรรมเนียมเก็บเงินส่วนพระคลังมหาสมบัติ
 2. กรมสรรพากร มีหน้าที่เก็บเงินอากรที่เก็บจากให้ใบอนุญาตมีอากรสุรา อากรฝิ่น อากรบ่อนเบี้ย
 3. กรมสรรพภาษี มีหน้าที่เก็บเงินภาษีขึ้นในที่เก็บจากการชักภาษี เช่น ภาษีเสา น้ำตาล เกลือ เป็นต้น

4. กรมอากรที่ดิน มีหน้าที่เก็บเงินอากรภาษีที่ดิน มีอากรสมพัตร อากรค่าน้ำ เป็นต้น

5. กรมศุลกากร มีหน้าที่เก็บเงินภาษีอากรขาเข้าขาออก ซึ่งเก็บจากผู้บรรทุกสินค้าออกไปต่างประเทศและที่บรรทุกเข้ามาขายในประเทศ

สำหรับกรมศุลกากรในช่วงเวลาตามที่มีการแบ่งหน่วยราชการในปีพุทธศักราช 2433 นี้ มีหลักฐานรายนามอธิบดีและเจ้าพนักงานดังนี้

กรมศุลกากร	พระยาภาสกรวงศ์
สารวัตรใหญ่	หลวงราชายสาธก
เจ้ากรม	พระผดุงศุลกกฤตย์
ปลัดกรม	หลวงพิณจิวิเทศภักดิ์
ที่ปรึกษา	นายดีวิลเลียม
ผู้จัดการฝ่ายไทย	เจ้สัวลวน
เจ้าพนักงานรับเงิน	โฮวีฮอง

ที่ทำการกรมศุลกากรได้ย้ายจากที่ทำการเดิมที่เรียกว่า “โรงภาษี” ปากคลองผดุงกรุงเกษม มาอยู่ที่ทำการกรมศุลกากรในที่ของพระยาอาทรบุรีรักษ์ ซึ่งตกเป็นของหลวง เรียกว่า “ที่ทำการภาษีร้อยชักสามและที่บัญชาการภาษีขาเข้าขาออก” และต่อมาได้สร้างที่ทำการใหม่ในที่เดิมเรียก “ศุลกสถาน” นายช่างชาวอิตาเลียนชื่อ มิสเตอร์ กราสซี เป็นผู้ออกแบบรับเหมาก่อสร้างเป็นอาคารที่ทันสมัยงดงามมาก

ในปี พ.ศ. 2435 ได้มีการปรับปรุงส่วนราชการภายในกระทรวงพระคลังมหาสมบัติอีกครั้ง ซึ่งได้กำหนดให้กรมมีหน้าที่ในการจัดเก็บภาษีอากรโดยตรง 3 กรม คือ

1. กรมสรรพากร เก็บภาษีภายในซึ่งเรียกเก็บจากสิ่งของที่นำผ่านด่านต่าง ๆ โดยรัฐพยามจัดเก็บภาษีอากรเอง งานของกรมสรรพากรนี้เข้าซ้อนกับงานกรมศุลกากร ซึ่งต่อไปจะมีการนำกรมสรรพากรนี้ไปไว้กับกรมศุลกากร

2. กรมสรรพากร เก็บภาษีอากรต่าง ๆ ที่เคยอยู่ในความรับผิดชอบของกรมพระคลังมหาสมบัติและพระคลังสินค้ามาแต่เดิม

3. กรมศุลกากร เก็บภาษีขาเข้าและขาออกที่เคยแยกเก็บตามหน่วยงานต่าง ๆ มารวมไว้ที่เดียวกัน และยังได้มีการเก็บภาษีขาเข้าขาออกมารวมอยู่ในกรมศุลกากรในปีนี้ พร้อมทั้งมีการตราข้อบังคับสำหรับการศุลกากร พ.ศ. 2435 เพื่อกำหนดแบบธรรมเนียมในการเก็บภาษีขาเข้าและขาออก

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้ พระวรราชโอรส พระองค์เจ้าพร้อมพงศ์อิทธิราช แต่ยังดำรงพระอิสริยยศหม่อมเจ้ามาทรงรับตำแหน่งอธิบดีกรมศุลกากร ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2436 งานที่ทรงจัดแบ่งส่วนราชการให้เหมาะสมกับการปฏิบัติงานโดยแยกออกเป็น

1. กองบัญชาการ
2. กองภาษีขาเข้า เจ้าพนักงานเป็นชาวต่างประเทศ หรือมีเชื้อสายเป็นชาวต่างประเทศ มีการทำบัญชีทั้งบัญชีฝรั่งและบัญชีไทยและบัญชีจีนก็มี
3. กองภาษีขาออก เจ้าพนักงานเป็นคนไทย มีการจดบัญชี การทำใบขนสินค้าขาออกเป็นภาษาไทย

ในช่วงเวลาดังกล่าว มีพิธีการตรวจเก็บภาษีศุลกากร ให้เป็นระเบียบมากขึ้นทำให้เงินที่ได้รับจากการเก็บภาษีมากขึ้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2436 – 2460 นั้นมีจำนวนมากขึ้นถึง 10 เท่า และได้รับความไว้วางพระราชหฤทัยให้ทำหน้าที่จัดเก็บเงินภาษีภายในจากกรมสรรพภาษี จัดซื้อฝิ่นดิบให้แก่กรมฝิ่นหลวง และเมื่อโปรดให้รวบรวมกรมสุรา ซึ่งเดิมรวมอยู่ที่กรมฝิ่นเปลี่ยนมารวมอยู่ในกรมศุลกากรอีกกรมหนึ่งในปี พ.ศ. 2454 เมื่อเกิดสงครามโลกครั้งที่ 1 ขึ้นในทวีปยุโรป ตั้งแต่ พ.ศ. 2457 – 2461 รัฐบาลไทยได้ประกาศ สงครามเข้ากับฝ่ายพันธมิตร เมื่อสงครามโลกสิ้นสุดลงฝ่ายสัมพันธมิตรชนะสงครามและมีการตั้งสันนิบาตชาติขึ้นประเทศไทยได้เข้าเป็นสมาชิกและถือโอกาสขอร้องให้มีการยกเลิกสัญญาที่ไม่เป็นธรรมในเรื่องอัตราภาษีศุลกากรร้อยชักสามและเรื่องอื่น ๆ ได้เป็นผลสำเร็จและสามารถตราเป็น พระราชบัญญัติศุลกากร พุทธศักราช 2469 ได้สำเร็จเป็นฉบับแรก และได้มีการวางหลักเกณฑ์แบบแผนเกี่ยวกับราชการในกรมศุลกากร ซึ่งมีพระวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าวิวัฒนไชย ผู้ดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมศุลกากร พ.ศ. 2478 – 2481 ในปี พ.ศ. 2492 ได้มีการก่อสร้างสถานที่ทำงานใหม่ตามโครงการบูรณะการทำเรือแห่งประเทศไทยในสมัยที่ ม.จ. วิมวาทิตย์ ระพีพัฒน์ เป็นอธิบดีกรมศุลกากร ตึกที่ทำการกรมศุลกากรซึ่งทำการก่อสร้างในบริเวณท่าเรือกรุงเทพ นี้ เป็นความประสงค์ของรัฐบาลแต่เดิมมาตั้งแต่ครั้งเริ่มพิจารณาจัดสร้างท่าเรือกรุงเทพ ในปี พ.ศ. 2480 ซึ่งสอดคล้องกับการที่รัฐบาลได้ออก พ.ร.บ. การเดินเรือในน่านน้ำไทย (ฉบับที่ 9) พ.ศ. 2493 ให้เรือสินค้าทุกลำเข้ามาจอดเทียบท่า ณ ท่าเรือกรุงเทพ ที่ตั้งของกรมศุลกากรจึงต้องรีบดำเนินการขึ้น และที่ทำการกรมศุลกากรแห่งใหม่แล้วเสร็จมีพิธีการเปิดเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2497 และตึกนี้คงใช้เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งแบ่งส่วนราชการตามพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการกรมศุลกากร กระทรวงการคลัง พ.ศ. 2540 ดังนี้

มาตรา 4 แบ่งส่วนราชการกรมศุลกากร ดังนี้

1. สำนักงานเลขานุการกรม ตั้งอยู่สำนักงานใหญ่
2. กองคลัง ตั้งอยู่สำนักงานใหญ่
3. สำนักบริหารและพัฒนาบุคคล ตั้งอยู่สำนักงานใหญ่
4. สำนักแผนภาษี ตั้งอยู่สำนักงานใหญ่
5. สำนักมาตรฐานศุลกากร ตั้งอยู่สำนักงานใหญ่
6. สำนักเทคโนโลยีสารสนเทศ ตั้งอยู่สำนักงานใหญ่
7. สำนักกฎหมาย ตั้งอยู่สำนักงานใหญ่

8. สำนักสืบสวนและปราบปราม ตั้งอยู่สำนักงานใหญ่
9. สำนักงานศุลกากรนำเข้าท่าเรือกรุงเทพ ตั้งอยู่สำนักงานใหญ่
10. สำนักงานศุลกากรส่งออกท่าเรือกรุงเทพ ตั้งอยู่สำนักงานใหญ่
11. สำนักงานศุลกากรท่าอากาศยานกรุงเทพ ตั้งอยู่ดอนเมือง
12. สำนักงานศุลกากรกรุงเทพ ตั้งอยู่ดอนเมือง
13. สำนักงานศุลกากรภาค 1 ตั้งอยู่สำนักงานใหญ่
14. สำนักงานศุลกากรภาค 2 ตั้งอยู่จังหวัดหนองคาย
15. สำนักงานศุลกากรภาค 3 ตั้งอยู่จังหวัดเชียงใหม่
16. สำนักงานศุลกากรภาค 4 ตั้งอยู่จังหวัดสงขลา
17. สำนักงานศุลกากรภาค 5 ตั้งอยู่จังหวัดภูเก็ต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

มูเอนเชอว์ (Muenchow. 1990 : 1951) ได้ศึกษาถึงผลของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ที่มีต่อแนวโน้มของการเกิดความวิตกกังวล ของผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายในระดับวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่เรียนเต็มเวลาและไม่เต็มเวลา มีอายุระหว่าง 19 - 25 ปี ไม่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา นอกจากนั้นต้อง เข้าเรียนร่วมกับกลุ่มที่เรียนพลศึกษาด้วย เป็นนักศึกษาชาย 24 คน และหญิง 66 คน กำหนดให้มี 5 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม กลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นรายบุคคล กลุ่มผู้ที่ชอบออกกำลังกาย กลุ่มเล่นกีฬาสมัครเล่น และกลุ่มที่เล่นกีฬาเป็นประจำ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและสองทาง ที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ได้รับเปลี่ยนแปลงแล้ว การตอบสนองของความแปรปรวนคงที่ กลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นรายบุคคล กลุ่มที่เล่นกีฬาสมัครเล่น และกลุ่มที่เล่นกีฬาเป็นประจำ ไม่มีนัยสำคัญต่อความแปรปรวนทางจิตใจ และร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนในนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมการทดลอง (1) เกิดกับเพศชายและหญิง และมีความคิดเห็นทางบวก (2) เกิดขึ้นกับการไม่เอาใจใส่ต่อรูปแบบของกิจกรรมทางกาย (การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา) (3) สังเกตเห็นได้ง่ายถึงความสัมพันธ์ในช่วงเวลาสั้น ๆ 3 สัปดาห์ (4) เกิดกับการไม่เปลี่ยนแปลงสภาวะทางกาย (5) เกิดการละเลยเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย

ไซเฟอร์ (Sieker. 1990 : 190) ได้วิจัยปัญหาการลดพฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียนระดับกลาง โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย การศึกษาลำดับกับการทดลองครั้งนี้ เพื่อทดสอบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่นำมาใช้ในการทดสอบความไม่เป็นระเบียบของนักเรียนชาย 51 คน ในโรงเรียนระดับกลาง วัดผลโดย (1) เช็ครายการปัญหาด้านพฤติกรรม

อย่างละเอียด (2) การกล่าวถึงคณบดี การวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยนำคะแนนทดสอบครั้งหลังของนักเรียนชายในกลุ่มที่ออกกำลังกาย 4 ใน 6 ที่ใช้การวัดแบบเช็ครายการปัญหาทางด้านพฤติกรรมอย่างละเอียดมีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า (1) การออกกำลังกายช่วยลดปัญหาด้านพฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียนระดับกลาง (2) การออกกำลังกายช่วยให้ลดพฤติกรรมของนักเรียนที่มีผลต่อการกล่าวถึงคณบดี

โฮล์บรูค (Holbrook, 1993 : 339) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการเร่งด่วนและการกำหนดแผนเพื่อการจัดตั้งอำนาจความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพทางการพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบัน จะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งให้อำนาจความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์ของการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมมือกันดำเนินการแต่งตั้งการวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

งานวิจัยในประเทศ

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

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

3. ครูมีความต้องการออกกำลังกายเป็นรายข้อในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย

3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอน หรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย

3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการ ด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอน และต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น.

3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็น กิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็น กิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบดมินตัน กายบริหาร วาโยน้ำ

3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบ เพื่อจะได้ประเมินผลตนเองให้มี บัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปเกี่ยวกับการกีฬาและการออก กำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกาย สำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูชายและครูหญิงแตกต่างกัน ที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรส ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

คงศักดิ์ เจริญรักษ์ (2528 : 153 - 155) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬา และออก กำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร" โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 657 คน เป็นชาย 209 คน และหญิง 378 คน ผลการวิจัยปรากฏว่าประชาชนชายและหญิง ส่วนมากออกกำลังกายเป็นประจำ เหตุผลเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง ประเภทกีฬาที่ประชาชนนิยมเล่นประจำ ชายนิยม วิ่งเหยาะมากที่สุด หญิงนิยมกายบริหารมากที่สุด โดยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง ทั้ง ชายและหญิง ส่วนหญิงเรื่องสถานที่นั้น ประชาชนส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายที่บ้านหรือเดินไป ยังสนามที่อยู่ห่างจากบ้านไม่เกิน 1 กิโลเมตร ในขณะที่ประชาชนหญิงส่วนใหญ่นิยมไปออก กำลังกายที่สนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนที่อยู่ในบริเวณ 2 กิโลเมตร ด้วย ยานพาหนะ และมีค่าใช้จ่ายต่ำกว่า 100 บาทต่อเดือน พร้อมทั้งได้ให้ข้อเสนอแนะว่า รัฐควร กระจายสถานที่ ๆ ใช้ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ และบุคลากรอย่างเพียงพอ เพื่อส่งเสริม

การกีฬา และการออกกำลังกายตั้งแต่เด็กรวมถึงการจัดให้มีการฝึกสอน และคำแนะนำการออกกำลังกายในแต่ละอาชีพ

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : 79 - 82) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครมีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดกิจกรรมตรวจโรคด้วยเอ็กซเรย์ (X - ray) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ
4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน ศิลปป้องกันตัว
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น., 18.00 - 20.00 น. ของทุกวัน เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรมโดยจัด 1 - 2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบถึงการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิต และเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 913 คน วิเคราะห์ข้อมูล โดยการใช้ค่าร้อยละ สถิติที่และสถิติเอฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย และจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงฝึกพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย
2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาวูตวายน้ำมากที่สุด
3. นิสิตหญิงเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกีฬาน้องใหม่มากที่สุด
4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว ด้านอุปกรณ์ นิสิตเห็นว่าอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ ปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกาย และมีภาระด้านการเรียนมาก
5. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการด้านดังกล่าวมาก
6. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มาก
7. ความต้องการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่านิสิตคณะพลศึกษา มีความต้องการแตกต่างกับนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษาที่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก มากกว่านิสิตคณะวิทยาศาสตร์ส่วนคณะอื่นมีความต้องการใกล้เคียงกัน
8. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคณะ พบว่านิสิตคณะพลศึกษา มีความต้องการแตกต่างกัน นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำ และบริการด้านต่าง ๆ มากกว่าคณะอื่น ๆ ส่วนคณะอื่น ๆ นั้นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

เฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมกีฬาด้านต่อไปนี้

1. สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. บุคลากร
3. งบประมาณสนับสนุน
4. บริการและวิชาการ
5. การจัดรายการ ชนิดกิจกรรม
6. ช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย นักศึกษามหาวิทยาลัยจำแนกตามมหาวิทยาลัย ชั้นปี และเพศ

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รวมจำนวน 1,071 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ มีคุณภาพ และได้มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ได้มาเพื่อบริการมีเพียงพอ และอุปกรณ์กีฬาอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลยในระดับมาก
2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการกิจกรรมการกีฬาด้านบุคลากรโดยให้มีบุคลากรที่สอนหรือให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด
3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนให้ได้มาจากมหาวิทยาลัยมากที่สุด
4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ ให้มีประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกีฬาต่าง ๆ หรือการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงมากที่สุด
5. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการทางด้านการจัดรายการและชนิดกิจกรรมกีฬา ให้มีกีฬาภายในสถาบันมากที่สุด และนักศึกษาชายมีความต้องการให้จัดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนักศึกษาหญิงมีความต้องการให้จัดกีฬาวolleyball มากที่สุด
6. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านช่วงวันและเวลา เช่น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายในวันเสาร์ เวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด
7. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน
8. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการด้านบุคลากรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

9. นักศึกษาชายและหญิงของแต่ละมหาวิทยาลัย มีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนไม่แตกต่างกัน

10. นักศึกษาชายและหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความต้องการด้านการบริการและวิชาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

11. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการด้านการจัดรายการและชนิดกิจกรรมการกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

12. นักศึกษาชายและหญิงแต่ละมหาวิทยาลัยคือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการด้านช่วงวันและเวลาเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

13. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักศึกษาชายต่างระดับชั้นปี แต่ละมหาวิทยาลัยพบว่า

13.1 นักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

13.2 นักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อย่างไรก็ตาม สำหรับด้านการจัดรายการ และชนิดกิจกรรมการกีฬานักศึกษาชายชั้นปีที่ 3 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่พบว่ามีความแตกต่างกัน

14. ความต้องการกิจกรรมการกีฬาแต่ละด้านของนักศึกษาหญิงต่างระดับชั้นปีแต่ละมหาวิทยาลัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

สกล เจริญวงศ์ (2522 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครและเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 21 - 30 ปีมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพ พนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษา สูงกว่าปริญญาตรีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

2. ประชากรที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา (2533 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันราชภัฏ ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มคหกรรม แตกต่างกับกลุ่มเกษตรกรรม และกลุ่มอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ค่าที (T - test) และค่าเอฟ (F - test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่โดยวิธีทดสอบของนิวแมน - คูลส์ (New Man - Kuel Method) ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอ ความสัมพันธ์กับจำนวน ผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิลเทนนิส วาโยน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ - อาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และ วันเสาร์ - วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 - 10.00 น. และ 16.30 - 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลที่เป็นโสดกับสมรส ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวนตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 - 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการ และการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและ

เก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรีโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มประชากรของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 700 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์มาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

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

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับที่มากที่สุด สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้าสนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ให้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคคลผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญ ในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถึถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

นิพนธ์ เมฆขจร (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างของ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬา มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษา การใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 140 คน โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติที่ สถิติเอฟ และทดสอบ ความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้วิธีการของนิงแมนคูลส์ ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้เวลาด้านส่วนตัว พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในคณะต่างกันและมีประเภทของที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. การใช้เวลาด้านสังคม พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็น นักกีฬาที่มีเพศ คณะที่ศึกษาฐานทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. การใช้เวลาด้านการเรียน พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีประเภทของที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาด้านเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษาฐานทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชาว์ปัญญา และทัศนคติต่อการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. การใช้เวลาด้านกีฬา พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ต่างประเภทกัน และมีช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อมต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาของแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน ที่พักอาศัย จำนวนครั้งของการแข่งขัน และทัศนคติต่อกีฬาแตกต่างกัน มีการใช้เวลาด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการเล่น กีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและ เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือ ตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน รวม 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t - independent) วิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ (Scheffe method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้
2. ประชาชนส่วนมาก ได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จากโทรทัศน์เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 - 2

วัน/สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 - 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุด วิ่งเหยาะๆมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่ คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที่พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายและให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟพบว่าประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 – 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

ธัญญรัตน์ วงษ์สมัย (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นนักเรียนชาย 198 คน นักเรียนหญิง 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t - test independent) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีตุกี (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า

1. บิดา มารดา และผู้ปกครองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ส่วนใหญ่มีรายได้รวมเฉลี่ย 3,001 - 6,000 บาท ต่อเดือน และมีอาชีพรับจ้าง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ในเวลาว่างในด้านการทำนันทนาการอยู่ในระดับมาก และกิจกรรมที่นิยมมากตามลำดับ คือ ชักரிดเสื้อผ้า กวาดดูบ้าน ล้างจาน หุงหาอาหาร ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ทำงานบ้าน คือ เวลา 16.00 - 17.00 น. ต่อจากนั้นใช้ช่วงเวลา 17.00 - 18.00 น. ทำกิจกรรมการเรียน การออกกำลังกายและเล่นกีฬา และงานอดิเรก ตามลำดับ

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนอยู่ในระดับน้อย นิยมมากโดยลำดับ คือ ทำการบ้าน ทำรายงาน ทบทวนการบ้านที่เรียนมาแล้ว

4. การใช้เวลาว่างโดยรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา และงานอดิเรก เช่น ดูโทรทัศน์ ฟุตบอล ฟังวิทยุ และไม่ได้ใช้เวลาว่างในการหารายได้พิเศษแต่อย่างใด

5. เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 2 และ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หารายได้พิเศษ งานอดิเรก การเรียนไม่แตกต่างกัน แต่ใช้เวลาว่างในด้านการช่วยงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ยิ่งศักดิ์ เฝ้าอินทร์จันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานครที่มีต่อความต้องการกิจกรรมออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร เป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุระหว่าง 8 - 12 ปี 223 คน คิดเป็น

ร้อยละ 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 ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานความอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกได้ มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่ม อายุระหว่าง 8 - 12 ปี และ 13 - 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

สมาชิกระดับประถมศึกษา มีความต้องการด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์สิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนสมาชิกระดับมัศึกษามีความต้องการทุกด้านในระดับมาก

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุดของสมาชิก กลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ กรีฑา วายน้ำ ฟุตบอลและสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ บาสเกตบอล วายน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์ และเทควันโด

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับน้อยของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล ยูโด และเทควันโด ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะแบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอโรบิค รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพและแอโรบิกด้านซ์

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมาก ของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แอโรบิค แอโรบิค รักบี้ฟุตบอล หมากรอก ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก แอโรบิกด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่ม

อายุ 13 – 18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แฮร์บอล ซอฟท์บอล หมากฮอส ฮอกกี้ กระบี่ กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แฮร์บอล แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากฮอส ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่ กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกแดนซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แฮร์บอล ซอฟท์บอล หมากฮอส ฮอกกี้ กระบี่ กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

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

ไชยา อังศุสทนกุล (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำนวน 304 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 152 คน และเป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 152 คน โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวหรือค่าเอฟทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ่ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีนักศึกษาชายมีความรู้ดีกว่านักศึกษาหญิง
3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
4. นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่านักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ

5. นักศึกษาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

6. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์

7. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง และจังหวัดเพชรบูรณ์ มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย

8. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

9. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้เจตคติ และด้านความรู้กับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านเจตคติกับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือไม่มีความสัมพันธ์กัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ดำเนินการศึกษาค้นคว้าเป็นบุคลากรของกรมศิลปากร สำนักงานใหญ่ใน กรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คน เป็นชาย 1,118 คน หญิง 884 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นบุคลากรของกรมศิลปากร สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำนวน 240 คน เป็นชาย 150 คน หญิง 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ซึ่งการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากขนาดของประชากรดังนี้ หากกลุ่มประชากรมากกว่าหรือเท่ากับ 1,000 คน แต่ไม่เกิน 10,000 คน กำหนดให้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 10 - 15 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มประชากร
2. จากกลุ่มประชากรชาย 1,118 คน ได้กลุ่มตัวอย่างร้อยละสิบ เท่ากับ 150 คน ประชากรหญิง 884 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 90 คน ดังตาราง 1
3. ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มทั้งเพศชายและเพศหญิงโดยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก

ตาราง 1 แสดงจำนวนของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

หน่วยงาน	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. สำนักงานเลขานุการกรม	7	30	1	3
2. กองคลัง	51	60	6	6
3. สำนักบริหารและพัฒนาบุคคล	38	38	4	4
4. สำนักแผนภาษี	14	45	2	5
5. สำนักมาตรฐานศุลกากร	45	80	6	8
6. สำนักเทคโนโลยีสารสนเทศ	27	57	3	6
7. สำนักกฎหมาย	46	27	5	3
8. สำนักศุลกากรนำเข้าท่าเรือกรุงเทพ	273	319	28	32
9. สำนักงานศุลกากรส่งออกท่าเรือกรุงเทพ	21	70	3	7
10. ปราบปราม	404	109	45	11
11. สำนักงานศุลกากรภาค 1	192	49	25	5
รวมทั้งสิ้น	1,118	884	150	90

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ของกรมศุลกากร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถาม สภาพและปัญหาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็น

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. ด้านการจัดการด้านบุคลากร

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าวิจัย ปรินципัล เอกสาร บทความ และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้คณะกรรมการควบคุมปรินципัลตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข และตรวจซ้ำ
3. หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) เพื่อตรวจสอบแก้ไขแล้วนำมาปรับปรุงตามที่แนะนำ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงอธิบดีกรมการศึกษาระดับปริญญาโท เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และนัดหมายวันเวลาที่มารับแบบสอบถามคืน
4. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

วิธีการจัดทำข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้ว นำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มาแจกแจงความถี่ค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำแบบสอบถามตามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำมาแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และข้อเสนอแนะมาสรุปในรูปของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

f = จำนวนความถี่
% = ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมดพบว่า แบบสอบถามที่ได้ทำการสอบถาม จำนวน 240 ฉบับ ได้รับกลับคืนและเป็นแบบสอบถามสมบูรณ์ จำนวน 240 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science Personal Computer Plus = SPSS - PC⁺) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์สถานภาพของบุคลากร กรมศุลกากร

ตอนที่ 2 วิเคราะห์สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร

กรมศุลกากร ตามเพศ และช่วงอายุ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. ด้านการจัดการด้านบุคลากร

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามของบุคลากร กรมศุลกากร วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 แสดงค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามของ
บุคลากรกรมศุลกากร จำแนกตามเพศ และอายุ

รายการ	เพศชาย			เพศหญิง	
		ชายอายุ 20 – 35 ปี	ชายอายุ มากกว่า 35 ปี	หญิงอายุ 20 – 35 ปี	หญิงอายุ มากกว่า 35 ปี
	f	78	72	54	36
	%	52.00	48.00	60.00	40.00
1. สถานภาพ					
โสด	f	54	13	43	13
	%	69.20	18.00	79.60	36.10
สมรส	f	24	59	11	23
	%	30.70	82.00	20.40	63.90
2. การศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	f	24	23	18	11
	%	30.80	32.90	33.30	30.50
ปริญญาตรี	f	40	39	29	20
	%	51.30	52.20	53.80	55.50
สูงกว่าปริญญาตรี	f	14	10	7	5
	%	17.90	14.90	12.90	14.00
3. ท่านออกกำลังกายหรือไม่					
ไม่ได้ออกกำลังกาย	f	22	33	21	17
	%	28.20	45.80	38.90	47.20
ออกกำลังกาย	f	56	39	33	19
	%	71.80	54.20	61.10	52.80

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ	เพศชาย		เพศหญิง	
	ชายอายุ 20 – 35 ปี	ชายอายุ มากกว่า 35 ปี	หญิงอายุ 20 – 35 ปี	หญิงอายุ มากกว่า 35 ปี
	f			
	56	39	33	19
	%	100.00	100.00	100.00
3.1 ทำนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน				
1 วัน	f	5	1	3
	%	8.90	2.60	9.10
2 วัน	f	14	10	12
	%	25.00	25.60	36.40
3 วัน	f	20	15	10
	%	35.80	38.40	30.30
4 วัน	f	2	2	2
	%	3.60	5.20	6.10
5 วัน	f	5	5	2
	%	8.90	12.80	6.10
6 วัน	f	2	3	3
	%	3.60	7.70	9.10
ทุกวัน	f	8	3	1
	%	14.20	7.70	3.00
3.2 ส่วนใหญ่ทำนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงใดของวัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)				
05.00 – 07.00	f	18	5	12
	%	32.20	12.80	36.40
07.00 – 09.00	f	1	0	4
	%	1.80	0	12.20
09.00 – 11.00	f	1	0	0
	%	1.80	0	0

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ	เพศชาย			เพศหญิง	
	ชายอายุ 20 – 35 ปี		ชายอายุ มากกว่า 35 ปี	หญิงอายุ 20 – 35 ปี	หญิงอายุ มากกว่า 35 ปี
	f	56	39	33	19
	%	100.00	100.00	100.00	100.00
11.00 – 13.00	f	0	0	0	0
	%	0	0	0	0
13.00 – 15.00	f	5	2	1	0
	%	9.00	5.20	3.00	0
15.00 – 17.00	f	2	11	5	1
	%	3.50	28.30	15.20	5.20
17.00 – 19.00	f	19	10	8	10
	%	33.90	25.60	24.20	52.60
19.00 – 21.00	f	10	11	3	5
	%	17.80	28.20	9.00	26.40
4. จุดมุ่งหมายของท่านในการ					
ออกกำลังกาย					
จุดมุ่งหมายเพื่อสุขภาพ	f	73	69	44	35
	%	33.00	31.20	20.00	15.80
สนุกสนาน	f	42	28	17	8
	%	44.40	29.40	17.80	8.40
ผ่อนคลาย	f	54	48	27	27
	%	34.60	66.60	17.30	17.30
มีบุคลิกภาพดี	f	40	20	26	15
	%	39.60	19.80	25.80	14.80
มีสุขภาพจิตดี	f	31	27	14	15
	%	35.60	31.00	16.20	17.20
แข่งขันกีฬา	f	15	10	3	0
	%	53.50	35.70	10.80	0

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ	เพศชาย		เพศหญิง	
	ชายอายุ 20 – 35 ปี	ชายอายุ มากกว่า 35 ปี	หญิงอายุ 20 – 35 ปี	หญิงอายุ มากกว่า 35 ปี
	f			
	56	39	33	19
	%	100.00	100.00	100.00
ลดน้ำหนัก	f	11	34	24
	%	13.60	42.00	29.60
อื่น ๆ	f	0	1	0
	%	0	33.40	0

จากตาราง 2 แสดงค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามของบุคลากร กรมศุลกากร จำแนกตามเพศและอายุ

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี มีสถานภาพโสดร้อยละ 69.20 มีสถานภาพสมรสร้อยละ 30.80 เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี สถานภาพโสดร้อยละ 18.00 สถานภาพสมรสร้อยละ 82.00 เพศหญิงอายุ 20 - 35 ปี มีสถานภาพโสดร้อยละ 79.60 สถานภาพสมรสร้อยละ 20.40 เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี มีสถานภาพโสดร้อยละ 36.10 สถานภาพสมรสร้อยละ 63.90

ปีการศึกษา เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ต่ำกว่าปริญญาตรีร้อยละ 30.80 ปริญญาตรีร้อยละ 51.30 และสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 17.90 เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ต่ำกว่าปริญญาตรีร้อยละ 32.90 ปริญญาตรีร้อยละ 52.30 และสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 14.90 ส่วนเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ต่ำกว่าปริญญาตรีร้อยละ 33.30 ปริญญาตรีร้อยละ 53.80 และสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 12.90 เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ต่ำกว่าปริญญาตรีร้อยละ 30.50 ปริญญาตรีร้อยละ 55.50 และสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 14.00

สภาพการออกกำลังกาย เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ไม่ได้ออกกำลังกายร้อยละ 28.20 และออกกำลังกายร้อยละ 71.80 เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ไม่ได้ออกกำลังกายร้อยละ 45.80 และออกกำลังกายร้อยละ 54.20 ในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ไม่ได้ออกกำลังกายร้อยละ 38.90 และออกกำลังกายร้อยละ 61.10 เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ไม่ได้ออกกำลังกายร้อยละ 47.20 และออกกำลังกายร้อยละ 52.80

ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ย เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน ร้อยละ 25.80 เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ร้อยละ 38.40 เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ออกกำลังกาย 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 36.43 และเพศ หญิงอายุมากกว่า 35 ปี ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 36.80

ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาในเพศชายอายุ 20 – 35 ปี ออกกำลังกายช่วงเวลา 17.00 – 19.00 น. ร้อยละ 33.90 เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ออกกำลังกายช่วงเวลา 17.00 – 19.00 น. ร้อยละ 28.30 เพศหญิงอายุ 30 – 35 ปี ออกกำลังกายช่วงเวลา 05.00 – 07.00 น. ร้อยละ 36.40 น. และเพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ออกกำลังกายช่วงเวลา 17.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 52.60

จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย เพศชายอายุ 20 – 35 ปี มีออกกำลังกายเพื่อ แข่งขันกีฬาร้อยละ 53.50 เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ออกกำลังกายเป็นการผ่อนคลายร้อยละ 66.60 เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักร้อยละ 42.00 เพศหญิงอายุ มากกว่า 35 ปี ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักคิดเป็นร้อยละ 29.60

ตอนที่ 2 วิเคราะห์สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร โดยแบ่งตามเพศและอายุ

2.1 แบ่งตามเพศและอายุ

2.1.1 เพศชายอายุ 20 – 35 ปี (78 คน)

**2.1.1.1 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก**

ตาราง 3 แสดงค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก ปาน กลาง	ปาน น้อย	น้อย ที่สุด	น้อย	มาก ที่สุด	มาก ปาน กลาง	ปาน น้อย	น้อย ที่สุด	น้อย
1. สถานที่ออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f	16	17	39	3	3	62	10	6	0	0
	%	20.50	21.80	50.00	3.80	3.80	79.50	12.80	7.70	0.00	0.00
2. มีสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งเพียงพอ	f	2	32	34	8	2	42	22	14	0	0
	%	2.60	41.00	43.60	10.30	2.60	53.80	28.20	17.90	0.00	0.00
3. มีสถานที่ออกกำลังกาย ในร่มเพียงพอ	f	1	34	24	16	3	40	28	5	5	0
	%	1.30	43.60	30.80	20.50	3.80	51.30	35.90	6.40	6.40	0.00
4. สถานที่ออกกำลังกาย ควรอยู่ในทำเลเหมาะสม เดินทางไปมาสะดวก	f	6	33	31	5	3	42	20	9	6	1
	%	7.70	42.30	39.70	6.40	3.80	53.80	25.60	11.50	11.50	1.30
5. สถานที่ออกกำลังกาย ควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็น สัดส่วน	f	8	23	33	8	6	44	19	5	5	5
	%	10.30	29.50	42.30	10.30	7.70	56.40	24.40	6.40	6.40	6.40
6. สถานที่ออกกำลังกายมี ที่นั่งพักผ่อนมีอย่างเพียงพอ	f	7	28	33	7	3	43	27	6	1	1
	%	9.00	35.90	42.30	9.00	3.80	55.10	34.60	7.70	1.30	1.30
7. สถานที่ออกกำลังกายมี ห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอ และสะอาด	f	12	29	26	6	5	56	11	9	1	1
	%	15.40	37.20	33.30	7.70	6.40	71.80	14.10	11.50	1.30	1.30

ตาราง 3 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก ปาน กลาง	ปาน น้อย	น้อย ที่สุด	น้อย ที่สุด	มาก ที่สุด	มาก ปาน กลาง	ปาน น้อย	น้อย ที่สุด	น้อย ที่สุด
8. สถานที่ออกกำลังกายมีที่ สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกาย	f %	9 11.50	27 34.60	30 38.50	6 7.70	6 7.70	48 61.50	22 28.20	6 7.70	1 1.30	1 1.30
9. อุปกรณ์การออกกำลังกาย ที่มีมาตรฐานและคงทน ถาวร	f %	11 14.10	29 37.20	24 30.80	9 11.50	5 6.40	45 57.70	22 28.20	8 10.30	3 3.80	0 0.00
10. อุปกรณ์กีฬาหลาย ชนิดและเพียงพอ	f %	7 9.00	29 37.20	25 32.10	14 17.90	3 3.80	59 75.60	12 15.40	5 6.40	1 1.30	1 1.30
รวม	f	7.90	28.10	29.90	8.20	3.90	48.10	19.30	7.30	2.30	1.00
	%	10.14	36.03	38.34	10.51	4.98	60.40	24.56	10.62	3.30	1.21

จากตาราง 3 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า

สภาพเป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 –
25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเป็นจริง อยู่ในระดับปานกลาง
ร้อยละ 38.34 ยกเว้นสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายควรอยู่ในทำเล
เหมาะสม สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด อุปกรณ์การออก
กำลังกายที่มีมาตรฐานและคงทนถาวร อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอ อยู่ในระดับมาก
ร้อยละ 34.60, 42.30, 37.20, 37.20 และ 37.20 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 –
35 ปี ด้านสถานที่อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ
60.40

2.1.1.2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี (78 คน) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ตาราง 4 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชาย
อายุ 20 – 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 15	19	30	9	5	48	14	13	3	0
	% 19.20	24.40	38.50	11.50	6.40	61.50	17.90	16.70	3.80	0.00
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f 2	17	40	13	6	32	33	7	5	1
	% 2.60	21.80	51.30	16.70	7.70	41.00	42.30	9.00	6.40	1.30
3. บุคลิกภาพของบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f 6	23	25	18	6	42	24	8	3	1
	% 7.70	29.50	32.10	23.10	7.70	53.80	30.80	10.30	3.80	1.30
4. บุคลากรมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f 5	18	24	25	6	36	28	13	0	1
	% 6.40	23.10	30.80	32.10	7.70	46.20	35.90	16.70	0.00	1.30
5. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์	f 5	21	40	6	6	35	30	11	1	1
	% 6.40	26.90	51.30	7.70	7.70	44.90	38.50	14.10	1.30	1.30
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 8	28	30	6	6	37	30	6	5	0
	% 10.30	35.90	38.50	7.70	7.70	47.40	38.50	7.70	6.40	0.00
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 8	16	35	13	6	38	31	8	1	0
	% 10.30	20.50	44.90	16.70	7.70	48.70	39.70	10.30	1.30	0.00
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f 8	25	34	6	5	33	37	6	2	0
	% 10.30	32.10	43.60	7.70	6.40	42.30	47.40	7.70	2.60	0.00
9. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	f 8	27	28	12	3	38	30	9	0	1
	% 10.30	34.60	35.90	15.40	3.80	48.70	38.50	11.50	0.00	1.30

ตาราง 4 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10.มีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	f	13	24	29	8	4	45	27	6	0	0
	%	16.70	30.80	37.20	10.30	5.10	57.60	34.60	7.70	0.00	0.00
	f	7.80	21.80	31.50	11.60	5.30	38.40	28.40	8.70	2.00	0.50
	%	10.02	27.96	40.40	14.89	6.73	49.21	36.41	11.17	2.56	0.65

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 - 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า

สภาพเป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 - 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.40 ยกเว้นด้านบุคลากรมนุษยสัมพันธ์ที่ดีอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 32.10

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 - 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 49.21

2.1.1.3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี (78 คน) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 5 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชาย
อายุ 20 - 35ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	f	14	21	25	14	4	54	16	3	5	0
	%	17.90	26.90	32.10	17.90	5.10	69.20	20.50	3.80	6.40	0.00
2. มีภาพโปสเตอร์การ แนะนำการออกกำลังกาย	f	5	25	30	12	6	35	31	10	1	1
	%	6.40	32.10	38.50	15.40	7.70	44.90	39.70	12.80	1.30	1.30
3. มีวิทยากรแนะนำด้าน กีฬาและกิจกรรมการออก กาย	f	13	12	30	12	11	35	31	10	1	1
	%	16.70	15.40	38.50	15.40	14.10	44.90	39.70	12.80	1.30	1.30
4. การแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกวิธี	f	8	25	25	14	6	39	22	13	1	3
	%	10.30	32.10	32.10	17.90	7.70	50.00	28.20	16.70	1.30	3.80
5. มีการแนะนำการออก กายตามสื่อ	f	8	22	27	15	6	39	24	9	5	1
	%	10.30	28.20	34.60	19.20	7.70	50.00	30.80	11.50	6.40	1.30
6. มีวี.ดี.โอ.และเทปการกีฬา และการออกกำลังกาย ให้บริการ	f	10	18	32	12	6	34	33	9	1	1
	%	12.80	23.10	41.00	15.40	7.70	43.60	42.30	11.50	1.30	1.30
7. มีบริการข่าวสารและ กิจกรรมที่สนใจ	f	3	22	35	14	4	35	22	16	5	0
	%	3.80	28.20	44.90	17.90	5.10	44.90	28.20	20.50	6.40	0.00
8. มีการสอนทักษะกีฬา ต่างๆ	f	9	26	20	21	2	37	27	9	5	0
	%	11.50	33.30	25.60	26.90	2.60	47.40	34.60	11.50	6.40	0.00
9. มีการจัดการแข่งขันกีฬา ภายใน	f	7	27	36	3	5	36	30	9	3	0
	%	9.00	34.60	46.20	3.80	6.40	46.20	38.50	11.50	3.80	0.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีบริการสื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วีดีโอ	f	13	28	23	8	6	44	25	6	3	0
ด้านการกีฬา และการออกกำลังกาย	%	16.7	35.9	29.5	10.3	7.7	56.4	32.1	7.7	3.8	0.0
	f	9.00	22.60	28.30	12.50	5.60	38.80	26.10	9.40	3.00	0.70
	%	11.54	28.98	36.30	16.00	7.18	53.26	30.00	12.00	3.84	0.90

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพเป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.30 ยกเว้นมีการสอนทักษะกีฬาต่าง ๆ มีบริการสื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วีดีโอ ด้านการกีฬาและการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 33.3 และ 35.90 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในมากที่สุด ร้อยละ 53.26

2.1.1.4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี (78 คน) ด้านการจัดการด้านบุคลากร

ตาราง 6 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชาย
อายุ 20 - 35ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร

ด้านการจัดการด้านบุคลากร		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	24	18	26	10	0	49	20	7	1	1
	%	30.80	23.10	33.30	12.80	0.00	62.80	25.60	9.00	1.30	1.30
2. กายบริหาร	f	12	25	28	12	1	28	36	6	5	3
	%	15.40	32.10	35.90	15.40	1.30	35.90	46.20	7.70	6.40	3.80
3. กิจกรรมเข้าจังหวะ	f	15	19	30	8	5	48	14	13	3	0
	%	19.20	24.40	38.50	10.30	6.40	61.50	17.90	16.70	3.80	0.00
4. การรำมวยจีนไทเก๊ก	f	9	22	17	20	10	33	37	11	3	0
	%	11.50	28.20	21.80	25.60	12.80	42.30	47.40	14.10	3.80	0.00
5. การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	f	6	33	22	15	2	31	35	4	4	4
	%	7.70	42.30	28.20	19.20	2.60	39.70	44.90	5.10	5.10	5.10
6. การเต้นแอโรบิคด้านซ์	f	12	22	32	10	2	25	43	8	2	0
	%	15.40	28.20	41.00	12.80	2.60	32.10	55.10	10.30	2.60	0.00
7. การเต้นลีลาศ	f	4	24	30	10	10	40	24	6	2	6
	%	5.10	30.80	38.50	12.80	12.80	51.30	30.80	7.70	2.60	7.70
8. การเพาะกาย	f	1	30	19	11	17	26	29	8	4	11
	%	1.30	38.50	24.40	14.10	21.80	33.30	37.20	10.30	5.10	14.10
9. การเล่นกีฬาฟุตบอล	f	12	37	20	9	0	39	32	5	2	0
	%	15.40	47.40	25.60	11.50	0.00	50.00	41.00	6.40	2.60	0.00
10. การเล่นกีฬาเบสบอล	f	11	32	21	12	2	41	27	6	3	1
	%	14.10	41.00	26.90	15.40	2.60	52.60	34.60	7.70	3.80	1.30
11. การเล่นกีฬาตะกร้อ	f	15	26	24	12	1	39	29	7	3	0
	%	19.20	33.30	30.80	15.40	1.30	50.00	37.20	9.00	3.80	0.00

ตาราง 6 (ต่อ)

ด้านการจัดการด้านบุคลากร	สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. การเล่นกีฬาแบดมินตัน	f 11	20	33	14	0	40	23	10	5	0
	% 14.10	25.60	42.30	17.90	0.00	51.30	29.50	12.80	6.40	0.00
13. การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	f 18	34	20	4	2	42	21	12	3	0
	% 23.10	43.60	25.60	5.10	2.60	53.80	26.90	15.40	3.80	0.00
14. การเล่นกีฬาวูตวู	f 9	29	23	5	12	43	28	4	0	3
	% 11.50	37.20	29.50	6.40	15.40	55.10	35.90	5.10	0.00	3.80
15. การเล่นกีฬาเปตอง	f 12	13	32	18	3	36	23	13	1	5
	% 15.40	16.70	41.00	23.10	3.80	46.20	29.50	16.70	1.30	6.40
16. อื่น ๆ	f 9	2	2	3	62	9	5	0	55	9
	% 11.50	2.60	2.60	3.80	79.50	11.50	6.40	0.00	70.50	11.50
	f 11.26	24.15	23.69	10.80	8.06	35.20	26.62	7.50	6.00	2.68
	% 24.41	29.80	24.60	10.85	10.34	45.59	34.13	9.62	7.22	3.44

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร พบว่า

สภาพเป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 29.80 ยกเว้น การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นแอโรบิคแดนซ์ การเต้นลีลาศ การเล่นกีฬาแบดมินตัน และการเล่นกีฬาเปตอง อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 12.80, 15.40, 10.30, 12.80, 12.80, 42.30 และ 23.10 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.59

2.1.2 เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี

2.1.2.1 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร

กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี (72 คน) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

ตาราง 7 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก ปาน กลาง	ปาน น้อย	น้อย ที่สุด	น้อย ที่สุด	มาก ที่สุด	มาก ปาน กลาง	ปาน น้อย	น้อย ที่สุด	น้อย ที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	11	19	36	5	1	46	21	4	1	0
	%	15.30	26.40	50.00	6.90	1.40	63.90	29.20	5.60	1.40	0.00
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	5	28	35	4	0	41	25	6	0	0
	%	6.90	38.90	48.60	5.60	0.00	56.90	34.70	8.30	0.00	0.00
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	2	22	34	14	0	40	24	8	0	0
	%	2.80	30.60	47.20	19.40	0.00	55.60	33.30	11.10	0.00	0.00
4. สถานที่ออกกำลังกายควรอยู่ในทำเลเหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก	f	8	23	25	15	1	45	22	2	2	1
	%	11.10	31.90	34.70	20.80	1.40	62.50	30.60	2.80	2.80	1.40
5. สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	f	5	17	31	10	9	37	16	15	4	0
	%	6.90	23.60	43.10	13.90	12.50	51.40	22.20	20.80	5.60	0.00
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนมีอย่างเพียงพอ	f	6	19	32	14	1	42	22	3	4	1
	%	8.30	26.40	44.40	19.40	1.40	58.30	30.60	4.20	5.60	1.40
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด	f	6	20	30	15	1	42	26	4	0	0
	%	8.30	27.80	41.70	20.80	1.40	58.30	36.10	5.60	0.00	0.00
8. สถานที่ออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย	f	3	20	25	18	6	40	18	12	1	1
	%	4.20	27.80	34.70	25.00	8.30	55.60	25.00	16.70	1.40	1.40

ตาราง 7 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
9. อุปกรณ์การออกกำลังกาย f	8	26	27	7	4	41	23	6	2	0
ที่มีมาตรฐานและคงทน ถาวร %	11.10	36.10	37.50	9.70	5.60	56.90	31.90	8.30	2.80	0.00
10. อุปกรณ์กีฬาหลาย	f	3	30	23	11	5	45	17	6	2
ชนิดและเพียงพอ %	4.20	41.70	31.90	15.30	6.90	62.50	23.60	8.30	2.80	2.80
	f	5.70	22.40	29.80	11.40	2.70	41.90	21.40	6.60	1.60
	%	7.91	31.12	41.38	15.68	3.89	58.20	29.70	9.16	2.24
							0.70			

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า
สภาพเป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า
35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง
ร้อยละ 41.38 ยกเว้น อุปกรณ์กีฬาที่มีความหลากหลายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 41.38

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า
35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
ร้อยละ 58.20

2.1.2.2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี (72 คน) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ตาราง 8 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชาย
อายุมากกว่า 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 7	20	27	10	8	42	17	9	4	0
	% 9.70	27.80	37.50	13.90	11.10	58.30	23.60	12.50	5.60	0.00
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f 2	22	28	17	3	38	18	15	1	0
	% 2.80	30.60	38.90	23.60	4.20	52.80	25.00	20.80	1.40	0.00
3. บุคลิกภาพของบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f 5	18	25	19	3	29	26	16	1	0
	% 6.90	25.00	34.70	26.40	4.20	40.30	36.10	22.20	1.40	0.00
4. บุคลากรมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f 8	18	19	14	13	41	22	8	1	0
	% 11.10	25.00	26.40	19.40	18.10	56.90	30.60	11.10	1.40	0.00
5. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิกจ่ายอุปกรณ์	f 1	14	29	21	7	32	29	9	2	0
	% 1.40	19.40	40.30	29.20	9.70	44.40	40.30	12.50	2.80	0.00
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 2	19	22	20	9	33	25	11	3	0
	% 2.80	26.40	30.60	27.80	12.50	45.80	34.70	15.30	4.20	0.00
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 6	20	23	23	0	36	22	14	0	0
	% 8.30	27.80	31.90	31.90	0.00	50.00	30.60	19.40	0.00	0.00
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f 3	21	30	15	3	38	20	11	3	0
	% 4.20	29.20	41.70	20.80	4.20	52.80	27.80	15.30	4.20	0.00
9. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	f 0	26	34	10	2	48	18	2	1	3
	% 0.00	36.10	47.20	13.90	2.80	66.70	25.00	2.80	1.40	4.20

ตาราง 8 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	f	1	29	26	15	1	43	19	9	1	0
	%	1.40	40.30	36.10	20.80	1.40	59.70	26.40	12.50	1.40	0.00
	f	3.50	20.70	26.50	16.40	4.90	3.80	21.60	10.40	1.70	0.30
	%	4.86	28.78	36.56	22.94	6.86	52.77	30.01	14.44	2.38	0.40

จากตาราง 8 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า

สภาพเป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.56 ยกเว้น ด้านบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 28.78

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 52.77

2.1.2.3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี (72 คน) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 9 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชาย
อายุมากกว่า 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและ	f	13	17	24	10	8	45	16	9	2	0
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	18.10	23.60	33.30	13.90	11.10	62.50	22.20	12.50	2.80	0.00
2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำ	f	1	21	31	10	9	34	26	10	2	0
การออกกำลังกาย	%	1.40	29.20	43.10	13.90	12.50	47.20	36.10	13.90	2.80	0.00
3. มีวิทยากรแนะนำด้าน	f	2	17	30	9	14	42	18	10	2	0
กีฬาและกิจกรรมการออก	%	2.80	23.60	41.70	12.50	19.40	58.30	25.00	13.90	2.80	0.00
กำลังกาย											
4. การแนะนำการเลือกใช้	f	7	18	25	11	11	32	34	4	2	0
อุปกรณ์กีฬาที่ถูกวิธี	%	9.70	25.00	34.70	15.30	15.30	44.40	47.20	5.60	2.80	0.00
5. มีการแนะนำการออก	f	1	18	24	27	2	36	26	6	0	4
กำลังกายตามสื่อ	%	1.40	25.00	33.30	37.50	2.80	50.00	36.10	8.30	0.00	5.60
6. มีวี.ดี.โอ.และเทปการกีฬา	f	0	21	29	12	10	30	24	11	5	2
และการออกกำลังกาย	%	0.00	29.20	40.30	16.70	13.90	41.70	33.30	15.30	6.90	2.80
ให้บริการ											
7. มีบริการข่าวสารและ	f	4	40	9	12	7	37	24	8	3	0
กิจกรรมที่สนใจ	%	5.60	55.60	12.50	16.70	9.70	51.40	33.30	11.10	4.20	0.00
8. มีการสอนทักษะกีฬา	f	4	19	21	17	11	30	29	9	1	3
ต่าง ๆ	%	5.60	26.40	29.20	23.60	15.30	41.70	40.30	12.50	1.40	4.20
9. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f	6	19	28	8	11	38	20	10	1	3
ภายใน	%	8.30	26.40	38.90	11.10	15.30	52.80	27.80	13.90	1.40	4.20

ตาราง 9 (ต่อ)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีบริการสื่อ	f	6	39	9	10	8	45	17	6	4	0
โซเชียลมีเดีย เช่น ไลน์	%	8.30	54.20	12.50	13.90	11.10	62.50	23.60	8.30	5.60	0.00
ด้านการกีฬาและการออกกำลังกาย											
	f	4.40	22.90	23.00	12.60	9.10	36.90	23.40	8.30	2.20	1.20
	%	6.12	31.82	31.95	17.51	12.60	51.25	32.49	11.53	3.07	1.66

จากตาราง 9 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพเป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 31.95 ยกเว้น ด้านมีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ มีบริการสื่อโซเชียลมีเดีย เช่น ไลน์ ด้านการกีฬาและการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 54.20 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 51.25

2.1.2.4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร

กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี (72 คน) ด้านการจัดการด้านบุคลากร

ตาราง 10 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชาย อายุมากกว่า 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร

ด้านการจัดการด้านบุคลากร		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	18	24	22	4	4	46	20	4	1	1
	%	25.00	33.30	30.60	5.60	5.60	63.90	27.80	5.60	1.40	1.40
2. กายบริหาร	f	18	23	21	5	5	49	17	3	2	1
	%	25.00	31.90	29.20	6.90	6.90	68.10	23.60	4.20	2.80	1.40
3. กิจกรรมเข้าจังหวะ	f	11	36	20	3	2	40	26	4	0	2
	%	15.30	50.00	27.80	4.20	2.80	55.60	36.10	5.60	0.00	2.80
4. การรำมวยจีนไทเก๊ก	f	6	18	28	11	9	42	14	7	2	7
	%	8.30	25.00	38.90	15.30	12.50	58.30	19.40	9.70	2.80	9.70
5. การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	f	3	30	16	15	8	34	21	12	1	4
	%	4.20	41.70	22.20	20.80	11.10	47.20	29.20	16.70	1.40	5.60
6. การเต้นแอโรบิคด้านซ์	f	7	18	23	13	11	34	25	3	3	7
	%	9.70	25.00	31.90	18.10	15.30	47.20	34.70	4.20	4.20	9.70
7. การเต้นลีลาศ	f	2	19	25	12	14	25	24	10	3	10
	%	2.80	26.40	34.70	16.70	19.40	34.70	33.30	13.90	4.20	13.90
8. การเพาะกาย	f	1	18	26	14	13	22	18	6	8	18
	%	1.40	25.00	36.10	19.40	18.10	30.60	25.0	8.3	11.1	25.0
9. การเล่นกีฬาฟุตบอล	f	13	29	16	3	11	39	21	9	2	1
	%	18.10	40.30	22.20	4.20	15.30	54.20	29.20	12.50	2.80	1.40
10. การเล่นกีฬาเบสบอล	f	10	26	24	6	6	31	25	15	1	0
	%	13.90	36.10	33.30	8.30	8.30	43.10	34.70	20.80	1.40	0.00
11. การเล่นกีฬาตะกร้อ	f	14	22	20	6	10	35	21	13	2	1
	%	19.40	30.60	27.80	8.30	13.90	48.60	29.20	18.10	2.80	1.40

ตาราง 10 (ต่อ)

ด้านการจัดการด้านบุคลากร	สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. การเล่นกีฬาแบดมินตัน	f 20	20	22	5	5	38	25	8	1	0
	% 27.20	27.80	30.60	6.90	6.90	52.80	34.70	11.10	1.40	0.00
13. การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	f 10	37	17	3	5	29	30	12	1	0
	% 13.90	51.40	23.60	4.20	6.90	40.30	41.70	16.70	1.40	0.00
14. การเล่นกีฬาว่ายน้ำ	f 21	11	17	7	16	43	15	8	6	0
	% 29.20	15.30	23.60	9.70	22.20	59.70	20.80	11.10	8.30	0.00
15. การเล่นกีฬาเปตอง	f 6	19	29	10	8	31	29	6	3	3
	% 8.30	26.40	40.30	13.90	11.10	43.10	40.30	8.30	4.20	4.20
16. อื่น ๆ	f 0	2	4	4	62	4	6	2	7	53
	% 0.00	2.80	5.60	5.60	86.10	5.60	8.30	2.80	9.70	73.60
	f 10.00	22.00	20.62	7.56	11.82	33.87	21.06	7.64	2.68	6.75
	% 13.85	30.56	28.65	10.14	16.80	47.00	29.28	10.60	3.74	19.38

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร พบว่า

สภาพเป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร มีสภาพอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 30.56 ยกเว้น ด้านการร่ำรวยเงินไทเก็ก การเต้นแอโรบิคด้านซ์ การเต้นลีลาศ การเพาะกาย การเล่นกีฬาแบดมินตัน และการเล่นกีฬาเปตอง อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.90, 31.90, 34.70, 36.10, 30.60 และ 40.30 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 47.00

2.2.1 เพศหญิง

2.2.1.1 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร

กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี (54 คน) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

ตาราง 11 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิง อายุ 20 – 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพเป็นจริง						ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f 12	12	27	2	1		34	13	4	2	1
	% 22.20	22.20	50.00	3.70	1.90		63.00	24.10	7.40	3.70	1.90
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f 5	16	23	9	1		22	20	9	1	2
	% 9.30	29.60	42.60	16.70	1.90		40.70	37.00	16.70	1.90	3.70
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f 3	19	20	11	1		24	16	9	3	2
	% 5.60	35.20	37.00	20.40	1.90		44.40	29.60	16.70	5.60	3.70
4. สถานที่ออกกำลังกายควรอยู่ในทำเลเหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก	f 7	17	20	10	0		24	19	9	2	0
	% 13.00	31.50	37.00	18.50	0.00		44.40	35.20	16.70	3.70	0.00
5. สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	f 5	11	25	8	5		19	20	12	3	0
	% 9.30	20.40	46.30	14.80	9.30		35.20	37.00	22.20	5.60	0.00
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนมีอย่างเพียงพอ	f 4	18	22	10	0		25	16	6	5	2
	% 7.40	33.30	40.70	18.50	0.00		46.30	29.60	11.10	9.30	3.70
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอและสะอาด	f 2	21	22	6	3		31	15	5	2	1
	% 3.70	38.90	40.70	11.10	5.60		57.40	27.80	9.30	3.70	1.90
8. สถานที่ออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย	f 3	16	21	10	4		31	15	8	0	0
	% 5.60	29.60	38.90	18.50	7.40		57.40	27.80	14.80	0.00	0.00
9. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน และคงทน ถาวร	f 6	18	19	10	1		31	16	3	4	0
	% 11.10	33.30	35.20	18.50	1.90		57.40	29.60	5.60	7.40	0.00

ตาราง 11 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
10. อุปกรณ์กีฬามีหลายชนิด และเพียงพอ	f	3	20	16	9	6	34	14	5	1	0
	%	5.60	37.00	29.60	16.70	11.10	63.00	25.90	9.30	1.90	0.00
	f	5.00	16.80	21.50	8.50	2.20	27.50	16.40	7.00	2.30	0.80
	%	9.38	31.20	39.80	15.62	4.00	50.92	30.00	10.98	6.61	1.49

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพเป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี
ด้านสถานที่ อุปกรณ์กีฬามีหลายชนิดและเพียงพออยู่ในระดับมาก ร้อยละ 31.20

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการในระดับมากที่สุด ร้อยละ 50.92

2.2.1.2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร

กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี (54 คน) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ตาราง 12 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิง อายุ 20 – 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	f					f				
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	9	14	20	7	4	32	17	4	1	0
	% 16.70	25.90	37.00	13.00	7.40	59.30	31.50	7.40	1.90	0.00
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	5	18	14	13	4	25	18	9	1	1
	% 9.30	33.30	25.90	24.10	7.40	46.30	33.30	16.70	1.9	1.90
3. บุคลิกภาพของบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	5	11	23	11	4	25	16	9	4	0
	% 9.30	20.40	42.60	20.40	7.40	46.30	29.60	16.70	7.40	0.00
4. บุคลากรมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	9	14	17	9	5	27	18	6	3	0
	% 16.70	25.90	31.50	16.70	9.30	50.00	33.30	11.10	5.60	0.00
5. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์	6	10	22	13	3	24	18	9	3	0
	% 11.10	18.50	40.70	24.10	5.60	44.40	33.30	16.70	5.60	0.00
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	6	14	19	11	4	25	16	10	2	1
	% 11.10	25.90	35.20	20.40	7.40	46.30	29.60	18.50	3.70	1.90
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	6	14	20	10	4	30	16	7	0	1
	% 11.10	25.90	37.00	18.50	7.40	55.60	29.60	13.00	0.00	1.90
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	6	17	18	9	4	29	18	6	1	0
	% 11.10	31.50	33.30	16.70	7.40	53.70	33.30	11.10	1.90	0.00
9. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	6	19	17	11	1	26	17	8	2	1
	% 11.10	35.20	31.50	20.40	1.90	48.10	31.50	14.80	3.70	1.90

ตาราง 12 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	f 6	17	14	14	3	30	16	6	1	1
	% 11.10	31.50	25.90	25.90	5.60	55.60	29.60	11.10	1.90	1.90
	f 6.40	14.80	18.40	10.80	3.60	27.30	17.00	7.40	1.80	0.50
	% 11.86	27.20	34.06	20.02	6.68	50.56	31.46	13.71	3.32	0.95

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 - 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า

สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 - 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 34.06 ยกเว้น ด้านความรู้ความสามารถของบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร มีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 33.30, 35.20 และ 31.50 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 - 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 50.56

2.2.1.3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี (54 คน) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 13 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิง
อายุ 20 – 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	11	12	16	14	1	24	21	5	3	1
	%	20.40	22.20	29.60	25.90	1.90	44.40	38.90	9.30	5.60	1.90
2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	f	6	12	19	13	4	17	24	6	4	3
	%	11.10	22.20	35.20	24.10	7.40	31.50	44.40	11.10	7.40	5.60
3. มีวิทยากรแนะนำด้านกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	6	12	19	11	6	25	15	10	3	1
	%	11.10	22.20	35.20	20.40	11.10	46.30	27.80	18.50	5.60	1.90
4. การแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกวิธี	f	6	12	18	12	6	18	25	6	3	2
	%	11.10	22.20	33.30	22.20	11.10	33.30	46.30	11.10	5.60	3.70
5. มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ	f	10	27	1	14	2	22	9	1	14	8
	%	18.50	50.00	1.90	25.90	3.70	40.70	16.70	1.90	25.90	14.80
6. มีวี.ดี.โอ.และเทปการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	f	5	13	16	15	5	20	21	6	4	3
	%	9.30	24.10	29.60	27.80	9.30	37.00	38.90	11.10	7.40	5.60
7. มีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ	f	6	3	25	14	6	27	20	5	1	1
	%	11.10	5.60	46.30	25.90	11.10	50.00	37.00	9.30	1.90	1.90
8. มีการสอนทักษะกีฬาต่าง ๆ	f	5	17	12	17	3	24	21	6	1	2
	%	9.30	31.50	22.20	31.50	5.60	44.40	38.90	11.10	1.90	3.70
9. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	6	14	23	6	3	22	20	6	3	3
	%	11.10	25.90	42.60	11.10	5.60	40.70	37.00	11.10	5.60	5.60

ตาราง 13 (ต่อ)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีบริการสื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วีดีโอ ด้านการกีฬา และการออกกำลังกาย	f	11	12	18	9	4	24	20	7	2	1
	%	20.4	22.2	33.3	16.7	7.4	44.4	37.0	13.0	3.7	1.9
	f	7.40	13.40	16.70	12.50	4.00	22.30	19.60	5.80	3.80	2.50
	%	13.36	24.86	30.96	23.16	7.64	41.27	36.29	10.74	7.06	4.64

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.96 ยกเว้น ด้านมีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อระดับมาก มีการสอนทักษะกีฬาต่าง ๆ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 50.00 และ 31.50 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 41.27

2.2.1.4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร

กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี (54 คน) ด้านการจัดการด้านบุคลากร

ตาราง 14 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิง อายุ 20 – 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร

ด้านการจัดการด้านบุคลากร		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	13	11	22	6	2	29	13	6	5	1
	%	24.10	20.40	40.70	11.10	3.70	53.70	24.10	11.10	9.30	1.90
2. การบริหาร	f	6	14	19	13	2	18	26	6	3	1
	%	11.10	25.90	35.20	24.10	3.70	33.30	48.10	11.10	5.60	1.90
3. กิจกรรมเข้าจังหวะ	f	4	11	20	12	7	25	16	5	2	6
	%	7.40	20.40	37.00	22.20	13.00	46.30	29.60	9.30	3.70	11.10
4. การรำมวยจีนไทเก๊ก	f	3	10	14	12	15	11	33	7	2	1
	%	5.60	18.50	25.90	22.20	27.80	20.40	61.10	13.00	3.70	1.90
5. การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	f	6	9	20	13	6	22	17	9	3	3
	%	11.10	16.70	37.00	24.10	11.10	40.70	31.50	16.70	5.60	5.60
6. การเต้นแอโรบิคด้านซ์	f	7	15	16	12	4	24	14	10	5	1
	%	13.00	27.80	29.60	22.20	7.40	44.40	25.90	18.50	9.30	1.90
7. การเต้นลีลาศ	f	6	13	14	13	8	16	17	11	4	6
	%	11.10	24.10	25.90	24.10	14.80	29.60	31.50	20.40	7.40	11.10
8. การเพาะกาย	f	3	11	15	11	14	8	17	11	8	11
	%	5.60	20.40	27.80	20.40	25.90	14.80	31.50	20.40	14.80	20.40
9. การเล่นกีฬาฟุตบอล	f	7	18	13	11	5	12	20	10	6	6
	%	13.00	33.30	24.10	20.40	9.30	22.20	37.00	18.50	11.10	11.10
10. การเล่นกีฬาเบสบอล	f	7	18	15	9	5	14	16	17	4	3
	%	13.00	33.30	27.80	16.70	9.30	25.90	29.60	31.50	7.40	5.60
11. การเล่นกีฬาตะกร้อ	f	6	17	13	12	6	9	22	11	5	7
	%	11.10	31.50	24.10	22.20	11.10	16.70	40.70	20.40	9.30	13.00

ตาราง 14 (ต่อ)

ด้านการจัดการด้านบุคลากร	สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. การเล่นกีฬาแบดมินตัน	f 11	14	23	5	1	19	22	7	0	6
	% 20.40	25.90	42.60	9.30	1.90	35.20	40.70	13.00	0.00	11.10
13. การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	f 12	14	18	10	1	22	20	6	4	2
	% 22.20	25.90	33.30	18.50	1.90	40.70	37.00	11.10	7.40	3.70
14. การเล่นกีฬาว่ายน้ำ	f 9	17	13	6	9	28	13	8	4	1
	% 16.70	31.50	24.10	11.10	16.70	51.90	24.10	14.80	7.40	1.90
15. การเล่นกีฬาเปตอง	f 4	17	15	12	6	14	16	14	4	6
	% 7.40	31.50	27.80	22.20	11.10	25.90	29.60	25.90	7.40	11.10
16. อื่น ๆ	f 1	0	0	6	47	1	1	1	6	45
	% 1.90	0.00	0.00	11.10	87.00	1.90	1.90	1.90	11.10	83.30
	f 6.56	13.06	15.60	10.18	8.62	17.00	17.68	8.68	4.04	6.60
	% 12.16	24.19	-	18.86	15.98	31.47	-	16.10	7.53	12.28

จากตาราง 14 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร

สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 28.81 ยกเว้น ด้านการเล่นกีฬาฟุตบอล การเล่นกีฬาบาสเกตบอล การเล่นกีฬาตะกร้อ การเล่นกีฬาว่ายน้ำ และการเล่นกีฬาเปตองอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 33.30, 33.30, 31.50, 31.50 และ 31.50 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 32.62

2.2.2 เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี

2.2.2.1 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร

กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี (36 คน) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

ตาราง 15 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	4	10	14	6	2	19	9	5	1	2
	%	11.10	27.80	38.90	16.70	5.60	52.80	25.00	13.90	2.80	5.60
2. มีสถานที่ออกกำลังกาย	f	1	12	15	8	2	12	16	6	1	1
กลางแจ้งเพียงพอ	%	2.80	33.30	41.70	22.20	5.60	33.30	44.40	16.70	2.80	2.80
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	3	6	15	10	2	15	11	6	1	3
เพียงพอ	%	8.30	16.70	41.70	27.80	5.60	41.70	30.60	16.70	2.80	8.30
4. สถานที่ออกกำลังกายควรอยู่ใน	f	1	10	14	10	1	12	17	6	1	0
ทำเลเหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก	%	2.80	27.80	38.90	27.80	2.80	33.30	47.20	16.70	2.80	0.00
5. สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่ง	f	1	8	12	10	5	7	18	8	0	3
สำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	%	2.80	22.20	33.30	27.80	13.90	19.40	50.00	22.20	0.00	8.30
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่ง	f	2	8	13	10	3	15	16	4	1	0
พักผ่อนมืออย่างเพียงพอ	%	5.60	22.20	36.10	27.80	8.30	41.70	44.40	11.10	2.80	0.00
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ	f	3	12	12	6	3	15	14	3	1	3
ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด	%	8.30	33.30	33.30	16.70	8.30	41.70	38.90	8.30	2.80	8.30
8. สถานที่ออกกำลังกายมีที่สำหรับ	f	1	9	10	10	6	15	15	4	2	0
เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย	%	2.80	25.00	27.80	27.80	16.70	41.70	41.70	11.10	5.60	0.00
9. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มี	f	4	12	10	5	5	17	9	4	6	0
มาตรฐาน และคงทน ถาวร	%	11.10	33.30	27.80	13.90	13.90	47.20	25.00	11.10	16.70	0.00

ตาราง 15 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพเป็นจริง						ความต้องการ				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
	f						f				
10. อุปกรณ์กีฬามีหลายชนิดและเพียงพอ	f	3	12	9	6	6	19	13	2	1	1
	%	8.30	33.30	25.00	16.70	16.70	52.80	36.10	5.60	2.80	2.80
	f	2.30	9.90	8.10	8.10	3.50	14.60	13.80	4.80	1.50	1.30
	%	6.39	24.20	37.40	22.26	9.75	40.56	36.20	13.20	6.61	3.43

จากตาราง 15 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพเป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า
35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง
ร้อยละ 37.40

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า
35 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
ร้อยละ 40.56

2.2.2.2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี (36 คน) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ตาราง 16 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิง
อายุมากกว่า 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	สภาพเป็นจริง						ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	4	7	11	6	8	13	12	8	2	1
	%	11.10	19.40	30.60	16.70	22.20	36.10	33.30	22.20	5.60	2.80
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	2	7	14	6	7	11	15	5	3	2
	%	5.60	19.40	38.90	16.70	19.40	30.60	41.70	13.90	8.30	5.60
3. บุคลิกภาพของบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	3	5	14	6	8	9	16	6	3	2
	%	8.30	13.90	38.90	16.70	22.20	25.00	44.40	16.70	8.30	5.60
4. บุคลากรมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	4	10	9	5	8	12	15	5	1	3
	%	11.10	27.80	25.00	13.90	22.20	33.30	41.70	13.90	2.80	8.30
5. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	1	8	12	6	8	14	17	2	0	3
	%	2.80	22.20	33.30	16.70	22.20	38.90	47.20	5.60	0.00	8.30
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	2	10	10	4	10	14	15	4	1	2
	%	5.60	27.80	27.80	11.10	27.80	38.90	41.70	11.10	2.80	5.60
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	1	7	12	8	8	14	12	6	2	2
	%	2.80	19.40	33.30	22.20	22.20	38.90	33.30	16.70	5.60	5.60
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	5	8	9	6	8	17	12	5	1	1
	%	13.90	22.20	25.00	16.70	22.20	47.20	33.30	13.90	2.80	2.80

ตาราง 16 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. มีเจ้าหน้าที่จัดการจราจร	f 2	11	9	6	8		10	14	9	1 2
	% 5.60	30.60	25.00	16.70	22.20		27.80	38.90	25.00	2.80 5.60
10. มีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรง	f 5	8	12	7	4		12	15	6	1 2
เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	% 13.90	22.20	33.30	19.40	11.10		33.30	41.70	16.70	2.80 5.60
	f 2.90	8.20	11.20	6.00	7.70		12.60	14.30	5.60	1.50 2.00
	% 8.28	22.49	31.18	16.68	21.35		35.00	39.72	15.58	4.18 5.52

จากตาราง 16 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า

สภาพเป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 31.18 ยกเว้น ด้านบุคลากรมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 27.80, และ 30.60 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุ มากกว่า 35 ปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.72

2.2.2.3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี (36 คน) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 17 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิง
อายุมากกว่า 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	8	7	10	6	5	15	8	9	2	2
	%	22.20	19.40	27.80	16.70	13.90	41.70	22.20	25.00	5.60	5.60
2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	f	3	11	9	9	4	7	15	10	2	2
	%	8.30	30.60	25.00	25.00	11.10	19.40	41.70	27.80	5.60	5.60
3. มีวิทยากรแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	3	7	15	8	3	9	14	6	4	3
	%	8.30	19.40	41.70	22.20	8.30	25.00	38.90	16.70	11.10	8.30
4. การแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้องวิธี	f	3	12	12	4	5	4	20	9	2	1
	%	8.30	33.30	33.30	11.10	13.90	11.10	55.60	25.00	5.60	2.80
5. มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ	f	13	12	1	10	0	1	4	0	20	11
	%	36.10	33.30	2.80	27.80	0.00	2.80	11.10	0.00	55.60	30.60
6. มี วี.ดี.โอ. และเทปการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	f	4	10	14	5	3	8	14	11	2	1
	%	11.10	27.80	38.90	13.90	8.30	22.20	38.90	30.60	5.60	2.80
7. มีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ	f	3	8	12	10	3	11	10	9	3	3
	%	8.30	22.20	33.30	27.80	8.30	30.60	27.80	25.00	8.30	8.30
8. มีการสอนทักษะกีฬาต่าง ๆ	f	3	11	13	6	3	10	16	6	1	3
	%	8.30	30.60	36.10	16.70	8.30	27.80	44.40	16.70	2.80	8.30
9. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	4	18	8	5	1	11	13	6	3	3
	%	11.10	50.00	22.20	13.90	2.80	30.60	36.10	16.70	8.30	8.30

ตาราง 17 (ต่อ)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย		สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีบริการสื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วีดีโอ ด้านการกีฬา และการออกกำลังกาย	f	6	10	12	3	5	8	12	8	5	3
	%	16.70	27.80	33.30	8.30	13.90	22.20	33.30	22.20	13.90	8.30
	f	5.00	10.60	10.60	6.60	3.20	8.40	12.60	7.40	4.40	3.20
	%	13.88	29.44	29.46	18.34	8.88	23.34	35.00	20.57	12.26	8.81

จากตาราง 17 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า

สภาพเป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 29.46 ยกเว้น ด้านมีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย และมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 30.60 และ 50.00 ส่วนในด้านมีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.10

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 35.00

2.2.2.4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี (36 คน) ด้านการจัดการด้านบุคลากร

ตาราง 18 แสดงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิง
อายุมากกว่า 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร

ด้านการจัดการด้านบุคลากร	สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f 8	10	10	7	1	16	10	4	3	3
	% 22.20	27.80	27.80	19.40	2.80	44.40	27.80	11.10	8.30	8.30
2. กายบริหาร	f 3	13	10	9	1	9	15	6	4	2
	% 8.30	36.10	27.80	25.00	2.80	25.00	41.70	16.70	11.10	5.60
3. กิจกรรมเข้าจังหวะ	f 2	9	14	8	3	3	13	10	5	5
	% 5.60	25.00	38.90	22.20	8.30	8.30	36.10	27.80	13.90	13.90
4. การรำมวยจีนไทเก๊ก	f 1	9	8	8	10	35	0	0	0	1
	% 2.80	25.00	22.20	22.20	27.80	97.20	0.00	0.00	0.00	2.80
5. การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	f 5	8	9	8	6	11	13	8	3	1
	% 13.90	22.20	25.00	22.20	16.70	30.60	36.10	22.20	8.30	2.80
6. การเต้นแอโรบิคด้านซ์	f 6	10	11	4	5	12	13	7	3	1
	% 16.70	27.80	30.60	11.10	13.90	33.30	36.10	19.40	8.30	2.80
7. การเต้นลีลาศ	f 4	10	12	10	0	6	15	10	3	2
	% 11.10	27.80	33.30	27.80	0.00	16.70	41.70	27.80	8.30	5.60
8. การเพาะกาย	f 1	5	10	8	12	10	8	7	7	4
	% 2.80	13.90	27.80	22.20	33.30	27.80	22.20	19.40	19.40	11.10
9. การเล่นกีฬาฟุตบอล	f 6	8	15	6	1	6	11	8	5	6
	% 16.70	22.20	41.70	16.70	2.80	16.70	30.60	22.20	13.90	16.70
10. การเล่นกีฬาเบสบอล	f 4	8	10	7	7	6	12	5	6	7
	% 11.10	22.20	27.80	19.40	19.40	16.70	33.30	13.90	16.70	19.40
11. การเล่นกีฬาตะกร้อ	f 3	15	9	6	3	3	12	8	5	8
	% 8.30	41.70	25.00	16.70	8.30	8.30	33.30	22.20	13.90	22.20

ตาราง 18 (ต่อ)

ด้านการจัดการด้านบุคลากร	สภาพเป็นจริง					ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. การเล่นกีฬาแบดมินตัน	f 5	7	16	7	1	8	16	7	5	0
	% 13.90	19.40	44.40	19.40	2.80	22.20	44.40	19.40	13.90	0.00
13. การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	f 7	11	10	5	3	8	10	9	3	6
	% 19.40	30.60	27.80	13.90	8.30	22.20	27.80	25.00	8.30	16.70
14. การเล่นกีฬาว่ายน้ำ	f 9	9	8	3	6	8	11	8	4	5
	% 26.00	26.00	22.20	8.30	16.70	22.20	30.60	22.20	11.10	13.90
15. การเล่นกีฬาเปตอง	f 2	6	9	11	8	8	8	7	3	10
	% 5.60	16.70	25.00	30.60	22.20	22.20	22.20	19.40	8.30	27.80
16. อื่น ๆ	f 1	1	0	6	28	7	15	8	3	3
	% 2.80	2.80	0.00	16.70	77.80	19.40	41.70	22.20	8.30	8.30
	f 4.18	8.68	10.06	7.08	6.00	9.75	11.38	7.00	3.87	4.00
	% 11.63	24.13	27.95	19.80	16.49	27.07	31.60	19.49	10.75	11.11

จากตาราง 18 แสดงว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร

สภาพเป็นจริงในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 27.95 ยกเว้น กายบริหาร การรำมวยจีนไทเก๊ก การเล่นกีฬาตะกร้อ การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส และการเล่นกีฬาว่ายน้ำอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.10, 25.00, 41.70, 30.60 และ 26.00 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ด้านการจัดการด้านบุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 31.60

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ในการศึกษาค้นคว้าเป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คน เป็นชาย 1,118 คน หญิง 884 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร จำนวน 240 คน เป็นชาย 150 คน หญิง 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ซึ่งการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากขนาดของประชากรดังนี้ หากกลุ่มประชากรมากกว่าหรือเท่ากับ 1,000 คน แต่ไม่เกิน 10,000 คน กำหนดให้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 10 - 15 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มประชากร
2. จากกลุ่มประชากรชาย 1,118 คน ได้กลุ่มตัวอย่างร้อยละสิบ เท่ากับ 150 คน ประชากรหญิง 884 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 90 คน ดังตาราง 1
3. ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มทั้งเพศชายและเพศหญิงโดยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ของกรมศุลกากร แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถาม สภาพและปัญหาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กรมศุลกากร ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ
คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็น

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. ด้านการจัดการด้านบุคลากร

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถาม
แบบปลายเปิด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละสถานภาพและปัญหาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร
2. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร
3. นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร มาสรุปเป็นความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามของบุคลากร กรมศุลกากร เป็น
 - 1.1 สถานภาพทั่วไป เพศชายอายุ 20 - 35 ปี มีสถานภาพโสดร้อยละ 69.20 สมรสร้อยละ 30.80 อายุมากกว่า 35 ปี สถานภาพโสดร้อยละ 18.00 สมรสร้อยละ 82.00 ในเพศหญิงอายุ 20 - 35 ปี มีสถานภาพโสดร้อยละ 79.60 สมรสร้อยละ 20.40 อายุมากกว่า 35 ปี มีสถานภาพโสดร้อยละ 36.10 สถานภาพสมรสร้อยละ 63.90
 - 1.2 การศึกษา เพศชายอายุ 20 - 35 ปี มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีร้อยละ 30.80 ปริญญาตรี ร้อยละ 51.30 และสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 17.90 เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ต่ำกว่าปริญญาตรีร้อยละ 32.90 ปริญญาตรีร้อยละ 52.20 และสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 14.90 ส่วนเพศหญิงอายุ 20 - 35 ปี ต่ำกว่าปริญญาตรีร้อยละ 33.30 ปริญญาตรีร้อยละ 53.80 และสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 12.90 เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ต่ำกว่าปริญญาตรีร้อยละ 30.50 ปริญญาตรีร้อยละ 55.50 และสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 14.00
 - 1.3 สภาพการออกกำลังกาย เพศชายอายุ 20 - 35 ปี ไม่ได้ออกกำลังกาย ร้อยละ 28.20 และออกกำลังกายร้อยละ 71.80 เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ไม่ได้ออกกำลังกาย

กำลังกายร้อยละ 45.80 และออกกำลังกายร้อยละ 54.20 ในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ไม่ได้
ออกกำลังกายร้อยละ 38.90 และออกกำลังกายร้อยละ 61.10 เพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี
ไม่ได้ออกกำลังกายร้อยละ 47.20 และออกกำลังกายร้อยละ 52.80

1.4 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ย เพศชายอายุ 20 – 35 ปี

ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ร้อยละ 25.80 เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ออกกำลังกาย
สัปดาห์ละ 3 วัน ร้อยละ 38.40 เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ออกกำลังกาย 2 วัน คิดเป็นร้อยละ
36.43 และเพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 36.80

1.5 ช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพศชายอายุ 20 – 35 ปี

ออกกำลังกายช่วงเวลา 17.00 – 19.00 น. ร้อยละ 33.90 เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี

ออกกำลังกายช่วงเวลา 17.00 – 19.00 น. ร้อยละ 28.30 เพศหญิงอายุ 30 – 35 ปี

ออกกำลังกายช่วงเวลา 05.00 – 07.00 น. ร้อยละ 36.40 น. และเพศหญิงอายุมากกว่า 35 ปี

ออกกำลังกายช่วงเวลา 17.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 52.60

1.6 ด้านจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย เพศชายอายุ 20 – 35 ปี ออกกำลังกาย
เพื่อการแข่งขันกีฬาร้อยละ 53.50 เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี ออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลาย
ร้อยละ 66.60 เพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักร้อยละ 42.00 เพศหญิง
อายุมากกว่า 35 ปี ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักคิดเป็นร้อยละ 29.60

2. ด้านสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร พบว่า

2.1 สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร พบว่า

2.1.1 ในเพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ของบุคลากร

กรมศุลกากร มีสภาพที่เป็นจริงอยู่ในลักษณะเดียวกันคือ อยู่ในสภาพปานกลางทั้ง 3 ด้าน
คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ กิจกรรมการ
ออกกำลังกาย โดยเพศชายอายุ 20 – 35 ปี ร้อยละ 38.40, 40.40 และ 36.30 เพศชาย
อายุ 35 ปีขึ้นไป ร้อยละ 41.38, 35.56 และ 39.95 และอยู่ในสภาพมากทั้งสองระดับ อายุ
โดยเพศชายอายุ 20 – 35 ปี ร้อยละ 29.80 เพศชายอายุ 35 ปีขึ้นไป ร้อยละ 30.56

ในเพศชายอายุ 20 – 35 ปี ด้านสถานที่อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก
มีสภาพอยู่ในระดับมากในด้านสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 34.60 ด้านที่
ออกกำลังกายอยู่ในทำเลที่เหมาะสมร้อยละ 42.30 และสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วม
เพียงพอและสะอาดร้อยละ 37.20 และอุปกรณ์กีฬามีหลายชนิดและเพียงพอร้อยละ 37.20 ใน
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพอยู่ในระดับมากในด้านมีการสอนทักษะกีฬาต่าง ๆ ร้อย
ละ 33.30 และมีบริการสื่อโสตทัศนูปกรณ์ เช่น วีดีโอ ด้านการกีฬาและการออกกำลังกาย ร้อย
ละ 35.90 ส่วนในด้านสภาพของการจัดการด้านบุคลากรอยู่ในสภาพมากในด้านการเดินและวิ่ง
เพื่อสุขภาพร้อยละ 12.80 การบริหารร้อยละ 15.40 กิจกรรมเข้าจังหวะร้อยละ 10.30 การเต้น

แอโรบิคด้านซรี้อยละ 12.80 การเต้นลีลาซรี้อยละ 12.80 การเล่นเกมกีฬาเบตมินตัน ร้อยละ 42.30 และการเล่นเกมกีฬาว่ายน้ำ เปตอง ร้อยละ 23.10 ตามลำดับ

ในเพศชายอายุ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกมีสภาพอยู่ในระดับมากในด้านอุปกรณ์กีฬาที่มีความหลากหลายร้อยละ 41.38 และส่วนในด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากด้านบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกายร้อยละ 28.78 ส่วนด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ในด้านมีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจร้อยละ 55.60 มีบริการสื่อโสตทัศนูปการ เช่น วีดีโอ ด้านการกีฬาและการออกกำลังกายร้อยละ 54.20 ส่วนในด้านการจัดการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากในด้านการร่ำรวยเงินไทเก็ก การเต้นแอโรบิคด้านซรี การเต้นลีลาซรี การเพาะกาย การเล่นเกมกีฬาเบตมินตัน และการเล่นเกมกีฬาเปตอง ร้อยละ 38.90, 31.90, 34.70, 36.10 และ 40.30 ตามลำดับ

2.1.2 ในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ของบุคลากร กรมศุลกากร มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 4 ด้าน โดยเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี มีค่าร้อยละ 39.80, 34.06, 30.96 และ 28.81 ตามลำดับ ส่วนในเพศหญิงอายุ 35 ปีขึ้นไป มีค่าร้อยละ 37.40, 31.18, 29.46 และ 27.95 ตามลำดับ

ในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี ด้านสถานที่อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีอุปกรณ์กีฬามีหลายชนิดและเพียงพอมีสภาพอยู่ในระดับมากร้อยละ 31.20 ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านความรู้ความสามารถของบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย ด้านเจ้าหน้าที่จัดการจราจร มีบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกายอยู่ในสภาพระดับมากร้อยละ 33.30, 35.20 และ 31.50 ตามลำดับ ในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในด้านมีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ และมีการสอนทักษะกีฬาต่าง ๆ อยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 และ 31.50 ตามลำดับ ส่วนในด้านการจัดการด้านบุคลากร ด้านการเล่นเกมกีฬาฟุตบอล การเล่นเกมกีฬาเบตมินตัน การเล่นเกมกีฬาตะกร้อ การเล่นเกมกีฬาว่ายน้ำ และการเล่นเกมกีฬาเปตอง มีสภาพอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 33.30, 33.30, 31.50, 31.50 และ 31.50 ตามลำดับ

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร พบว่า

2.2.1 ในเพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ของบุคลากร กรมศุลกากร มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเพศชายอายุ 20 – 35 ปี คิดเป็น ร้อยละ 60.40, 49.21 และ 53.26 ตามลำดับ ในเพศชายอายุ 35 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 58.20, 52.77 และ 51.25 ส่วนในด้านการจัดการด้านบุคลากร มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ทั้งอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป คิดเป็น ร้อยละ 45.59 และ 47.00 ตามลำดับ

2.2.2 ในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ของบุคลากร

กรมศุลกากร มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยเพศหญิง อายุ 20 – 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.92, 50.56 และ 41.27 ตามลำดับ เพศหญิงอายุ 35 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 40.56, 39.72 และ 35.00 ตามลำดับ ส่วนในด้านการจัดการด้าน บุคลากรมีความต้องการอยู่ระดับมาก อายุ 20 – 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.62 และอายุ 35 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 31.60 ตามลำดับ

อภิปรายผล

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร

1.1 ในเพศชายอายุ 20 – 35 ปี และอายุ 35 ปีขึ้นไป ของบุคลากร กรมศุลกากร มีสภาพที่เป็นจริงที่เป็นลักษณะเดียวกันคืออยู่ในสภาพปานกลาง ทั้งหมด ยกเว้นด้านบุคลากร ผู้ให้บริการมีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับมาก นั่นคือ มีการจัดกิจกรรมสนองต่อสภาพความต้องการที่จัดอยู่ เช่น จัดกีฬากลางแจ้ง การเล่นกีฬาฟุตบอล การเล่นกีฬาเบสบอล กีฬา ตะกร้อ เทเบิลเทนนิส ได้ทำการจัดกิจกรรมอย่างมากตามสภาพการจัดของสถานที่

1.2 ในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และอายุ 35 ปีขึ้นไป ของบุคลากร กรมศุลกากร มีสภาพที่เป็นจริงที่เป็นลักษณะเดียวกันคืออยู่ในสภาพปานกลาง ทั้งหมด ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการจัดการทางด้านบุคลากร ทำการจัดให้ในสภาพจริง แต่อยู่ในสภาพปานกลางทั้งหมด

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร

2.1 เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และอายุ 35 ปีขึ้นไป ของบุคลากร กรมศุลกากร มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในสภาพมากที่สุด ทุกรายการ นั่นคือ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการจัดการทางด้านบุคลากร ทำให้พบว่ามีความต้องการมากที่สุดในทุกด้าน ด้านเจ้าหน้าที่จะต้อง ทำการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกาย ของบุคลากร กรมศุลกากรดังกล่าว

2.2 ในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และอายุ 35 ปีขึ้นไป ของบุคลากร กรมศุลกากร มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในสภาพมากที่สุด ทุกรายการ ยกเว้น ในด้านการจัดการ ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะ เพศหญิงมีความต้องการในด้านการออกกำลังกาย มากที่สุด เช่นเดียวกับเพศชายเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพที่ดี เป็นไปตาม ลักษณะทางธรรมชาติของเพศหญิง จึงต้องการด้านต่าง ๆ มากที่สุดดังกล่าว แต่ในด้านการ จัดการทางด้านบุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งนี้เพราะโดยธรรมชาติของเพศหญิง

มักต้องการพื้นที่ของความเป็นส่วนตัว ต้องการการจัดการในระดับบุคลากรหรือการจัดกิจกรรมที่เป็นเฉพาะทาง ด้านการใช้จัดอยู่ในระดับมากแต่ไม่ได้ใช้จัดให้มากที่สุดดังกล่าว

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาศักยภาพและความต้องการการออกกำลังกายของสถานที่ราชการอื่น ๆ เช่น ของกรมราชทัณฑ์ เป็นต้น
2. ควรศึกษาศักยภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ในส่วนราชการที่ตั้งอยู่ในส่วนกลางกับส่วนราชการที่ตั้งอยู่ในต่างจังหวัด

บรรณานุกรม

- คงศักดิ์ เจริญรักษ์. (2528). การเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพฯ, ในบทบาทของสถาบันการศึกษา. การกีฬา และหน่วยงานต่าง ๆ ในการส่งเสริมกีฬา และการออกกำลังกายสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษา และ สุขภาพ กรมพลศึกษา.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2533, พฤษภาคม). "กีฬาสำหรับทุกคน," *ใกล้หมอ*. 12 (5) : 40 – 42.
- จันทรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. (2533). ความต้องการการออกกำลังกาย ของอาจารย์ในสถาบัน เทคโนโลยี ราชชมงคล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ไชยา อังศุสกุณณม. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัย ชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). การใช้เวลาร่วมด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย. (2542). การใช้เวลาร่วมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน ขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2540). การศึกษาการใช้เวลาของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัย ศรีปทุม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลาร่วมด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2529). ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อเสริม สุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- มานะ หมอชาติ. (2542). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*.
 ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน
 ของกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, มกราคม). “การออกกำลังกายสำคัญไฉน,” *วารสารวิทยาลัย
 พลศึกษาอ่างทอง*. 1 (1) 37.
- _____. (2520, มกราคม – ตุลาคม). “การพลศึกษาและการออกกำลังกาย,” *วารสาร
 สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ*. 3 (1 - 4) 43.
- _____. (2527). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
 ไทยวัฒนาพานิช.
- บุหล่ง ศรีกนก. (2536). “120 ปี กรมพลศึกษา” กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่
 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ม.
 (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 อัดสำเนา.
- แสงเพชร คูหาเรืองรอง. (2537). *ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียน
 มัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2537). *ความต้องการบริการออกกำลังกายของบุคลากร
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- เจน ณะสิริ. (2534). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : บริษัท
 แปลนพับลิชชิง จำกัด.
- Bruke, Edmund J. (1980). *Exercise Science and Fitness*. New York : Movement
 Publications.
- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercises*. London : Paddington
 Press.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). “Current Problem and Trends in
 Facility Planning for Health, Physical Education, Reaction and Athletics
 at Colleges and Universities,” *Dissertation Abstracts International*. 37 :
 2735 – A.

- Muenchow, Judy Betty. (1990, November). "The Effect of Exercise and Sport Activities on the Psychological State and Trait Tendencies of College – age Noparticipants," *Dissertation Abstracts*. 115 : 1951.
- Siefker, Robert George. (1990, January). "Reducing Problem Behaviors in Middle School Males Msing an Exercise Program," *Dissertation Abstracts*. 178 : 2948.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่อง สภาพความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร แบ่งเป็น 4 ด้าน

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.4 ด้านการจัดการด้านบุคลากร

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงตามสภาพความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน () หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() 20 – 35 ปี

() มากกว่า 35 ปี

3. สถานภาพ

() โสด

() สมรส

4. การศึกษา

() ต่ำกว่าปริญญาตรี

() ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

5. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

() ไม่ได้ออกกำลังกาย

() ออกกำลังกาย (กรณีเลือกตอบในข้อนี้ กรุณาตอบคำถามข้อ 5.1 และ 5.2)

5.1 ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

() 1 วัน

() 2 วัน

() 3 วัน

() 4 วัน

() 5 วัน

() 6 วัน

5.2 ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงใดของวัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() 05.00 น. – 07.00 น.

() 07.00 น. – 09.00 น.

() 09.00 น. – 11.00 น.

() 11.00 น. – 13.00 น.

() 13.00 น. – 15.00 น.

() 15.00 น. – 17.00 น.

() 17.00 น. – 19.00 น.

() 19.00 น. – 21.00 น.

6. จุดมุ่งหมายของท่านต้องการในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง

() เพื่อความสนุกสนาน

() เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

() เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี

() เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี

() เพื่อการแข่งขันกีฬา

() เพื่อลดน้ำหนัก

() อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

3.1 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

3.2 ด้านบุคลากรและผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

3.3 ด้านบริการเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

3.4 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวกนกกรดา อ่อนทองหลาง
วัน เดือน ปีเกิด	16 สิงหาคม พุทธศักราช 2521
สถานที่เกิด	54 หมู่ 9 ตำบลหินโคน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ 31130
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	34/33 ถนนโชคชัย 4 แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ 10230
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ผู้จัดการฝ่ายกิจกรรมโรงเรียน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียน Inter Campus Thai สนามกีฬาแห่งชาติ หัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2521	ประถมศึกษา จากโรงเรียนวัดดอกไม้
พ.ศ. 2524	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนนนทรีวิทยา
พ.ศ. 2527	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนนนทรีวิทยา
พ.ศ. 2531	กศ.บ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2547	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ