

613.71
ร 577ค
53

ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด

ปริญญานิพนธ์

ของ

รัตนากรณ์ หันตกาญจนาพันธุ์

วิทยาลัยครุศาสตร์มหาวิทยาลัย

ราชภัฏวชิรเวศน์

- 6 พ.ค 2535

4681

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

มกราคม 2530

ลิขสิทธิ์ เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

178238

ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด

บทคัดย่อ

ของ

รัตนภรณ์ หันตกาญจนพันธ์ุ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

มกราคม 2530

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อทราบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด และเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสิทธิภาพการทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด จำนวน 655 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย

ผลการศึกษา

1. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความต้องการบริการการออกกำลังกายทั้ง 6 ด้าน

1.1 ต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ

1.2 ต้องการมากให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย

1.3 ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา และเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด อย่างไรก็ตามข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความเห็นว่า บุคคลที่ใช้บริการควรสนับสนุนงบประมาณร่วมกับกองปราบปรามสามยอดในรูปของการเป็นสมาชิกโดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนหรือรายปี

1.4 ต้องการมากเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ส่วนความต้องการทางด้านเนื้อหาวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นมีความต้องการรองลงมา

1.5 ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหารเป็นลำดับที่ 1 ส่วนลำดับที่ 2 และ 3 ต้องการกิจกรรมแตกต่างกัน

1.6 ในวันธรรมดา ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. มากที่สุด ส่วนวันเสาร์-วันอาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. มากที่สุด

2. เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษาและจำนวนบุตร

2.1 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน คือ

2.1.1 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดระดับชั้นสัญญาบัตรกับระดับชั้นประทวน

2.1.2 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพศชายกับเพศหญิง

2.1.3 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 11 - 20 ปี กับมากกว่า 20 ปีขึ้นไป

2.1.4 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุ 20 - 30 ปี อายุ 31 - 40 ปี กับมากกว่า 40 ปีขึ้นไป

2.1.5 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนพลตำรวจ นายสิบตำรวจ นายร้อยตำรวจ กับสูงกว่าปริญญาตรี

2.1.6 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร กับมีบุตร 1 - 2 คน ที่ไม่มีบุตร กับมีบุตร 5 คนขึ้นไป ที่มีบุตร 1 - 2 คน กับที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป ที่มีบุตร 3 - 4 คน กับที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป

2.2 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน คือ

2.2.1 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พักอยู่ในบริเวณที่ทำงาน กับนอกบริเวณที่ทำงาน

2.2.2 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสด กับที่มีครอบครัวแล้ว

2.2.3 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 1 - 10 ปี กับ 11 - 20 ปี ที่มีประสบการณ์การทำงาน 1 - 10 ปี กับ 20 ปีขึ้นไป

2.2.4 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 3 - 4 คน กับที่ไม่มีบุตร ที่มีบุตร 3 - 4 คน กับที่มีบุตร 1 - 2 คน

3. ปัญหาและอุปสรรคสำคัญของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด คือ สถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ที่จะทำให้บริการแก่สมาชิกข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดไม่เพียงพอ อีกทั้งขาดการดูแลและสนับสนุนงบประมาณจากกองปราบปรามสามยอด เป็นเหตุให้ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดยังคงต้องประสบปัญหาและอุปสรรคอยู่เสมอมา

THE IDENTIFICATION OF THE NEEDS FOR PHYSICAL EXERCISE SERVICES
OF SAM YOT CRIME SUPPRESSION DIVISION POLICEMEN

AN ABSTRACT

BY

RATANAPORN TANTAGANJANAPUN

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

January 1987

The purpose of this study were to find out identification of the needs for physical exercise services of Sam Yot Crime Suppression Division Policemen, compare such accordingly of post-level, sex, residence, family status, working experience, age, education and number of children and investigate problems on such. Questionnaires were used to collect data. The subjects were 655 male policemen of Sam Yot Crime Suppression Division, who were random sampling.

The study was found that .

1. Sam Yot Crime Suppression Division Policemen needs for physical exercise services are six kinds.

1.1 The policemen highly need an adequacy of place, sportwares and facilities for the activity.

1.2 The policemen highly need personnel of high skill and expert to render advices on the activity.

1.3 The division should provide both welfares and annual portional budget for the activity. Participating members however, should render a support to the budget by paying yearly or monthly fee for their membership.

1.4 A provision of exercise techniques as well as skills are also needed where that of the academic one is need at a smaller degree.

1.5 The first favourite sports are body-conditioning where as the second and third are need difference of the activity.

1.6 The 4.30 - 6.30 p.m. period would be most favourable to perform exercises on working days where as the 6.00 - 8.00 a.m. periods would be most favourable on holidays.

2. Sam Yot Crime Suppression Division Policemen compare such accordingly of post-level, sex, residence, family status, working experience, age education and number, of children and investigate problems on such.

2.1 Sam Yot Crime Suppression Division Policemen needs for physical exercise services are not difference.

2.1.1 The policemen of who have lieutenant higher with corporal lower levels.

2.1.2 The policemen of who have the man with the woman.

2.1.3 The policemen of who have 11 - 20 years with over 20 years working experiences.

2.1.4 The policemen of who have 20 - 30 years and 31 - 40 years with over 40 years age.

2.1.5 The policemen of who have every education from private, sergeant cadet police school with higher than bachelor degree.

2.1.6 The policemen of who have no children with 1 - 2 children and who have more than 5 children, 1 - 2 children and 3 - 4 children with who have more than 5 children.

2.2 Sam Yot Crime Suppression Division Policemen needs for physical exercise services are difference.

2.2.1 The policemen of who have within with outside official area.

2.2.2 The policemen of who have no family with who had family.

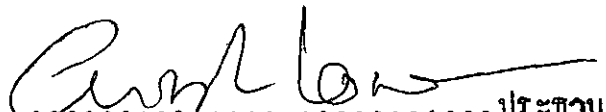
2.2.3 The policemen of who have 1 - 10 years with 11 - 20 years and over 20 years working experiences.

2.2.4 The policemen of who have 3 - 4 children with who have no children and 1 - 2 children.

3. Significant problems and obstructions against the activity mostly found have been the inadequacies of places, sportwares and facilities associated with the inadequacy of maintenances and annual allocated budget. The need of this vital activity of The Sam Yot Crime Suppression Division Policemen have been scarcely fulfilled untill present.

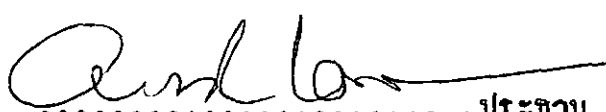
คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบได้พิจารณา
ปัญหานี้นั้นเรียบร้อยแล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้า
การศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา


.....ประธาน

.....กรรมการ

คณะกรรมการสอบ


.....ประธาน

.....กรรมการ

.....กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณา จากท่านอาจารย์ผาดิต บิลมาศ
ท่านอาจารย์เทเวศร์ พิริยะพณฺท์ ประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
อาจารย์สุจินต์ ปรีชาमारถ คณะกรรมการสอบที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำ
ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านผู้บังคับการกองปราบปรามสามยอด พล.ต.ต.บุญชู
วังงานนท์ พ.ต.อ.โชติ อินทรประสิทธิ์ พ.ต.อ.บุญหลาย จอมพันธุ์ทะ พ.ต.อ.นเรศ
คุณวัฒน์ พ.ต.อ.อดิสร จินตะพจน์ พ.ต.ท.ประพันธ์ สมแก้ว พ.ต.ท.สุพจน์ เกตุนิติ
พ.ต.ท.นิพนธ์ วีระสุนทร พ.ต.ท.พรภัทร์ สุนะนันท์ และ พ.ต.ท.มงคล ประดับสุข
และข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ได้ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวก
ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร.นพวรรณ โชติบัณฑิต ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา
คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณหยกฟ้า มโนสุคนธ์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ
ในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุรัตน์ ทันทกาญจนพันธ์ คุณแม่เกตุ
ทันทกาญจนพันธ์ และครูอาจารย์ทุกท่านที่อยู่เบื้องหลังแห่งความสำเร็จและมีส่วนในการ
วางรากฐานการศึกษาอันเป็นแนวทางในการประกอบสัมมาชีพของผู้วิจัย

รัตนาภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้	6
ความสำคัญของการศึกษาครั้งนี้	6
ข้อตกลงเบื้องต้น	7
ขอบเขตของการศึกษาครั้งนี้	7
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
สมมุติฐานในการศึกษาครั้งนี้	26
3 วิธีดำเนินการ	28
กลุ่มตัวอย่าง	28
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
การวิเคราะห์ข้อมูล	32
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	33
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	37
การวิเคราะห์ข้อมูล	37
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย	39

5	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	104
	ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	104
	กลุ่มตัวอย่าง	104
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	104
	การวิเคราะห์ข้อมูล	105
	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	106
	อภิปรายผล	117
	ข้อเสนอแนะ	130
	ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้นคว้าต่อไป	132
	บรรณานุกรม	133
	ภาคผนวก	139

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงผลของการออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย	16
2	แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่างข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดจำแนกตามระดับชั้นและเพศ	28
3	แสดงการร้อยละของสถานภาพของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดเกี่ยวกับระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษาและจำนวนบุตร ..	39
4	แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายทางบ้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความสะดวก	42
5	แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายทางบ้านบุคลากรผู้ให้บริการ	44
6	แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายทางบ้านงบประมาณสนับสนุน	45
7	แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายทางบ้านวิชาการ	46
8	แสดงการร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ กิจกรรมที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น	47
9	แสดงการร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ กิจกรรมที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามเพศ	49
10	แสดงการร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ กิจกรรมที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามที่พัก	51

11	แสดงรายการรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ กิจกรรมที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามสถานภาพทาง ครอบครัว	54
12	แสดงรายการรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ กิจกรรมที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามประสิทธิภาพการ ทำงาน	57
13	แสดงรายการรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ กิจกรรมที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามอายุ	61
14	แสดงรายการรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายตามวุฒิทางการศึกษา	64
15	แสดงรายการรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ กิจกรรมที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามจำนวนบุตร	69
16	แสดงรายการรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ ช่วงเวลาที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น	74
17	แสดงรายการรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ ช่วงเวลาที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามเพศ	76
18	แสดงรายการรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ ช่วงเวลาที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามที่พัก	78
19	แสดงรายการรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ ช่วงเวลาที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามสถานภาพทาง ครอบครัว	80
20	แสดงรายการรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ ช่วงเวลาที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามประสิทธิภาพ การทำงาน	82

21	แสดงรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ ช่วงเวลาที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามอายุ	84
22	แสดงรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ ช่วงเวลาที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามวุฒิทางการศึกษา	86
23	แสดงรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ ช่วงเวลาที่ต้องการบริการการออกกำลังกายตามจำนวนบุตร	89
24	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดตามระดับชั้น	92
25	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดตามเพศ	93
26	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดตามที่พัก	94
27	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดตามสถานภาพทางครอบครัว	95
28	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดตามประสบการณ์การทำงาน	96
29	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความต้องการบริการการ ออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดตาม ประสบการณ์การทำงาน	97

30	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดตามอายุ	98
31	แสดงการ เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดตามวุฒิทางการศึกษา	99
32	แสดงการ เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดตามจำนวนบุตร	100
33	แสดงการ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความตองการบริการการ ออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดตาม จำนวนบุตร	101

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

✳ จากประวัติศาสตร์ชี้ให้เห็นว่า มนุษย์มีความจำเป็นที่จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อเสาะแสวงหาอาหาร เพื่อการต่อสู้กับศัตรู เพื่อต่อสู้กับภัยธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้ชี้ให้เห็นความจำเป็นของคนในสมัยโบราณ ในการที่จะต้องออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และในปัจจุบันการออกกำลังกายก็ยังคงมีความจำเป็นต่อมนุษย์ เพราะมนุษย์เป็นสมบัติอันมีค่า และสำคัญยิ่งของชาติ การที่ประเทศชาติจะมีกำลังสมบูรณ์หรืออ่อนแอไม่เจริญก้าวหน้าก็ขึ้นอยู่กับปริมาณและคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ (Human Resources) เป็นสำคัญ รวมตลอดไปจนถึงนโยบายในการจัดการปรับปรุงและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรนี้ กำลังคนเป็นแรงงานสำคัญของประเทศ ในอันที่จะเพิ่มรายได้ประชาชาติให้สูงขึ้น การที่จะพัฒนาประเทศให้มีผลิตผลสูง จึงต้องคำนึงถึงทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นผู้ที่มีพละนามัยสมบูรณ์ แข็งแรง และการที่ร่างกายจะสมบูรณ์แข็งแรงได้นั้น บ่อเกิดของอาศัยการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกาย ดังเช่น ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ได้กล่าวไว้ว่า "การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งอาหาร ร่างกายต้องการอาหาร และต้องการการออกกำลังกายด้วย ถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกาย ก็จะมีผลคล้าย ๆ กัน แต่อาจจะไม่ชัดเจนทีเดียว ถ้าเราเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่ให้เขาสามารถออกกำลังกายได้ เขาก็จะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น และอาการเช่นนี้ก็จะพูดได้ว่า คล้ายคลึงกับการขาดอาหาร เช่น จะมีอาการเมื่อยขบ ไม่มีแรง และในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมาทำให้ตายได้เหมือนกัน" (อวย เกตุสิงห์ 2520 : 44) และในหนังสือชื่อ ออน อาร์ติคิวเลชัน (On Articulations) ฮิปโปเครติส ได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า โดยทั่ว ๆ ไป อวัยวะทุกส่วนของร่างกายล้วนมีหน้าที่ หากอวัยวะเหล่านี้ได้มีการใช้งานอย่างพอเหมาะพอคี่ และมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมก็จะเจริญเติบโตได้วยดี มีความแข็งแรงและจะเสื่อมช้า แต่หากอวัยวะเหล่านี้ไม่ได้ใช้งาน ก็มีแต่จะอ่อนแอ

เจริญเติบโตช้า เกิดเป็นโรคได้ง่ายและเสื่อมตามอายุได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ส่วนที่เกี่ยวกับข้อและเส้นเอ็นต่าง ๆ พวกที่ไช้ชาเกินน้อยโดยปล่อยให้มันอยู่เฉย ๆ ในอากาศ ทั้งกระดูกและกล้ามเนื้อจะฝ่อและอ่อนแรงไ้รวดเร็วกว่าพวกที่ไช้ชาเกินน้อยอยู่เสมอ (คำร่าง กิจกุศล 2527 : 9)

✳ ความสามารถในการเคลื่อนไหวเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือมีการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอแล้ว ย่อมมีผลต่อสุขภาพของร่างกาย อาทิ การมีน้ำหนักตัวมากเกินไป การเกิดภาวะโรคภัยไข้เจ็บและความอ่อนแอของร่างกาย นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ได้แก่ ภาวะความหงุดหงิดหรือซึมเศร้าได้ ดังนั้นมนุษย์จึงควรมีการเคลื่อนไหวอย่างเพียงพอและเหมาะสมเพื่อผลในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และจิตใจ อันจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข ✳

✳ การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการพลศึกษา ซึ่งการพลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่ง ซึ่งใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อ มุ่งพัฒนาบุคคลทางกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ และทางสังคม เพื่อให้เป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย (Bucher. 1958 : 92) และไพฑูรย์ จัยสิน ได้อธิบายถึงประโยชน์ของการพลศึกษา ไว้ดังนี้คือ (ไพฑูรย์ จัยสิน 2512 : 6) ✳

ทางกาย วิชาพลศึกษาช่วยพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาพดี ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ว่องไวและมีความอดทน ทรวดทรงสง่าผ่าเผย ซึ่งจะเห็นได้ชัดเมื่อเทียบกับบุคคลที่ไม่ใคร่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ทำให้การเจริญเติบโตและสุขภาพไม่ดี นอกจากนี้ยังเป็นเหยื่อของโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย

ทางจิต วิชาพลศึกษาช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่ตนเอง มีความคิดริเริ่ม มีความรอบคอบ มีความจาศี มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีไหวพริบดีและสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดี สุขภาพทางจิตมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพทางกาย ดังกล่าวไว้ว่า "จิตแจ่มใสอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์" การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพลศึกษาอยู่เสมอจะทำให้สุขภาพทางกายและทางจิตดีขึ้น เพราะสุขภาพทางกายและทางจิตมีความสัมพันธ์กัน

ทางอารมณ์ วิชาพลศึกษาช่วยให้มีความอดกลั้น หนักแน่น ไม่ท้อถอย ไม่ท้อแท้ มีความยังึก ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี มีอารมณ์สนุกสนานและสามารถควบคุมความผันแปรของอารมณ์ได้

ทางสังคม วิชาพลศึกษาส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาทางสังคม คือสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ เป็นผู้อยู่ในระเบียบวินัย รู้จักเคารพกฎ กติกา อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งจะอยู่ภายใต้ขอบบังคับของกฎหมาย มีความเสียสละ มีน้ำใจ เป็นนักกีฬา มีความสามัคคีในหมู่คณะ มีภาวะผู้นำและผู้นับตามที่ดี สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นคุณลักษณะที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตในสังคมเป็นไปอย่างราบรื่น และมีระเบียบ

สภาพปัญหาของสังคมไทยในปัจจุบันที่เป็นผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของคนในสังคม ได้แก่ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของประชากรอ่อนแอ มีโรคภัยเบียดเบียนจำนวนมาก สภาพจิตใจของประชากรอ่อนแอทำให้ขาดความอดทน ขาดความขยันขันแข็ง และความอดสาหัสในการทำงาน สภาพอารมณ์ท้อแท้ หงุดหงิด ไม่หนักแน่น ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่ปัญหาในการทำงาน ทำให้ขาดคุณธรรมทางจิตใจ ไร้น้ำใจและเห็นอกเห็นใจที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา จนทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญตามมา อีกประการหนึ่งก็คือ ประชากรของประเทศขาดระเบียบวินัยไม่เคารพกฎเกณฑ์กติกาของสังคม ก่อให้เกิดความแตกแยกไม่สามัคคีกัน เป็นผลร้ายที่บั่นทอนความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ

ปัญหาดังกล่าวข้างต้นนี้ สามารถแก้ไขให้บรรเทาเบาบางลงไปได้ด้วยการแนะนำประชากรของประเทศให้รู้จักการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะการ เล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยพัฒนาบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังคำกล่าวที่ว่า "กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ แก้กongกิเลสทาคคนให้เป็นคน" (กองวิสุทธารมณ 2523 : 7)

แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับ 2520 ได้กำหนดเรื่องความเจริญงอกงามของตัวนักเรียนไว้ในความมุ่งหมายของแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับ 2520 ข้อ 6 ว่า "ให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ" (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2520 : 2)

ในปีเดียวกัน คณะรัฐมนตรีได้แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำแผนกีฬาแห่งชาติขึ้น โดยมีกรรมการทั้งสิ้น 27 คน มีศาสตราจารย์นายแพทย์บุญสม มาร์ติน ซึ่งขณะนั้นดำรงตำแหน่ง อธิบดีกรมพลศึกษา เป็นประธานกรรมการจัดทำแผนกีหานี้ และได้กำหนดความมุ่งหมายของ แผนกีฬาแห่งชาติไว้ 11 ข้อ ดังนี้ (กอง วิสุทธการมณ 2521 : 37 - 38)

1. รัฐพึงส่งเสริมให้ประชากรทุกชาติ ทุกเพศ ทุกวัย ได้มีโอกาสเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค
2. รัฐพึงส่งเสริม บำรุงและควบคุมกีฬา โดยถือว่ามีความสำคัญต่อการบริหาร การพัฒนา การเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศไทย
3. รัฐพึงเน้นการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพของคนในชาติมากกว่าความเป็นเลิศ ในกีฬาแต่ละประเภท
4. รัฐพึงส่งเสริมกีฬาพื้นเมือง และกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์ประจำชาติในทุกระดับ
5. รัฐพึงกำหนดให้มีหลักสูตรพลศึกษาและการกีฬาเป็นวิชาพื้นฐานในทุกระดับ การศึกษา
6. รัฐพึงส่งเสริมการศึกษา การวิจัยทางพลศึกษา สุขศึกษาและสันทนาการและ วิทยาศาสตร์การกีฬา
7. รัฐพึงเร่งรัดและสนับสนุนการจัดตั้งสถาบันครูวิทยาศาสตร์การกีฬา บุคลากร ทางค่านพลศึกษา และการกีฬาให้มีจำนวนเพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ
8. รัฐพึงจัดให้มีครูพลศึกษา สถานที่เรียนวิชาพลศึกษา สถานที่เล่นกีฬาพร้อม อุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เพียงพอกับความต้องการ ได้สัดส่วนกับจำนวนนักเรียนในทุกสถานศึกษา ทุกระดับและแก่ประชาชนทั่วประเทศ
9. รัฐพึงจัดสรรให้มีอุปกรณ์การกีฬา พึงส่งเสริมการผลิต อุปกรณ์การกีฬาทุก ประเภท ภายในประเทศให้มีประสิทธิภาพและเพียงพอกับความต้องการ
10. รัฐพึงจัดสรรงบประมาณทางค่านพลศึกษา และการกีฬาให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม
11. รัฐพึงส่งเสริมให้เอกชน รับภาระในเรื่องการกีฬาบ้าง เพื่อประชาชนใน ชอบเขตการควบคุมของรัฐ

✕ ความต้องการของสังคมในปัจจุบัน คือการส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนส่งเสริมสติปัญญา ความมั่นคงทางอารมณ์ และให้มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงาน เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลและส่วนรวมเป็นอย่างมาก เมื่อความสำคัญทางการพลศึกษาและการออกกำลังกายในปัจจุบันมีมากขึ้น ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน นักเรียน นิสิตนักศึกษา ตลอดจนบุคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ ทั่วประเทศ ย่อมมีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้นด้วย การที่ตำรวจจะเป็นผู้ประสบความสำเร็จในการปราบปรามนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมหลายประการ เช่น ต้องเป็นผู้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ มีการฝึกฝนทั้งกายและกลวิธีในการปราบปรามอาชญากรรม มีการตัดสินใจที่ถูกต้อง ดังนั้นรากฐานที่สำคัญที่จะมองข้ามไปไม่ได้เลยคือ เรื่องสุขภาพ ตำรวจที่จะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ จะต้องเป็นผู้ที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสมรรถภาพทางกายที่เป็นพื้นฐานที่สำคัญ มีสมรรถภาพทางจิตและสมรรถภาพในการปรับตัว เข้ากับสังคม (กรมตำรวจ กองสวัสดิการ 2528 : 3)

ในปัจจุบันข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการที่จะให้กองปราบปรามจัดสถานที่ในการออกกำลังกายให้เพียงพอ และมีจำนวนเพิ่มขึ้นด้วย ความต้องการดังกล่าวนี้ ได้แก่ ความต้องการที่จะให้มีสนามบาสเกตบอล สนามฟุตบอล สนามเบสบอล เป็นต้น

✕ ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายด้วยการใช้กิจกรรมการพลศึกษาเป็นสื่อ จึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดอย่างมาก ดังนั้นเพื่อสนองความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด เพื่อก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางร่างกาย มีสุขภาพจิตดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความอดทน มีความรักมนุษยและประเทศชาติ ตลอดจนมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงาน (สภาพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ 2514 : 446) ผู้วิจัยจึงใคร่จะศึกษาความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ในด้านต่าง ๆ เช่น ความต้องการบริการทางสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการบุคลากร

ที่จะหาให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง
ให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้สอดคล้องได้สัดส่วนและเพียงพอแก่ความต้องการต่อไป*

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ
กองปราบปรามสามยอด
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการ
ตำรวจกองปราบปรามสามยอด ตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์
การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษา และจำนวนบุตร
3. เพื่อทราบปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม
สามยอด

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลอันเนื่องมาจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. ทำให้ทราบถึงความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ
กองปราบปรามสามยอด
2. ทำให้ทราบถึงสภาพที่แท้จริงของปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ของข้าราชการ
ตำรวจกองปราบปรามสามยอด ในการบริการการออกกำลังกาย
3. ทำให้ทราบความคิดเห็น และข้อเสนอแนะต่าง ๆ เกี่ยวกับความต้องการ
ในการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด
4. เพื่อเป็นแนวทางที่จะเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข การให้บริการการออกกำลังกาย
ต่อข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยถือว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร และข้าราชการตำรวจชั้นประทวน ของกองปราบปรามสามยอด ให้คำตอบที่เชื่อถือได้ตรงกับความเป็นจริง

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร เป็นข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด จำนวนทั้งสิ้น 2,629 คน กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ซึ่งทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายมาร้อยละ 25 ของแต่ละกองกำกับการ

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ

- 1.1 ระดับชั้น
- 1.2 เพศ
- 1.3 ที่พัก
- 1.4 สถานภาพทางครอบครัว
- 1.5 ประสบการณ์การทำงาน
- 1.6 อายุ
- 1.7 วุฒิทางการศึกษา
- 1.8 จำนวนบุตร

2. ตัวแปรตาม

ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด หมายถึง ข้าราชการที่มีอำนาจหน้าที่ในการสืบสวนสอบสวน จับกุมและปราบปรามการกระทำความผิดตามกฎหมายอาญาทั้งปวง สังกัดกองบังคับการตำรวจสอบสวนกลาง กรมตำรวจ โดยมีผู้บังคับการกองปราบปรามสามยอดเป็นผู้บังคับบัญชาสูงสุด

บริการการออกกำลังกาย หมายถึง การให้การช่วยเหลือในเรื่องที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในที่นี้เป็นการถามถึงความต้องการที่จะได้บริการ 6 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก หมายถึง อุปกรณ์และเครื่องช่วยในการออกกำลังกาย อาคารสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายทุกชนิด ทั้งในร่มและกลางแจ้ง รวมทั้งสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ที่อาบน้ำ ที่ล้างหน้า ที่ล้างมือและที่คิมน้ำ

2. ด้านบุคลากร หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่ที่จะมาให้บริการ เช่น บุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องการออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ปฐมพยาบาล เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย เป็นต้น

3. ด้านงบประมาณ หมายถึง การให้ความช่วยเหลือในเรื่องการเงิน เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ

4. ด้านบริการทางวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ข้าราชการความรู้ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกาย กติกาวิธีการ เล่นหรือการแข่งขันในแต่ละประเภทกีฬา บทความหรือบทความการค้นคว้าวิจัยใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นต้น

5. ด้านประเภทกิจกรรม หมายถึง การออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล วูตบอล วัยน้ำ กายบริหาร เป็นต้น

6. ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย หมายถึง ระยะเวลาที่ของการออกกำลังกาย ตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งสิ้นสุดการออกกำลังกาย

ระดับชั้น หมายถึง เครื่องกำหนดชั้นของข้าราชการตำรวจ ในที่นี้แบ่งออกเป็น

2 ระดับ คือ

1. ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร หมายถึง ข้าราชการตำรวจที่มียศตั้งแต่ ร้อยตำรวจตรีขึ้นไป

2. ข้าราชการตำรวจชั้นประทวน หมายถึง ข้าราชการตำรวจที่มียศสิบตำรวจตรี สิบตำรวจโท สิบตำรวจเอก จำสิบตำรวจและนายkapตำรวจ

ที่พัก ในที่นี้ หมายถึง บ้านที่ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามหรือครอบครัว ใช้ เป็นที่อยู่อาศัยประจำ โดยแบ่งออกเป็น

1. ที่พักที่อยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน
2. ที่พักที่อยู่นอกบริเวณสถานที่ทำงาน

ประสบการณ์การทำงาน หมายถึง จำนวนปีที่ข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดปฏิบัติหน้าที่ราชการในกองปราบปรามสามยอด โดยแบ่งออกได้ ดังนี้

1. 1 - 10 ปี
2. 11 - 20 ปี
3. 20 ปีขึ้นไป

อายุ หมายถึง ช่วงเวลาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันที่กำลังดำรงชีวิตอยู่ และให้ข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ (14 พฤษภาคม 2529) โดยกำหนดช่วงอายุ ดังนี้

1. 20 - 30 ปี
2. 30 - 40 ปี
3. 40 ปีขึ้นไป

สถานภาพทางครอบครัว ในที่นี้ หมายถึง สถานภาพส่วนตัวของแต่ละคนว่ายังเป็นโสดหรือมีครอบครัวแล้ว

จำนวนบุตร หมายถึง ยอดรวมของการมีบุตร สำหรับข้าราชการตำรวจที่มีครอบครัวแล้ว โดยกำหนดจำนวนบุตร ดังนี้

1. 1 - 2 คน
2. 3 - 4 คน
3. 5 คนขึ้นไป

วุฒิทางการศึกษา หมายถึง วุฒิตามเอกสารสำคัญที่ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอกได้รับเมื่อจบการศึกษาครั้งสุดท้ายที่ได้รับ โดยกำหนดวุฒิทางการศึกษา ดังนี้

1. โรงเรียนพลตำรวจ
2. โรงเรียนนายสิบตำรวจ
3. โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
4. สูงกว่าปริญญาตรี

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ
ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่องนี้ มีดังนี้

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

✕ ลักษณะ พานิชศุภผล ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายที่คณะกรรมการร่วม
ระหว่างสมาคมแพทย์ และสมาคมสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา ไว้ว่า
(ลักษณะ พานิชศุภผล 2524 : 6) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและนานพอสมควร
จะช่วยให้ผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่ สามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น หรืออีกนัยหนึ่งการอยู่
เฉย ๆ นาน ๆ โดยมีได้มีการออกกำลังกาย จะมีผลทำให้หัวใจและปอดเสื่อมโทรม การ
ที่เชื่อกันว่า การมีสุขภาพดีเนื่องจากการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ นั้น มี
พื้นฐานมาจากประเพณีและการเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งได้รับการยืนยันจากการวิจัยค้นคว้าอยู่
ตลอดมาจนบัดนี้ว่า ความเชื่อนั้นถูกต้องแล้ว ✕

✕ ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ แห่งศูนย์วิทยาศาสตร์การศึกษา องค์การ
ส่งเสริมการกีฬาแห่งประเทศไทย ได้แสดงปาฐกถาที่คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2515 เรื่อง "กีฬาเวชศาสตร์ในปัจจุบันและอนาคต" ว่า (อวย
เกตุสิงห์ อ้างอิงมาจาก ลักษณะ พานิชศุภผล 2524 : 6)

1. การออกกำลังกาย เป็นความจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนแก่ ผู้ที่อยู่เฉย ๆ
มักจะมีโรคมากและอายุสั้น ใครหากการออกกำลังกายหรือทำงานหนักเป็นประจำ ผู้นั้นย่อมมีสุขภาพ
สมบูรณ์กว่าผู้ที่ไม่ค่อยได้ใช้กำลังกาย ผู้ที่มีอาชีพที่ใช้แต่ความคิด หรือมีอาชีพนั่ง จึงเป็นโรค
ที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะมากกว่าพวกอื่น ๆ

2. การออกกำลังกาย จะในการเล่นหรือการทำงานก็ตาม เป็นตัวกระตุ้นของร่างกายที่สำคัญมาก ถ้ากระทำในความหนักพอประมาณและโดยสม่ำเสมอ จะให้ผลดีหลายประการ จะว่าในทุกส่วนของร่างกายก็ได้ กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องจะใหญ่ขึ้นและมีหลอดเลือดฝอยเกิดเพิ่มขึ้น โครงกระดูกจะแข็งแรงมากขึ้น โลหิตจะมีคุณภาพมากขึ้น และมีความจุออกซิเจนของเลือดมากขึ้น สารคัมกัณก็มีมากขึ้น ส่วนสารประเภทไขมันจะลดน้อยลง

3. ในทางตรงกันข้าม การไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพ ผลที่เกิดขึ้นมีลักษณะไปในทางตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาสำหรับการออกกำลังกายที่เพียงพอ เช่น กล้ามเนื้อฝ่อลีบ โลหิตจาง หัวใจเล็ก ฯลฯ ที่พึงสังเกตคือ ในคนที่เคยออกกำลังกายแล้วเลิกไป ความเจริญต่าง ๆ ที่ได้เกิดขึ้นเป็นผลของการออกกำลังกายนั้นจะเสื่อมคลายและอาจจะหายไปได้ แม้กระดูกที่หนาขึ้นก็อาจจะกลับบางไปได้ ข้อนี้เป็นการยืนยันหลักอนิจจังของพระพุทธศาสนา และเป็นเหตุผลอธิบายว่า ทำไมนักกีฬาเก่าที่เลิกเล่นกีฬาไปนาน ๆ จึงดูเหมือนกับอ่อนแอกว่าคนธรรมดาเสียอีก*

ไพฑูรย์ จัยสิน ได้กล่าวว่า (ไพฑูรย์ จัยสิน 2513 : 139) วิชาพลศึกษา เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่สามารถสนองวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายของการศึกษา กล่าวคือ วิชาพลศึกษา คือ วิชาการศึกษาที่ใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อของการเรียน ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมจะทำให้ผู้เข้าร่วมนั้น มีความเจริญและพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งจะบรรลุตามความมุ่งหมายของการศึกษาที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ กล่าวว่า (วรศักดิ์ เพียรชอบ 2520 : 45) คนที่ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาและหวังว่าถ้าหากเขามีทักษะในการเล่นกีฬาแล้ว โอกาสของการออกกำลังกายของเขาก็มีมากขึ้น เขาต้องอยากที่จะเล่นกีฬาพอดี การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬานี้ ผลที่เกิดขึ้นมาเมื่ออย่างอื่นเกิดขึ้นด้วย เช่น ทางด้านจิตใจ ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม ถ้าหากเราจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการกีฬาได้ถูกต้องดี เหมาะสม

ลักษณะ พาณิชสุภผล ได้กล่าวถึงผลของการวิจัยของ ลอเรนซ์ แลมป์ เคราส์ และราบ ไวคังนี้ (ลักษณะ พาณิชสุภผล 2524 : 7)

ลอเรนซ์ แลมป์ นายแพทย์ทางโรคหัวใจของสหรัฐฯ ผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งกล่าวว่า เป็นที่แน่นอนว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะมีผลดีอย่างมหาศาลแก่หัวใจ และระบบการไหลเวียนโลหิต

ในหนังสือของสมาคมยาแห่งสหรัฐอเมริกา ในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ระบุว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับที่ใกล้เคียงกับกิจกรรมประจำวัน ประกอบกับการพักผ่อนที่เพียงพอ จะให้ผลในการเสริมสร้างความแข็งแรงและความคงทนแก่ร่างกาย

เคราส์ และราบ (ลักษณะ พาณิชยคุณผล 2524 : 9 อ้างอิงมาจาก Kraus and Raab. n.d.) ได้บรรยายกลุ่มอาการหลายอย่างที่เกิดขึ้นในคนที่ออกกำลังกายน้อยเกินไป เขาให้ชื่อรวมว่า โรคขาดการเคลื่อนไหว ผลร้ายมีลักษณะและความรุนแรงต่าง ๆ กัน ตั้งแต่โรคเส้นประสาท ท้องผูก โรคลม ไปจนกระทั่งโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจวาย สาเหตุของอาการโรคต่าง ๆ นี้ อธิบายได้ด้วยการขาดการกระตุ้นและการฝึกซ้อม การวิจัย แสดงว่าโรคหัวใจเสื่อมสภาพ มีเหตุปัจจัยร่วมกันหลายอย่าง เช่น การรับประทานอาหารไม่เหมาะสม การทำงานที่หนักเกินไป การสูบบุหรี่จัด ฯลฯ รวมทั้งการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นสาเหตุที่มีอุปนิสัยการสูงอย่างหนึ่ง จากข้อค้นพบนี้จะได้มีการทดลองป้องกันโรคภัยด้วยการออกกำลังกายและปรากฏว่าได้ผลดี

นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศคนหนึ่งได้อธิบายทางโทรทัศน์ครั้งหนึ่งว่า เห็นว่า การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้ง แต่ครั้งให้ชีพจรขึ้นสูงถึง 120 ครั้งก่อนที่ ใจจะเวลานาน 15 นาทีเป็นอย่างน้อย อายุจะยืนไป 8 - 12 ปี (ลักษณะ พาณิชยคุณผล 2524 : 9)

รัฐพันซ์ กาญจนรังสรรค์ และสุจิตรา แสงหิรัญ ได้รับทุนฝึกอบรมตามแผนโคลัมโบ เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมกีฬา สภากีฬาแห่งประเทศไทย ได้รายงานถึงนโยบายหลักในการส่งเสริมกีฬาของประชาชน ซึ่งกำหนดไว้ 4 แนวทาง ดังนี้คือ (รัฐพันซ์ กาญจนรังสรรค์ และสุจิตรา แสงหิรัญ อ้างอิงมาจาก กองส่งเสริมพลศึกษา และสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ 2526 : 4 - 5)

1. จัดกีฬาเพื่อมวลชน (Sports For All) โดยชักชวนและกระตุ้นให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ ที่จัดขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
2. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้ที่มีพรสวรรค์ทางกานกีฬา (Gifted - Athletes) ได้มีโอกาสพัฒนาตัวเองจนถึงขั้นสูงสุด
3. จัดสถานที่และอุปกรณ์กีฬา (Sports Facilities) ให้เพียงพอและพอเหมาะแก่ชุมชนแต่ละแห่งให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
4. การส่งเสริมเจ้าหน้าที่กีฬา (Sports Officials) ให้สามารถปฏิบัติงานกานกีฬาเพื่อมวลชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

✱ ฟอง เกิดแก้ว และสวัสดิ์ ทรัพย์จำนง ได้สรุปถึงผลของการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ (ฟอง เกิดแก้ว และสวัสดิ์ ทรัพย์จำนง 2515 : 95 - 97)

1. ผลของการออกกำลังกายที่มีผลต่อกล้ามเนื้อ

1.1 กล้ามเนื้อเจริญเพิ่มขึ้นได้ โดยการฝึกกำลังไม่ใช่การฝึกความอดทน ทนทาน ทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้ว่าเส้นใยของกล้ามเนื้อ เพิ่มความเจริญเติบโตขึ้น แต่ไม่ได้เพิ่มจำนวนขึ้น

1.2 การปั่นโลหิตสำหรับไปหล่อเลี้ยงร่างกายมากขึ้น การที่มีโลหิตไหลผ่านกล้ามเนื้อมาก สามารถทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้มาก เพราะกล้ามเนื้อมีอาหารและอากาศมากขึ้น

1.3 การบริหารกล้ามเนื้อ ทำให้มีของหลายอย่างเกิดขึ้น เป็นต้นว่า กลัยโคเจน อะซีโนซิงไทร ฟอสเฟต วิตามินซี โปรตัสเซียม ตลอดจนน้ำย่อยต่าง ๆ

1.4 กล้ามเนื้อจะมีความสามารถในการทำงานมากขึ้น หมายถึง การทำงานเท่านั้น แต่การใช้ออกซิเจนน้อยกว่าและใช้พลังงานน้อยกว่า มีอาการเพลียน้อยกว่าจะฟื้นจากการเหนื่อยเร็วกว่า

1.5 กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางเคมีดำเนินไปได้รวดเร็ว ก็เป็นผลต่อกล้ามเนื้อที่สามารถเพิ่มน้ำย่อยมากขึ้น

1.6 ประสิทธิภาพทางกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

2. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อโครงสร้างของร่างกาย

การที่กระดูกต้องถูกดึงและถูกบีบจากกล้ามเนื้อนั้น เป็นการกระตุ้นให้กระดูกมีความเจริญขึ้น

2.1 เป็นการเพิ่มความกว้างและความใหญ่ของกระดูก

2.2 ส่วนเปลือกและเนื้อในของกระดูกจะโตและใหญ่ขึ้น

2.3 ลักษณะของตัวกระดูกและข้อต่อก็มีส่วนเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับ

การทำงาน

2.4 หากมีการออกกำลังกายที่หนักหรือออกกำลังกายมากเกินไปแล้วก็จะทำให้กระดูกนั้นเสื่อมไปคือ ทำให้กระดูกบางถึงหักได้

2.5 หากมีการออกกำลังกายหรือฝึกน้อยจนเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพของกระดูกเสื่อมขาดความคล่องแคล่วไปคือผิดไป

3. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบการหมุนเวียนโลหิต

3.1 การฝึกออกกำลังกายเป็นการเพิ่มจำนวนของ เม็ดโลหิตแดงและ ปริมาตรของโลหิตมีความสามารถจะขนส่งออกซิเจนได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มเม็ดโลหิตแดง ที่ยังไม่สุกเต็มที่ขึ้น

3.2 สำหรับเม็ดโลหิตขาวนั้น จำนวนรวมไม่เพิ่มขึ้นแต่เพิ่มเม็ดโลหิตที่ ไม่สุกขึ้น

3.3 การฝึกออกกำลังกายมีการเพิ่มธาตุต่างสำรอง เมื่อร่างกายทำงาน มีกรดขึ้นในโลหิต กรดก็จะถูกทำลายด้วยค่าซึ่งเรียกว่า "ค่าสำรอง" การที่มีค่าสำรอง มากขึ้นจะได้ประโยชน์ คือ "ร่างกายสามารถทนทานต่อการทำงาน โดยที่มีออกซิเจน ไม่พอใช้ เรียกว่า "การเป็นหนี้ออกซิเจน" (Oxygen Debt)

3.4 การฝึกการออกกำลังกายทำให้ระดับของไขมันในโลหิตลดลงไป

4. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อหัวใจ

การออกกำลังกายจะมีผลต่อหัวใจ ดังปรากฏตามตาราง 1

ตาราง 1 แสดงผลของการออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย	ผล	การไม่ออกกำลังกาย
ทำให้หัวใจมีประสิทธิภาพดี 350 - 500 กรัม มาก 900 - 1200 ซีซี 30 - 60 ครั้งต่อนาที 5000 - 10000 แอมเคพี	1. ประสิทธิภาพของหัวใจ 2. น้ำหนักของหัวใจ 3. จำนวนโลหิตปล่อย 4. ปริมาตรของหัวใจ 5. อัตราการเต้นของหัวใจ ขณะพักนอน 6. ปริมาตรของหัวใจ ทำงาน โดยประหยัด	หัวใจเล็กตามแบบคนไม่ฝึก 250 - 300 กรัม น้อย 700 - 800 ซีซี 70 - 80 ครั้งต่อนาที 10000 - 15000 แอมเคพี
หัวใจบีบตัว ต่ำ	7. ความดันโลหิตสูงขึ้น 8. ความเร็วการเคลื่อนไหล ของโลหิต	หัวใจบีบสูง เร็ว
ยืดหยุ่นมาก	9. ลักษณะของหลอดโลหิต	ยืดหยุ่นน้อย

5. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ

5.1 เพิ่มขนาดของทรวงอกขึ้น

5.2 กล้ามเนื้อที่ทำการหายใจเจริญขึ้น มีกำลังดีขึ้น

5.3 ปอดใหญ่ขึ้นและปริมาตรมากขึ้น น้ำหนักมากขึ้น เนื้อที่ของถุงลมก็มี

มากขึ้นด้วย

5.4 ความจุของปอดเพิ่มขึ้น โดยพิสูจน์ได้จากเครื่องวัดความจุของปอด (Spirometer)

5.5 การหายใจเป็นไปอย่างประหยัดมากขึ้นและได้ผลดีขึ้น คือหายใจน้อย แต่แลกเปลี่ยนออกซิเจนได้มากขณะอยู่เฉย ๆ การออกกำลังกายไม่ต้องการอากาศหายใจมาก เพราะร่างกายสามารถใช้ออกซิเจนที่หายใจเข้าไบนั้นมากแล้ว และการหายใจนี้หน้าอกขยายมากขึ้น กระบังลมทำงานได้มากขึ้น

5.6 การหายใจเอาอากาศเข้าไปในนั้นเต็มที่ ได้อากาศเข้ามากกว่าพวก ไม่ออกกำลังกายในเวลาเท่ากัน

6. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบประสาท

6.1 ระบบประสาทของร่างกายสามารถปรับปรุงได้เร็วขึ้นและฟื้นเร็วขึ้น

6.2 การย่อยอาหารเร็วขึ้น

6.3 การนอนหลับดีขึ้น คือหลับง่ายสนิท

7. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบอื่น ๆ

ตับโตขึ้น มีปริมาตรมากขึ้น มีของสะสมมากขึ้น คือ กะบังโลเจนในโลหิตมากขึ้น

โปรแกรมการออกกำลังกาย มีคุณค่าในการช่วยประชาชนพัฒนาและรักษา สมรรถภาพของกล้ามเนื้อให้อยู่ในระดับที่ดี การออกกำลังกายทำให้เกิดสิ่งต่อไปนี้ คือ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย 2525 : 7)

1. มีการปรับตัวทางสรีรวิทยา กล่าวคือทำให้สมรรถวิสัยของระบบหมุนเวียนของโลหิตกับระบบหายใจ ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวดีขึ้น

2. เพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย โดยการพัฒนาคุณภาพของความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ศักยภาพของระบบไหลเวียนกับหายใจ และปฏิกิริยาตอบสนอง

3. เพิ่มความทนทานสำหรับงานเฉพาะอย่าง (ไม่ว่าจะเป็นงานประจำหรืองานจร)

4. เพิ่มศักยภาพในการทำงานและระบบหมุนเวียนของโลหิตกับหัวใจ
ทำงานไค้ดีขึ้น

5. สามารถที่จะลดน้ำหนักตัว รักษาน้ำหนักให้คงไว้หรือเพิ่มน้ำหนักก็ได้

6. เพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เอ็น ความแข็งแรงของเอ็นยึด

7. เพิ่มประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตประจำวัน

8. ปรับปรุงคุณภาพของชีวิต

9. เพิ่มความเจริญพัฒนาการของ เด็กและเด็กวัยรุ่น

10. ใช้ในการบำบัดและฟื้นฟูร่างกายหลังจากการ เจ็บป่วย

X 11. ลดความตึงเครียดและเพิ่มความสามารถในการพักผ่อนให้แก่ร่างกาย

โดย ผอ.วิจัย ผอ.ศูนย์ฯ _____ - _____ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
๒๕๒๕, ๒๕๒๖

งานวิจัยในประเทศไทย

เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการรับบริการ
ทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการรับบริการทางด้านการ
ออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย ผลของ
การวิจัยพบว่า (เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ 2525 : ค - จ)

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อ
ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการ ข้าราชการและนิสิตต้องการ
ให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำ
การออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด

4. ความต้องการค่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการได้รับการความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกายและกติกการแข่งขัน มากที่สุด ส่วนการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวทางด้านการออกกำลังกายต่าง ๆ นั้น มีความต้องการรองลงมา

5. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณ ทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด อย่างไรก็ตามข้าราชการและนิสิตยังมีความเห็นว่า บุคคลผู้ใช้ บริการควรสนับสนุนงบประมาณร่วมกับมหาวิทยาลัยบ้างตามสมควรในรูปของการ เป็นสมาชิก โดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนหรือรายปี

6. ข้าราชการต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงอก บริหาร ขวัญน้ำ เทนนิส แบดมินตัน มากที่สุด รองลงมาได้แก่ เทเบิล เทนนิสและยิงปืน

7. นิสิตต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทขวัญน้ำ ฟุตบอล เทนนิส มากที่สุด รองลงมาได้แก่ แบดมินตัน เทเบิล เทนนิส บาสเกตบอล ยิงปืนและวอลเลย์บอล

8. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการการออกกำลังกายในช่วง เวลา 16.30 - 18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 18.30 - 20.30 น.

9. ในวันเสาร์ - อาทิตย์ ข้าราชการต้องการออกกำลังกายในช่วง เวลา 08.00 - 10.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ส่วน นิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 08.00 - 10.00 น.

10. ปัญหาและอุปสรรคสำคัญของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด คือ สถานที่ และอุปกรณ์ที่จะให้บริการแก่ข้าราชการและนิสิตไม่เพียงพอ อีกทั้งขาดการดูแลบำรุงรักษา และสนับสนุนงบประมาณจากทางมหาวิทยาลัย เป็นเหตุให้ความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ยังต้องประสบปัญหาและอุปสรรคอยู่ตลอดไป

กองส่งเสริมสุขภาพและพลศึกษา กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ทำการวิจัย เรื่อง "การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร" ในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนใน กรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ ผลการวิจัยพบว่า (กองส่งเสริมสุขภาพและพลศึกษา ๒๕๒๖ : จ)

1. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือการเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ
2. วันเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายหญิงส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า ๑ ชั่วโมง ตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ ๑ - ๒ ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน
3. เหตุผลในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายหญิง คือการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง

* อนุ เ็นดตี ทำการวิจัยเรื่อง "การพลศึกษาในโรงเรียนมัธยม ในเขตเทศบาลนครกรุงเทพ" ในปี พ.ศ. ๒๕๐๒ โดยใช้แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และการสังเกต กับครูพลศึกษา นักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งอยู่ในเขตเทศบาลนครกรุงเทพ จำนวน ๑ โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า (อนุ เ็นดตี ๒๕๐๒ : ๔๘) การดำเนินการ และการบริหารงานด้านพลศึกษายังไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรเพราะโรงเรียนต่าง ๆ ยังขาดสนาม อุปกรณ์พลศึกษาและ เครื่องอำนวยความสะดวก จำนวนครูพลศึกษา ไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน

* ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ทำการวิจัย เรื่อง "การสำรวจสมรรถภาพทางกายของประชาชน" ในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายทั่ว ๆ ไปของประชาชน และเพื่อจัดทำเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายต่าง ๆ ของประชาชนในระดัอายุต่าง ๆ กัน ประชากรเป็นประชาชนทั่ว ๆ ไป

เป็นชาย 3,701 คน เป็นหญิง 761 คน ผลการวิจัยพบว่า (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย 2526 : 33) ลักษณะการพัฒนาและเสื่อมถอยของ สมรรถภาพทางกาย ตามวัยในแต่ละเพศอย่างชัดเจน สามารถนำมาเป็นแนวทางในการ ค้นคว้าหาวิธีส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของประชาชนที่เหมาะสมกับเพศและวัยต่อไปได้ *

ชนะ แสงงาม ทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษานโยบายการจัดและการบริหารพลศึกษา ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดอุบลราชธานี ในปี พ.ศ. 2519 โดยมี วัตถุประสงค์ที่จะศึกษานโยบายเกี่ยวกับการจัดและการบริหารพลศึกษาในโรงเรียนระดับ ประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดอุบลราชธานี ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวม ข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า (ชนะ แสงงาม 2519 : บทคัดย่อ)

1. ครูส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาและมีทัศนคติ ที่ดีต่อการสอนวิชาพลศึกษาด้วย

2. อุปสรรคในการจัดและการบริหารงานทางด้าน การสอนวิชาพลศึกษาที่ โรงเรียนส่วนใหญ่ประสบมาก คือ ขาดงบประมาณและขาดอุปกรณ์การสอน

3. ผลที่ได้รับจากการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ครูใหญ่ส่วนใหญ่เห็นว่าได้ผลปานกลาง

รัตน วัฒนกุล ได้สำรวจความคิดเห็นของนักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตร วิชาการศึกษาชั้นสูง ในจังหวัดพระนคร ธนบุรี ที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา พบว่า (รัตน วัฒนกุล 2508 : 37 - 38) นักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายและ คุณประโยชน์ของวิชาพลศึกษา คือพลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งส่งเสริมให้เป็นคนมี ความสามัคคีระหว่างหมู่คณะ รู้จักรับผิดชอบหน้าที่ รักความยุติธรรม ช่วยพัฒนาจิตใจ อารมณ์และสังคม เพาะนิสัยให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และส่งเสริมความมีน้ำใจ เป็นนักกีฬา *

ไพฑูรย์ จัยสิน ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาในการจัดและดำเนินการพลศึกษาใน โรงเรียนมัธยมแบบประสม" ในปี พ.ศ. 2513 โดยใช้แบบสอบถาม ถามครูพลศึกษาที่ สอนอยู่ในโรงเรียนมัธยมแบบประสม จำนวน 13 โรงเรียน จำนวนประชากร 44 คน

ผลการวิจัยพบว่า (ไพฑูรย์ จัยสิน 2513 : 43) ครูพลศึกษามีไม่เพียงพอ ขาดอุปกรณ์การสอนพลศึกษา มีปัญหาในการสอนพลศึกษา มีปัญหาในการสอนนักเรียนชายหญิงพร้อมนกัน โดยครูจะสอนนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง ในเรื่องการสอนพลศึกษาในชั้นเรียนนั้น ครูพลศึกษาได้ดำเนินการตามหลักวิธีสอนพลศึกษาเหมาะสมดีแล้ว ครูพลศึกษามีจำนวนชั่วโมงสอนพลศึกษามากกว่าสัปดาห์ละ 15 ชั่วโมง ในขณะที่เกี่ยวกับครูพลศึกษาส่วนใหญ่ต้องสอนวิชาอื่น ๆ เพิ่มเติมอีก 1 - 10 ชั่วโมง และต้องรับผิดชอบงานอื่น ๆ อีกมาก ทั้ง ๆ ที่นักเรียนมีความสนใจในโปรแกรมการแข่งขันกีฬากายในโรงเรียนมาก เวลาที่จัดคือ หลังเลิกเรียน และมีปัญหา คือ อุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขันยังมีไม่เพียงพอ ในด้านการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน และการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อสนันทนาการ นักเรียนให้ความสนใจมากเช่นกัน ด้านการจัดและดำเนินการโปรแกรมพิเศษทางพลศึกษา โรงเรียนได้มีการทรวจร่างกายปีละ 1 ครั้ง

* พจนา เสตะกัมมะ ทาการวิจัยเรื่อง "การสำรวจทัศนคตินักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา" ในปี พ.ศ. 2503 โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาส่วนกลาง ในจังหวัดพระนคร ธนบุรี รวม 6 แห่ง จำนวน 720 คน ผลการวิจัยพบว่า (พจนา เสตะกัมมะ 2503 : 38) นักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาต้องการให้ทางโรงเรียนจัดหาอุปกรณ์พลศึกษาให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนสนาม และสถานที่ยังไม่เพียงพอ สถานที่ที่มีอยู่แล้วควรปรับปรุงให้มีสภาพดีขึ้น *

สุนนมาลย์ สุเทพก๊กี ทาการวิจัยเรื่อง "การสำรวจอุปสรรคและปัญหาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษา" ในปี พ.ศ. 2510 โดยใช้แบบสอบถามนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นต้น และประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ผลการวิจัยพบว่า (สุนนมาลย์ สุเทพก๊กี 2510 : 47) สถานที่ในการเรียนพลศึกษายังมีไม่เพียงพอ ห้องปฐมพยาบาลมีไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา อุปกรณ์เบกมินตันมีไม่เพียงพอ อุปกรณ์ที่ไม่เคยมี คือ อุปกรณ์สอนฟันดาบ

เสมียน พิธิตกุล ทาการวิจัยเรื่อง "การศึกษาปัญหาการจัดและการบริหารด้านพลศึกษาในสถาบันฝึกหัดครู" ในปี พ.ศ. 2513 โดยใช้แบบสอบถามถามกับอาจารย์พลศึกษาจากสถาบันฝึกหัดครูระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา จำนวน 20 แห่ง รวมทั้งสิ้น 62 คน ผลการวิจัยพบว่า (เสมียน พิธิตกุล 2513 : 80)

1. อัตราส่วนของอาจารย์พลศึกษา คือจำนวนนักเรียนฝึกหัดครูระดับประกาศนียบัตร วิชาการศึกษาต่ำกว่าอัตราส่วนที่ทางกระทรวงศึกษาธิการกำหนดไว้
2. วุฒิของอาจารย์พลศึกษา ส่วนมากยังมีวุฒิทางพลศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี
3. โครงการสอนพลศึกษาโดยทั่ว ๆ ไปสมบูรณ์ดี แต่การจัดกิจกรรมทางพลศึกษา เพื่อบรรเทาแก่นักเรียนฝึกหัดครูที่เรียนช้า ยังไม่ค่อยได้จัดทำ
4. อุปกรณ์การสอนรวมทั้งสถานที่ในการสอน ยังมีจำนวนไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน

สุภาพรณ์ สุขถาวร ทาการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการสอนวิชาพลานามัยในสถาบันฝึกหัดครู" โดยใช้แบบสอบถามอาจารย์ที่สอนวิชาพลานามัยในสถาบันฝึกหัดครู จำนวน 25 แห่ง ผลการวิจัยพบว่า (สุภาพรณ์ สุขถาวร 2514 : 92)

1. อาจารย์ที่สอนวิชาพลานามัยมีจำนวนไม่เพียงพอ ชั่วโมงสอนมากเกินไปและจำนวนนักศึกษาห้องหนึ่ง ๆ มากเกินไป
2. มีอาจารย์ผู้สอนซึ่งมีคุณวุฒิต่ำกว่าปริญญาตรีมาก
3. ความมุ่งหมายในหลักสูตรและประมวลการสอนไม่สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา
4. เนื้อหาของแต่ละหลักสูตรวิชาพลานามัยไม่ได้สัดส่วนกับเวลาที่สอนและจำนวนหน่วยกิต

5. หนังสือและวารสารสำหรับคนคว้ามามีไม่เพียงพอ
6. ขาดสถานที่สอนในร่ม
7. ขาดห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องอาบน้ำ ตู้เก็บเสื้อผ้าทั้งชายและหญิง

* เทเลอร์ และวอลเตอร์ (Taylor and Walter. 1964 : 90) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการวางแผนการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา โดยใช้แบบสอบถาม ตามครูพลศึกษาและครูใหญ่โรงเรียนที่อยู่ใน เมืองและนอกเมือง 30 โรงเรียน พบว่าร้อยละ 79 ใช้ครูประจำชั้นสอนพลศึกษา ร้อยละ 2 ไม่มีการสอนพลศึกษา โรงเรียนขนาดใหญ่จะมีการวางแผนการสอน จำนวนครูพลศึกษามีไม่เพียงพอ ศึกษาในเทศกไม่ได้ให้ความช่วยเหลือ

*แคมป์นี และเวย์ (Campany and Wehr. 1965 : 393 - 420) ได้วิจัยถึงผลการฝึกกายบริหารที่มีต่อองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 19 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชาย 10 คน นักเรียนหญิง 9 คน มาฝึกกายบริหารเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ตามแบบการฝึกของคณะที่ปรึกษาของประธานาธิบดีเกี่ยวกับสมรรถภาพของเยาวชน (President's Council of Youth Fitness) ที่แบ่งทำการฝึกกายบริหารออกเป็น 3 ตอน ตอนแรกเป็นท่าอบอุ่นร่างกาย 7 ท่า ตอนที่สอง เป็นท่าฝึกกายบริหาร 7 ท่า และตอนสุดท้ายให้เลือกฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งระหว่างการเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การกระโดดเชือก การวิ่งแบบควมบ้า มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทางด้านความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความทนทาน บุคลิกภาพทั่วไปและประสิทธิภาพของร่างกาย ทั้งก่อนและสิ้นสุดการฝึกกายบริหารตามโครงการที่วางไว้ การศึกษาพบว่า การฝึกกายบริหารตามโครงการที่วางไว้ การศึกษาพบว่า การฝึกกายบริหารตามโครงการทำให้ความแข็งแรงของชายและหญิงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความอ่อนตัวของชายสามารถปรับปรุงได้ดีกว่าเดิมและมากกว่าหญิง ส่วนความทนทาน บุคลิกภาพทั่วไปและประสิทธิภาพของร่างกายไม่ดีขึ้น

แทคโคนีโอ (Taddonio. 1966 : 272 - 281) วิจัยถึง ผลของการฝึกกายบริหาร วันละ 15 นาที ที่มีต่อสมรรถภาพทางร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง ระดับประถมปีที่ 5 โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่ง เป็นกลุ่มควบคุม มีกิจกรรมในโรงเรียนตามปกติ กลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มทดลอง มีกิจกรรมในโรงเรียนตามปกติ และยังได้รับการฝึกกายบริหารเป็นประจำวัน ๆ ละ 15 นาที เป็นเวลา 4 เดือน กลุ่มตัวอย่างทั้งสองได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังสิ้นสุดโครงการ โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาคมพลศึกษา สุขศึกษาและสันทนาการ แห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPER) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มควบคุมที่มีกิจกรรมในโรงเรียนตามปกติ แต่ไม่ได้ฝึกกายบริหารวันละ 15 นาที เด็กชายมีสมรรถภาพทางกายด้าน วิ่ง 50 หลา ดีขึ้น และเด็กหญิงมีสมรรถภาพทางกายด้าน คืบซ่อ ลูกนั่ง 30 วินาที วิ่ง 50 หลา และขว้างลูกบอลดีขึ้น ส่วนกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายระยะหลังฝึกดีกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนี้

เด็กชายในค้ำ 50 หลา และขว้างลูกชอฟท์บอล เด็กหญิงในค้ำว้าง 50 หลา เดิน-วิ่ง 600 หลา ส่วนสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะหลังฝึกไม่แตกต่างกัน ทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย และ คีน (Dean. 1970 : 30 - 40) ซึ่งศึกษาวิจัยในเรื่องคล้ายกันนี้ พบว่า การฝึกพลศึกษาของเด็กปฐมวัยโดยใช้ท่ากายบริหารเป็นท่าฝึก มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ค้ำว้างกลับตัวลูกนั่ง 30 วินาที ค้นพื้น ยืนกระโดดไกล ขว้างลูกชอฟท์บอล ส่วนสมรรถภาพทางค้ำกลไกไม่พัฒนาขึ้นจากการฝึกกายบริหาร

วิลค์ (Wilks. 1975 : 6500-A) ได้ทำการวิจัยถึงผลการฝึกกายบริหารที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจของหญิงระดับมหาวิทยาลัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 คน นามาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งเป็นพวกที่มีการเต้นของหัวใจสูงกว่า 80 ครั้งต่อนาที กลุ่มสองเป็นพวกที่มีอัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่า 70 ครั้งต่อนาที แล้วนำมาฝึกกายบริหาร 5 ท่า คือ วิ่งเร็ว ลูกนั่ง ก้มตัวมือแตะปลายเท้า กระโดดตบมือเหนือศีรษะและสควอทพริสต์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองฝึกกายบริหารแต่ละท่า จนอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระดับ 140 ครั้งต่อนาที ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อหาระยะเวลาในการฝึกกายบริหารแต่ละท่าจนอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระดับ 140 ครั้งต่อนาที ทำวิ่งเร็วใช้เวลาในการฝึก 25 วินาที ทำลูกนั่งใช้เวลาในการฝึก 81 วินาที ทำก้มตัวมือแตะปลายเท้าใช้เวลา 59 วินาที ทำกระโดดตบมือเหนือศีรษะใช้เวลา 33 วินาที และทำสควอทพริสต์ใช้เวลา 26 วินาที ถ้ากำหนดเวลาในการฝึกเพียง 30 วินาที อัตราการเต้นของหัวใจภายหลังการฝึกของท่าวิ่งเร็วเป็น 150 ครั้งต่อนาที ทำลูกนั่ง 123 ครั้งต่อนาที ทำก้มตัวมือแตะปลายเท้า 133 ครั้งต่อนาที ทำกระโดดตบมือเหนือศีรษะ 139 ครั้งต่อนาที และทำสควอทพริสต์ 146 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อกำหนดให้ฝึกกายให้ฝึกกายบริหารท่าละ 60 วินาที พบว่า กลุ่มตัวอย่างบางส่วนฝึกไม่ครบตามกำหนด จึงไม่สามารถวัดอัตราการเต้นของหัวใจระยะนี้ได้ นอกจากนี้ระยะเวลาของการฝึกกายบริหารทุกท่า เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระดับ 140 ครั้งต่อนาที ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกัน แต่ถ้ากำหนดเวลาฝึกเพียง 30 วินาที อัตราการเต้นของหัวใจของกลุ่มทั้งสองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กริฟฟิน (Griffin. 1967 : 3707-A - 3718-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การประเมินผลการเลือกโปรแกรมพลศึกษาของนิสิตชายในระดับมหาวิทยาลัย" (An Evaluation of Physical Education Programs for Men in Selected Universities) ในปี ค.ศ. 1967 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ ใช้วิธีประเมินผลแบบบัตรคะแนนของ เนลสัน คอมเมอร์สัน และกริฟฟิน (Nelson, Commerson and Griffin Scored Card) ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลางแจ้งจะดีกว่าสถานที่ในการจัดกิจกรรมในร่ม
2. อุปกรณ์การสอนที่เป็นวัสดุสิ้นเปลือง เช่น ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ลูกเทนนิส ยังมีจำนวนน้อยมาก
3. มหาวิทยาลัยต่าง ๆ เห็นว่า กิจกรรมทางพลศึกษามีความจำเป็นที่ต้องใช้งบประมาณอย่างมาก เท่าที่เป็นอยู่งบประมาณไม่เพียงพอ *

๕/ สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดระดับชั้นสัญญาบัตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกับระดับชั้นประทวน (๕-๕-๕๖)
2. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพศชายมีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกับเพศหญิง (๕-๕-๕๗)
3. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกับข้าราชการตำรวจที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณที่ทำงาน (๕-๕-๕๘)
4. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสด มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกับข้าราชการตำรวจที่มีครอบครัวแล้ว (๕-๕-๕๙) *

5. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงานแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน (ประสมพร ๒๕๓๓)

6. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน (อภัย)

7. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน (ประสมพร ๒๕๓๓)

8. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน (อภัย ๒๕๓๕)

7/

มทที่ 3

วิธีดำเนินการ

ประชากร

ประชากรเป็นข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด จำนวนทั้งสิ้น 2629 คน เป็นชาย 2365 คน เป็นหญิง 264 คน ดังปรากฏตามตาราง 2

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ซึ่งได้มาโดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ทั้งข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร และข้าราชการตำรวจชั้นประทวน ในแต่ละกองกำกับการ ให้ได้กลุ่มตัวอย่างครบทุกกองกำกับการ กองกำกับการละ 25 เปอร์เซ็นต์ จะได้ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร จำนวน 115 คน และข้าราชการตำรวจชั้นประทวนจำนวน 540 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 655 คน ดังปรากฏตามตาราง 2

ตาราง 2 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่างข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด
จำแนกตามระดับชั้นและเพศ

กองปราบปรามสามยอด	ชั้นสัญญาบัตร				ชั้นประทวน	
					กลุ่มประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
						ชาย หญิง
กองบังคับการ	23	8	6	2	37	8
กองกำกับการ 1	37	8	9	2	74	16

ตาราง 2 (ต่อ)

กองปรามปรามสามยอด	ชั้นสัญญาบัตร				ชั้นประทวน			
	กลุ่มประชากร		กลุ่มตัวอย่าง		กลุ่มประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
กองกำกับการ 2	68	12	19	3	708	40	177	10
กองกำกับการ 3	30	8	8	2	72	8	18	2
กองกำกับการ 4	24	8	6	2	65	8	16	2
กองกำกับการ 5	27	4	7	1	70	12	17	3
กองกำกับการ 6	26	4	6	1	62	8	15	2
กองกำกับการ 7	42	8	10	2	206	28	53	7
กองกำกับการ 8	83	12	21	3	647	56	162	14
เฉพาะกิจ เศรษฐกิจ	18	4	4	1	36	4	9	1
รวม	388	76	96	19	1977	188	493	47

✎ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามเพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัย ตามลำดับดังนี้
คือ

1. ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปัญหาในค้ำต่าง ๆ ของการจัดและดำเนินการให้บริการการออกกำลังกายจากตำรา รายงานการวิจัยและเอกสารต่าง ๆ ศึกษาถึงสภาพโดยทั่ว ๆ ไปของกองปรามปรามสามยอดและความเป็นไปได้ในการให้บริการการออกกำลังกาย และสัมภาษณ์ผู้ใช้บริการทั้งข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรและข้าราชการตำรวจชั้นประทวน

เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามต่อไป ซึ่งแบบสอบถามจะคลุมค้ำต่าง ๆ เกี่ยวกับความต้องการบริการการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้คือ

- 1.1 ค้ำสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ต้อการ
- 1.2 ค้ำบุคลากรที่ต้อการ
- 1.3 ค้ำงบประมาณสนับสนุนที่ต้อการ
- 1.4 ค้ำบริการทางวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ต้อการ
- 1.5 ค้ำประเภทของกิจกรรมที่ต้อการ
- 1.6 ค้ำช่วงเวลาของการออกกำลังกายที่ต้อการ
- 1.7 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ผู้วิจัยได้แนวความคิดเกี่ยวกับความต้องการ บริการการออกกำลังกายทั้ง 6 ค้ำ จากการพิจารณาของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรและข้าราชการตำรวจชั้นประทวน จำนวนระดับชั้นละ 5 ท่าน

2. รวบรวมข้อเท็จจริงและปัญหาต่าง ๆ มาสร้างเป็นแบบสอบถาม ให้มีลักษณะเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยถามเกี่ยวกับระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษา และจำนวนบุตร ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) (ดูภาคผนวก)

ตอนที่ 2 เกี่ยวกับความต้องการบริการการออกกำลังกายทั้ง 6 ค้ำ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Close-Ended Questionnaires) ได้แบบสอบถามค้ำสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำนวน 15 ข้อ ค้ำบุคลากรผู้ให้บริการ จำนวน 10 ข้อ ค้ำงบประมาณสนับสนุน จำนวน 8 ข้อ ค้ำวิชาการ จำนวน 10 ข้อ ค้ำกิจกรรม จำนวน 32 ประเภท และค้ำช่วงเวลา จำนวน 8 ช่วงเวลา และเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งมี 6 ระดับ ดังนี้คือ

- 0 หมายถึง ไม่มีความต้องการ
- 1 หมายถึง ความต้องการน้อยที่สุด
- 2 หมายถึง ความต้องการน้อย
- 3 หมายถึง ความต้องการปานกลาง
- 4 หมายถึง ความต้องการมาก
- 5 หมายถึง ความต้องการมากที่สุด

ตอนที่ 3 เกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires) เพื่อให้ผู้ตอบสามารถตอบได้อย่างเสรี (คุณภาพเชิง)

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจแก้ไข แล้วนำไปหาคุณภาพของเครื่องมือต่อไป

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้พิจารณาตรวจสอบ ประมวลแนวความคิดต่าง ๆ นำมาพิจารณาแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และถือได้ว่า แบบสอบถามชุดนี้ครอบคลุมเนื้อหาและภาษาที่ใช้ ผู้อ่านจะเข้าใจได้ตรงกัน

2. นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจแล้วมาปรับปรุงแก้ไข และได้แบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 51 ข้อ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำนวน 12 ข้อ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จำนวน 9 ข้อ ด้านงบประมาณสนับสนุน จำนวน 6 ข้อ ด้านวิชาการ จำนวน 9 ข้อ ด้านกิจกรรมจำนวน 32 ประเภท และด้านช่วงเวลา จำนวน 8 ช่วงเวลา

3. นำแบบสอบถามตามข้อ 2 ไปทดลองใช้กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ซึ่งไม่ได้ถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ประเภทย่อย 30 คน รวมทั้งสิ้น 60 คน นำมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟา ผลปรากฏว่ามีความเชื่อมั่น .91 ซึ่งเหมาะที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้

*การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เสนอต่อผู้บังคับการกองปราบปรามสามยอด เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. การส่งแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากผู้กำกับประจำกองกำกับการต่าง ๆ ทั้ง 8 กองกำกับการของกองปราบปรามสามยอด เป็นผู้ส่งให้กลุ่มตัวอย่างตามบัญชีรายชื่อที่กำหนดไว้ จำนวน 655 คน
3. การรับแบบสอบถามคืน ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามคืนด้วยตนเองจากผู้กำกับประจำกองกำกับการต่าง ๆ ทั้ง 8 กองกำกับการของกองปราบปรามสามยอดมาจำนวนทั้งสิ้น 655 ฉบับ คิดเป็น 100 เปอร์เซ็นต์ หรือร้อยละร้อย *

*การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาจำนวน 655 ฉบับ มาดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ตรวจแบบสอบถามแต่ละฉบับ
2. แบบสอบถามตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับรายละเอียดของผู้ตอบแบบสอบถามโดยให้เลือกตอบ ใช้วิธีหาความถี่ของคำตอบจากระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษาและจำนวนบุตร แล้วเปลี่ยนความถี่ของคำตอบแต่ละข้อให้เป็นร้อยละ
3. ข้อมูลจากแบบสอบถามในตอนที่ 2 ซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแต่ละข้อในแต่ละด้านแล้ววิเคราะห์คำตอบจากค่าเฉลี่ยดังนี้
 - o หมายถึง ไม่มีความต้องการ
 - .01 - 1.50 หมายถึง ความต้องการน้อยที่สุด
 - 1.51 - 2.50 หมายถึง ความต้องการน้อย

2.51 - 3.50 หมายถึง ความต้องการปานกลาง

3.51 - 4.50 หมายถึง ความต้องการมาก

4.51 - 5.00 หมายถึง ความต้องการมากที่สุด

หาความถี่เกี่ยวกับกิจกรรมและช่วงเวลาที่ต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด จากระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษา และจำนวนบุตร แล้วเปลี่ยนความถี่ของคำตอบแต่ละข้อให้เป็นร้อยละ

4. เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดตามระดับชั้น เพศ ที่พักและสถานภาพทางครอบครัว โดยใช้สถิติเพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 1, 2, 3 และ 4 ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดตามประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษา และจำนวนบุตร โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 5, 6, 7 และ 8 เมื่อผลการทดสอบตามสมมุติฐานข้อ 5 - 8 มีความแตกต่างกันที่ระดับ .05 นำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธี นิวแมน - คูลส์ (Newman Keuls)

5. หาค่าร้อยละของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ตามแบบสอบถามความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ตอนที่ 3

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณค่าสถิติเบื้องต้นสำหรับใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์ค่าสถิติอื่น ๆ
ต่อไป ค่าสถิติเบื้องต้นได้แก่

1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ใช้สูตร (Ferguson. 1976 : 47)

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

$\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

ΣX แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนทั้งหมดในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง

1.2 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ใช้สูตร (Ferguson.

1976 : 64)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{N(N-1)}}$$

S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ΣX แทน ผลรวมของระดับความคิดเห็นทั้งหมด

ΣX^2 แทน ผลรวมของระดับความคิดเห็นทั้งหมดยกกำลังสอง

N แทน จำนวนทั้งหมดในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง

2. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์อันดับ (α-Coefficient) (Cronbach. 1970 : 126)

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left[1 - \frac{\Sigma s_i^2}{s_t^2} \right]$$

α แทน ค่าความเชื่อมั่น

s_i^2 แทน ผลรวมของความแปรปรวนของแบบสอบถามแต่ละข้อ

s_t^2 แทน ความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งหมด

N แทน จำนวนข้อทั้งหมด

3. หาค่าร้อยละของสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สูตร (Johnson and Jackson. 1953 : 247)

$$P = \frac{S}{t} \times 100$$

P	แทน	ค่า คาร์ยยะ
S	แทน	ค่าความถี่ของแต่ละรายการ
t	แทน	ค่าความถี่ทั้งหมด

4. เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดตามระดับชั้น เพศ ที่พัก และสถานภาพทางครอบครัว โดยใช้สถิติที (ชูศรี วงศ์รัตน์ 2527 : 179)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}, \text{ df} = n_1 + n_2 - 2$$

t	แทน	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มตัวอย่างที่ 2
S_1^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
S_2^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 2
n_1	แทน	จำนวนทั้งหมดในกลุ่มตัวอย่างที่ 1
n_2	แทน	จำนวนทั้งหมดในกลุ่มตัวอย่างที่ 2
$\bar{X}_1$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
$\bar{X}_2$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 2

5. เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตรวจกองปราบปรามสามยอดตามประสิทธิภาพการทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษาและจำนวนบุตร โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) (Linguist. 1956 : 351)

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}$$

F แทน อัตราส่วนระหว่างความแปรปรวนระหว่างกลุ่มกับความแปรปรวนภายในกลุ่ม

MS_B แทน ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

MS_W แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

เมื่อผลการทดสอบตามข้อ 5 มีความแตกต่างกันที่ระดับ .05 นำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธี นิวแมน - คูลส์ (Newman Keuls) โดยใช้สูตร (Winer. 1971 : 210 - 218)

$$q = \sqrt{\frac{MS_W}{n}}$$

q แทน ค่าที่ใช้พิจารณาค่าเฉลี่ยของแต่ละคู่

MS_W แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

n แทน จำนวนคนในแต่ละกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
N	แทน จำนวนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามตามยอด
ΣX	แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
ΣX^2	แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงที
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงเอฟ
MS_B	แทน ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
MS_w	แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม
df	แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
q	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงคิว

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากแบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์จำนวน 655 ฉบับ เป็นคำตอบของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดชั้นสัญญาบัตร จำนวน 115 ฉบับ และข้าราชการตำรวจชั้นประทวน จำนวน 540 ฉบับ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ดังนี้

ตอนที่ 1 หาค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษาและจำนวนบุตร

ตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ยของความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการ
ตำรวจกองปราบปรามตามยศในแต่ละด้านและแต่ละข้อ แล้วประเมินผลความต้องการดังนี้

0	หมายถึง	ไม่มีความต้องการ
.01 - 1.50	หมายถึง	ความต้องการน้อยที่สุด
1.51 - 2.50	หมายถึง	ความต้องการน้อย
2.51 - 3.50	หมายถึง	ความต้องการปานกลาง
3.51 - 4.50	หมายถึง	ความต้องการมาก
4.51 - 5.00	หมายถึง	ความต้องการมากที่สุด

หาค่าร้อยละเกี่ยวกับกิจกรรมและช่วงเวลาตามตัวแปรระดับชั้น เพศ ที่พัก

สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษาและจำนวนบุตร

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการ
ตำรวจกองปราบปรามสามยศตามระดับชั้น เพศ ที่พัก และสถานภาพทางครอบครัวโดยใช้
สถิติที่ เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 1, 2, 3 และ 4 ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม
สามยศตามประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษาและจำนวนบุตร โดยการวิเคราะห์
ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมุติฐาน
ข้อ 5, 6, 7 และ 8

เมื่อผลการทดสอบตามสมมุติฐานข้อ 5 - 8 มีความแตกต่างกันที่ระดับ .05 นำไป
ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธี นิวแมน - คูลส์ (Newman Keuls)

ตอนที่ 4 หาค่าร้อยละของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ตามแบบสอบถาม
ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยศ

ตอนที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย

ตอนที่ 1 หาค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปร
ระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทาง
การศึกษาและจำนวนบุตร ดังปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด
เกี่ยวกับระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ
วุฒิทางการศึกษาและจำนวนบุตร

สถานภาพ		จำนวนข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอด	ร้อยละ
ระดับชั้น	สัญญาบัตร	115	17.56
	ประทวน	540	82.44
เพศ	ชาย	589	89.92
	หญิง	66	10.08
ที่พัก	อยู่ในบริเวณที่ทำงาน	223	34.05
	อยู่นอกบริเวณที่ทำงาน	432	65.95
สถานภาพ ทางครอบครัว	โสด	258	39.39
	มีครอบครัว	397	60.61
ประสบการณ์ การทำงาน	1 - 10 ปี	349	53.28
	11 - 20 ปี	190	29.01
	20 ปีขึ้นไป	116	17.71

ตาราง 3 (ต่อ)

สถานภาพ		จำนวนข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอด	ร้อยละ
อายุ	20 - 30 ปี	328	50.08
	31 - 40 ปี	202	30.84
	40 ปีขึ้นไป	125	19.08
วุฒิทาง การศึกษา	โรงเรียนพลตำรวจ	425	64.89
	โรงเรียนนายสิบตำรวจ	110	16.79
	โรงเรียนนายร้อยตำรวจ	80	12.21
	สูงกว่าปริญญาตรี	40	6.11
จำนวน บุตร	ไม่มีบุตร	346	52.82
	1 - 2 คน	212	32.37
	3 - 4 คน	82	12.52
	5 คนขึ้นไป	15	2.29

จากตาราง 3 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ระดับชั้นสัญญาบัตรและระดับชั้นประทวน คิดเป็นร้อยละ 17.56 และ 82.44 ตามลำดับ เป็นเพศชาย และหญิง คิดเป็นร้อยละ 89.92 และ 10.08 ตามลำดับ มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทาง เณ และนอกสถานที่ทางงาน คิดเป็นร้อยละ 34.05 และ 65.95 ตามลำดับ เป็นโสด และมีครอบครัวแล้ว คิดเป็นร้อยละ 39.39 และ 60.61 ตามลำดับ ประสมการณการทำงานเป็นระยะเวลา 1 - 10 ปี 11 - 20 ปี และมากกว่า 20 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 53.28 29.01 และ 17.71 ตามลำดับ อายุระหว่าง

20 - 30 ปี 31 - 40 ปี และมากกว่า 40 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 50.08, 30.84 และ 19.08 ตามลำดับ วุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนพลตำรวจ โรงเรียนนายสิบตำรวจ โรงเรียนนายสิบตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ และสูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 64.89, 16.79, 12.21 และ 6.11 ตามลำดับ และไม่มีบุตร มีบุตร 1 - 2 คน มีบุตร 3 - 4 คน และมีบุตร 5 คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 52.82, 32.37, 12.52 และ 2.29 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ยของความถี่ของการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดในแต่ละด้านและแต่ละข้อ ดังปรากฏตามตาราง 4, 5, 6 และ 7 และหาค่าร้อยละเกี่ยวกับกิจกรรมและช่วงเวลาที่ต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษา และจำนวนบุตร ดังปรากฏตามตาราง 4 - 23

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการบริการ
การออกก่าลังกายทางค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ความต้องการบริการ	$\bar{X}$	S.D.
1	สถานที่ออกก่าลังกายควรอยู่ในบริเวณที่ทำงาน	3.39	1.60
2	สถานที่ออกก่าลังกายควรอยู่ในร่ม	3.13	1.19
3	สถานที่ออกก่าลังกายของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร ควรจะแยกกับข้าราชการตำรวจชั้นประทวน	2.07	1.74
4	สถานที่ออกก่าลังกายควรเปิดโอกาสให้บุคคลภายนอกใช้ได้	1.84	1.69
5	สถานที่หนึ่ง ๆ ควรจัดให้มีกิจกรรมเพียงอย่างเดียว	2.33	1.68
6	สถานที่ออกก่าลังกายควรมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	3.70	1.12
7	สถานที่ออกก่าลังกายควรมีห้องปฐมพยาบาลอยู่ในบริเวณ ใกล้เคียง	3.63	1.30
8	สถานที่ออกก่าลังกายควรมีอาหารและเครื่องดื่มบริการ ตลอดเวลา	3.37	1.19
9	สถานที่ออกก่าลังกายควรมีอุปกรณ์ให้บริการแก่สมาชิก อย่างเพียงพอ	4.13	0.80
10	สถานที่ออกก่าลังกายควรมีตู้เก็บของ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า	3.71	1.26
11	สถานที่ออกก่าลังกายควรมีห้องน้ำ และห้องอาบน้ำ	3.38	1.10
12	สถานที่ออกก่าลังกายควรมีสถานที่สำหรับนั่งชมเป็นสัดส่วน	3.31	1.45

จากตาราง 4 แสดงว่า ชำระการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความต้องการบริการการออกกำลังกายทางค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมาก คือ ความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์ให้บริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ ความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายควรมีตู้เก็บของ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ และความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องปฐมพยาบาลอยู่ในบริเวณใกล้เคียง ความต้องการรับบริการทางค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความต้องการน้อย คือ ความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายควรเปิดโอกาสให้บุคคลภายนอกใช้ได้

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการบริการ
ทางค่านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้อที่	ความต้องการบริการ	$\bar{X}$	S.D.
1	บุคลากรที่จะคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควร เป็น ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร	2.73	1.55
2	บุคลากรที่จะคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควร เป็น ผู้ที่สนใจในค่านนี้โดยตรงและพร้อมที่จะอาสาให้บริการ	4.00	1.46
3	บุคลากรที่จะคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควร เป็น ผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะค่าน	4.30	0.60
4	ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้แก่สมาชิก	3.41	1.42
5	ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	2.92	1.68
6	ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงการบริการ	3.30	1.41
7	ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	3.97	0.95
8	ควรมีเจ้าหน้าที่ทำหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	3.79	1.08
9	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	0.73	1.60

จากตาราง 5 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอกมีความต้องการบริการการออกกำลังกายทางค่านบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ความต้องการบุคลากรที่จะคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควร เป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะค่าน ความต้องการบุคลากรที่จะคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควร เป็นผู้ที่สนใจในค่านนี้โดยตรงและพร้อมที่จะอาสาให้บริการ ความต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการทางด้านงบประมาณสนับสนุน

ข้อที่	ความต้องการบริการ	$\bar{X}$	S.D.
1	กองปราบปรามควร เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด	3.91	1.17
2	ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรและข้าราชการตำรวจชั้นประทวนควร เสียค่าบำรุงในการให้บริการ เป็นรายปี	2.67	1.42
3	กองปราบปรามและข้าราชการตำรวจกองปราบปราม ควรสนับสนุนงบประมาณรวมกัน	3.05	1.45
4	ผู้ที่ให้บริการในสถานที่ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายควร จะ เสียค่าบำรุงในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	2.19	1.64
5	กองปราบปรามควร จะจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา	4.01	1.14
6	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	0.56	1.50

จากตาราง 6 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความต้องการรับบริการการออกกำลังกายทางค่านางงบประมาณสนับสนุนที่มีความต้องการมาก คือ ความต้องการให้กองปราบปรามควร จะจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา และความต้องการให้กองปราบปรามควร เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด ความต้องการบริการการออกกำลังกายทางค่านางงบประมาณสนับสนุนที่มีความต้องการน้อย คือ ความต้องการให้ผู้ที่ใช้บริการในสถานที่ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายควร จะเสียค่าบำรุงในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการบริการ
การออกกำลังกายทางค่านวิชาการ

ข้อที่	ความต้องการบริการ	$\bar{X}$	S.D.
1	ต้องการบริการค่านเนื้อหาวิชาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	3.70	1.10
2	ต้องการบริการค่านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย	3.72	1.12
3	ต้องการบริการค่านการศึกษาการแข่งขันกีฬาที่สนใจ	3.53	1.14
4	ต้องการบริการค่านวารสารการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	3.42	1.18
5	ต้องการบริการค่านข่าวสารกีฬาที่สนใจ	3.49	1.17
6	ต้องการบริการค่านการกระจายข่าวสารกีฬาและการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพทางวิทยุเสียงสามยอด	3.48	1.17
7	ต้องการบริการค่านเชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธี การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	3.57	1.22
8	ต้องการบริการค่านการมีหน่วยประชาสัมพันธ์การออกกำลัง กายเพื่อสุขภาพ	3.32	1.22
9	อื่น ๆ (โปรดระบุ)	0.38	1.24

จากตาราง 7 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความ
ต้องการบริการการออกกำลังกายทางค่านวิชาการ คือ ความต้องการบริการค่านเทคนิค
และทักษะการออกกำลังกาย ความต้องการบริการทางค่านเนื้อหาวิชาเกี่ยวกับการออก
กำลังกายเพื่อสุขภาพ ความต้องการบริการค่านเชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธี
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ตาราง 8 แสดงการร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามขอกเกี่ยวกับกิจกรรม
ที่ต้องการบริการการออกกำลังกาย ตามระดับชั้น

กิจกรรม	สัญญาณบัตร					ประทวน				
	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5
บริหารทรวททรง	14.78	5.22	1.74	1.74	1.74	6.48	2.22	1.11	1.30	1.67
กายบริหาร	27.83	13.04	5.22	2.61	6.09	20.19	7.04	2.41	3.52	3.33
การเพาะกาย	-	6.09	3.48	0.87	-	5.37	3.70	2.41	2.59	1.11
ว่ายน้ำ	4.35	17.39	14.78	6.09	5.22	9.07	16.48	8.70	7.22	6.67
กรีฑา	0.87	2.61	0.87	3.48	-	2.04	2.41	2.22	0.74	2.22
ยิมนาสติก	2.61	-	0.87	1.74	0.87	0.93	2.22	1.48	1.85	0.74
บาสเกตบอล	6.09	2.61	6.96	2.61	4.35	5.19	7.22	9.44	4.81	3.52
วอลเลย์บอล	0.87	0.87	-	1.74	0.87	1.67	3.33	2.96	2.59	2.22
แฮนด์บอล	-	-	-	-	-	0.74	0.56	1.11	0.37	0.56
แชร์บอล	-	1.74	-	-	-	0.93	0.37	0.74	1.67	0.74
ฟุตบอล	3.48	11.30	8.70	6.96	1.74	11.30	7.22	12.96	7.96	3.70
ซอฟบอล	-	-	-	-	-	0.37	-	-	0.19	1.11
แบดมินตัน	3.48	6.96	11.30	8.70	4.35	3.89	5.74	8.89	7.59	3.52
เทนนิส	3.48	12.17	6.09	6.96	5.22	2.96	3.70	5.56	4.63	5.00
ตะกร้อ	-	0.87	2.61	4.35	1.74	5.37	7.78	2.78	6.30	4.26
ปิงปอง	2.61	2.61	3.48	7.83	2.61	1.30	2.41	4.81	4.81	4.07
เปตอง	-	-	4.35	-	2.61	0.56	0.93	2.22	1.85	1.48
ยูโด	2.61	1.74	5.22	6.96	1.74	1.30	3.52	4.63	5.74	2.96
ไอคิโด	-	0.87	-	0.87	0.87	0.37	0.93	0.37	1.85	0.93
อื่นๆ	-	0.87	-	-	0.87	0.37	0.37	1.30	1.30	1.11

ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	สัญญาณบัตร					ประทวน				
	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5
ยิงปืน	21.74	4.35	9.57	14.78	13.04	9.44	7.59	8.52	12.78	16.11
ช็อกกี	-	1.74	-	0.87	-	1.11	1.30	-	0.37	0.19
ลีลาศ	0.87	1.74	1.74	7.83	13.91	1.85	2.59	2.22	2.96	5.56
มวย	0.87	-	2.61	0.87	6.96	2.41	3.15	1.48	4.26	7.41
รักบี้	0.87	-	-	-	-	-	-	0.56	0.37	1.67
คาบสาบาล	-	-	-	-	-	-	-	-	0.19	1.30
กระบี่กระบอง	-	-	-	0.87	-	0.19	0.74	0.19	0.37	0.74
เกมส์	-	0.87	1.74	0.87	10.43	0.56	0.93	1.48	2.04	1.30
กอล์ฟ	0.87	0.87	-	0.87	0.87	1.30	-	0.37	0.56	0.56
สนุกเกอร์	1.74	3.48	2.61	6.09	7.83	2.04	3.70	5.19	4.63	9.44
โบว์ลิ่ง	-	-	6.09	3.48	6.09	0.74	1.85	3.89	2.59	4.81
อื่นๆ(ไปรกระบ)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

จากตาราง 8 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดชั้นสัญญาณบัตร
 กับชั้นประทวน มีความต้องการกิจกรรมประเภท กายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 คิดเป็น
 ร้อยละ 27.83 และ 20.19 ตามลำดับ กิจกรรมประเภทว่ายน้ำ เป็นลำดับที่ 2 คิดเป็น
 ร้อยละ 17.39 และ 16.48 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมประเภท แอ่นคับอล ซอฟบอล
 และคาบสาบาล ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดชั้นสัญญาณบัตร ไม่มีความต้องการ

ตาราง 9 แสดงค่าร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ
กิจกรรมที่ต้องการบริการการออกกำลังกาย ตามเพศ

กิจกรรม	เพศชาย					เพศหญิง				
	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5
บริหารหมวด	7.30	1.87	0.85	1.36	1.53	13.64	10.61	4.55	1.52	3.03
กายบริหาร	21.39	7.47	2.55	3.40	3.74	22.73	13.64	6.06	3.03	4.55
การเพาะกาย	4.92	4.41	2.72	2.55	1.02	-	1.52	1.52	-	-
ว่ายน้ำ	8.15	16.30	9.51	6.45	6.28	9.09	19.70	12.12	12.12	7.58
กรีฑา	1.70	2.38	2.04	1.36	2.04	3.03	3.03	1.52	-	-
ยิมนาสติก	1.02	2.04	1.36	2.04	0.68	3.03	-	1.52	-	1.52
บาสเกตบอล	5.43	6.79	9.34	3.57	3.90	4.55	3.03	6.06	12.12	1.52
วอลเลย์บอล	1.36	2.55	2.38	2.21	1.70	3.03	6.06	3.03	4.55	4.59
แฮนด์บอล	0.68	0.34	0.68	0.17	0.34	-	1.52	3.03	1.52	1.52
แชร์บอล	0.51	0.51	0.68	1.02	0.34	3.03	1.52	-	4.55	3.03
ฟุตบอล	10.87	8.15	13.07	7.98	3.23	1.52	6.06	4.55	6.06	4.55
ซอฟบอล	0.17	-	-	-	1.02	1.52	-	-	1.52	-
แบดมินตัน	3.74	6.45	8.15	7.64	3.40	4.55	1.52	19.70	9.09	6.06
เทนนิส	2.89	4.92	5.60	4.58	4.92	4.55	7.58	6.06	9.09	6.06
ตะกร้อ	4.75	7.30	3.06	6.62	3.90	1.52	-	-	-	3.03
บิงปอง	1.53	2.72	4.07	5.26	3.23	1.52	-	9.09	6.06	9.09
เปตอง	0.51	0.85	2.72	1.70	1.70	-	-	1.52	-	1.52
ยูโด	1.36	2.89	5.09	6.62	2.89	3.03	6.06	1.52	-	1.52
ไอคิโด	0.17	0.85	0.34	1.70	1.02	1.52	1.52	-	1.52	-

ตาราง 9 (ต่อ)

กิจกรรม	เพศชาย					เพศหญิง				
	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5
ขนู	0.34	0.34	1.02	1.19	1.19	-	1.52	1.52	-	-
ยิงปืน	12.22	7.30	8.66	13.41	16.30	6.06	4.55	9.09	10.61	9.09
ชกกี	0.85	1.53	-	0.51	-	1.52	-	-	-	1.52
ลีลาศ	1.31	2.21	1.87	3.57	5.94	4.55	4.55	4.55	6.06	16.67
มวย	2.04	2.55	1.70	4.07	7.98	3.03	3.03	1.52	-	1.52
รักบี้	0.17	-	0.51	0.34	1.53	-	-	-	-	-
คาบสาธต	-	-	-	-	1.02	-	-	-	1.52	1.52
กระบี่กระบอง	-	0.68	0.17	0.51	1.51	1.52	-	1.52	-	1.52
เกมส์	0.51	1.02	1.53	1.87	2.89	-	-	-	1.52	3.03
กอล์ฟ	1.36	0.17	0.34	0.68	0.51	-	-	-	-	1.52
สนุกเกอร์	2.04	3.90	5.26	5.09	10.02	1.52	1.52	-	3.03	1.52
โบว์ลิ่ง	0.68	1.53	4.75	2.55	5.26	-	1.52	-	4.55	3.03
อื่นๆ(โปรคระ)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

จากตาราง 9 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดทั้งเพศชาย กับเพศหญิง มีความต้องการกิจกรรมประเภท กายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 21.39 และ 22.73 ตามลำดับ กิจกรรมประเภทว่ายน้ำ เป็นลำดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 16.30 และ 19.70 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมประเภท รักบี้ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพศหญิง ไม่มีความต้องการ

ตาราง 10 แสดงค่าร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยุคเกี่ยวกับ
กิจกรรมที่ต้องบริการการออกกำลังกาย ตามที่ฝึก

กิจกรรม	อยู่ในบริเวณที่ทำงาน					อยู่นอกบริเวณที่ทำงาน				
	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5
บริหารทรวงทรง	5.38	1.79	-	0.90	1.35	9.26	3.24	1.85	1.62	1.85
กายบริหาร	22.42	4.93	1.35	1.79	4.48	21.06	9.72	3.70	4.17	3.47
การเพาะกาย	6.28	4.93	2.24	0.90	1.79	3.47	3.70	2.78	3.01	0.46
ว่ายน้ำ	6.28	6.14	7.62	8.07	5.83	9.26	16.90	10.88	6.48	6.71
กรีฑา	2.24	2.24	2.24	1.35	1.35	1.62	2.55	1.85	1.16	2.08
ปึมนาสติก	2.69	1.35	0.90	1.35	0.90	0.46	2.03	1.62	2.08	0.69
บาสเกตบอล	8.07	2.56	7.17	4.48	4.48	3.94	3.24	9.95	4.40	3.24
วอลเลย์บอล	0.45	1.79	2.24	0.45	1.35	2.08	3.47	2.55	3.47	2.31
แฮนด์บอล	0.45	0.90	0.90	-	0.45	0.69	0.23	0.93	0.46	0.46
แชร์บอล	0.45	0.45	0.90	1.35	0.45	0.93	0.69	0.46	1.39	0.69
ฟุตบอล	2.11	8.07	4.35	7.17	0.90	8.80	7.87	11.11	8.10	4.63
ซอฟบอล	-	-	-	0.45	1.35	0.46	-	-	-	0.69
แบดมินตัน	3.14	4.93	7.62	6.73	2.24	4.17	6.48	10.19	8.33	4.40
เทนนิส	3.14	5.83	6.73	4.48	3.14	3.01	4.86	5.09	5.32	6.02
ตะกร้อ	5.83	7.17	3.14	8.52	2.69	3.70	6.25	2.55	4.63	4.40
บิงปอง	1.35	1.35	5.38	3.14	4.04	1.62	3.01	4.17	6.48	3.70
เปตอง	0.45	0.45	3.14	0.90	2.24	0.46	0.93	2.31	1.85	1.39
ยูโด	1.79	1.79	6.73	10.31	3.14	1.39	3.94	3.70	3.70	2.55

จากตาราง 10 แสดงว่าข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พัก
อยู่ในบริเวณที่ทำงาน กับข้าราชการตำรวจที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณที่ทำงาน มีความต้องการ
กิจกรรมประเภท กายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 22.42 และ 21.06
ตามลำดับ กิจกรรมประเภท วายน้ำ เป็นลำดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 16.14 และ
16.90 ตามลำดับ กิจกรรมประเภท ฟุตบอล เป็นลำดับที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 16.35
และ 11.11 ตามลำดับ ข้าราชการตำรวจที่มีที่พักอยู่ในบริเวณที่ทำงาน มีความต้องการ
น้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภท ซอฟบอล ชนุ และคาบสากล ข้าราชการตำรวจที่มีที่พัก
อยู่นอกบริเวณที่ทำงาน มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภท ซอฟบอล ออกลี
และคาบสากล

ตาราง 11 แสดงการร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับกิจกรรม
ที่ต้องให้บริการการออกกำลังกาย ตามสถานภาพทางครอบครัว

กิจกรรม	เป็นโสด					มีครอบครัวแล้ว				
	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5
บริหารทราดทรง	4.26	2.33	0.78	1.16	1.94	10.33	3.02	1.51	1.51	1.51
ถ่ายบริหาร	23.64	2.71	2.33	0.39	2.33	20.15	11.59	3.27	5.29	4.79
การเพาะกาย	5.43	2.33	1.94	3.10	1.16	3.78	5.29	3.02	1.76	0.76
ว่ายน้ำ	5.43	20.16	9.30	9.69	6.20	10.08	14.36	10.08	5.29	6.55
กรีฑา	1.94	0.78	1.55	-	2.71	1.76	3.53	2.27	2.02	1.26
ยิมนาสติก	1.55	0.78	0.39	0.39	0.78	1.01	2.52	2.02	2.77	0.76
บาสเกตบอล	6.59	9.69	12.02	5.04	3.88	4.53	4.28	7.05	4.03	3.53
วอลเลย์บอล	2.33	3.49	4.65	1.94	1.94	1.01	2.52	1.01	2.77	2.02
แฮนด์บอล	1.16	0.39	1.94	0.39	-	0.25	0.50	0.25	0.25	0.76
แชร์บอล	1.16	1.16	1.16	1.94	1.16	0.50	0.25	0.25	1.01	0.25
ฟุตบอล	14.34	5.43	11.24	9.69	3.88	7.05	9.57	12.85	6.55	3.02
ซอฟบอล	0.22	-	-	0.39	1.55	-	-	-	-	0.50
แบดมินตัน	2.71	5.04	6.89	6.20	1.55	4.53	6.55	10.83	8.82	5.04
เทนนิส	2.71	6.98	5.81	3.88	6.20	3.27	4.03	5.54	5.79	4.28
ตะกร้อ	5.43	5.81	2.33	5.04	5.81	3.78	7.05	3.02	6.55	2.52
บิงปอง	1.16	3.10	5.43	2.71	3.49	1.76	2.02	4.03	7.05	4.03
เปตอง	0.39	-	1.94	1.16	-	0.50	1.26	3.02	1.76	2.77
ยูโด	0.78	3.10	7.75	9.30	3.10	2.02	3.27	2.77	3.78	2.52
ไอคิโด	-	1.94	0.39	2.71	1.16	0.50	0.25	0.25	1.01	0.76

จากตาราง 11 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสด มีความต้องการกิจกรรมประเภท กายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 23.64 กิจกรรมประเภท วายน้ำ เป็นลำดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 20.16 และกิจกรรมประเภท Basketball เป็นลำดับที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 12.02 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อยได้แก่ กิจกรรมประเภท ซอฟบอล คาบสากล และกอล์ฟ ข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอดที่มีครอบครัวแล้ว มีความต้องการกิจกรรมประเภท กายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 20.15 กิจกรรมประเภท วายน้ำ เป็นลำดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 14.36 และกิจกรรมประเภทฟุตบอล เป็นลำดับที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 12.85 กิจกรรมที่มีความ ต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภท ซอฟบอล รักบี้ และคาบสากล

ตาราง 12 แสดงรายละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับกิจกรรมที่ของบริการการออกกำลังกาย
ตามประเภทการทำงาน

กิจกรรม	1 - 10 ปี					11 - 20 ปี					20 ปีขึ้นไป				
	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5
บริหารพรทพรง	3.44	2.01	0.86	1.72	2.01	8.95	4.21	0.53	1.05	1.58	19.83	2.59	3.45	0.86	0.86
กายบริหาร	21.49	4.30	2.58	0.57	3.15	17.89	6.84	4.21	5.26	4.74	27.59	21.55	1.72	8.62	4.31
การเพาะกาย	6.02	4.30	2.58	3.15	1.43	2.11	3.68	2.11	0.53	-	3.45	4.31	3.45	2.59	0.86
ว่ายน้ำ	8.31	16.33	7.74	7.45	7.16	8.42	16.84	2.11	5.79	5.79	7.76	17.24	2.07	7.76	5.17
กรีฑา	2.87	2.01	2.01	0.57	1.15	1.05	2.11	1.58	1.05	3.16	-	4.31	2.59	3.45	1.72
ยิมนาสติก	1.15	2.29	1.72	1.15	0.86	-	2.11	0.53	3.16	0.53	3.45	-	1.72	1.72	0.86
บาสเกตบอล	5.44	6.31	1.17	4.87	3.72	8.42	5.26	8.42	4.21	3.16	-	2.59	3.45	3.45	4.31
วอลเลย์บอล	2.58	2.87	4.01	2.58	2.58	0.53	4.21	-	1.58	0.53	-	0.86	1.72	3.45	2.59
แฮนด์บอล	0.86	0.57	1.43	-	0.29	0.53	-	0.53	0.53	1.05	-	0.86	-	0.86	-
แชร์บอล	0.57	0.86	0.57	2.01	0.29	0.53	-	1.05	1.05	0.53	1.72	0.86	-	-	1.72
ฟุตบอล	14.04	9.46	8.60	9.74	3.44	5.79	19.47	15.79	6.84	2.63	4.31	0.86	17.24	3.45	4.31

กิจกรรม	1 - 10 ปี					11 - 20 ปี					20 ปีขึ้นไป				
	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5
ขอพอล	0.57	-	-	0.29	1.43	-	-	-	-	0.53	-	-	-	-	-
แบบคิมินตัน	1.72	6.59	8.88	6.30	2.87	6.32	3.68	1.58	8.95	6.32	6.03	7.76	6.90	10.34	1.72
เพนนิส	1.72	4.87	6.59	4.58	6.02	4.74	6.84	5.79	6.32	4.74	4.31	3.45	2.59	4.31	2.59
ตะกร้อ	6.59	8.02	2.87	6.02	4.30	1.58	5.26	2.63	6.32	1.58	2.59	4.31	2.59	5.17	6.03
บึงบอง	-	1.72	5.16	3.44	3.72	2.63	3.16	3.68	8.42	4.21	4.31	3.45	4.31	6.03	3.45
เบตอง	-	0.29	1.72	0.86	1.15	1.05	1.05	1.58	2.11	2.11	0.86	1.72	6.90	2.59	2.59
ยูโด	1.15	1.72	6.30	7.45	3.44	2.63	5.26	3.68	5.79	1.05	0.86	4.31	1.72	1.72	3.45
ไอคิโด	0.57	1.15	0.57	2.29	1.43	-	1.05	-	0.53	0.53	-	-	-	1.72	-
ซูโม่	0.57	0.29	1.43	1.72	1.15	-	0.53	7.89	-	0.53	-	0.86	1.72	0.86	1.72
ยิงปืน	11.17	8.02	9.17	15.19	16.33	14.74	6.32	7.89	10.53	14.74	7.76	5.17	8.62	11.21	14.66
ฮอกกี	0.86	1.72	-	0.57	0.29	1.58	1.58	-	0.53	-	-	-	-	-	-
สืลลาค	1.15	1.72	1.43	3.72	5.16	1.58	1.58	2.63	3.16	10.53	3.45	6.03	3.45	5.17	6.90

ตาราง 12 (ต่อ)

กิจกรรม	1 - 10 ปี					11 - 20 ปี					20 ปีขึ้นไป				
	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5
มว	2.87	3.15	2.01	3.15	7.74	2.11	2.11	2.11	5.79	7.37	-	1.72	-	1.72	6.03
รักบี้	-	-	0.86	0.57	2.29	0.53	-	-	-	0.53	-	-	-	-	-
คาบสาเกต	-	-	-	0.29	2.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
กระบอกระบอง	0.29	0.57	-	0.86	0.29	-	1.05	0.53	-	0.53	-	-	-	-	1.72
เกมส์	0.29	0.86	0.29	1.15	2.87	1.05	-	2.63	3.16	2.11	-	2.59	3.45	1.72	4.31
กอล์ฟ	1.15	-	-	0.57	0.29	2.11	-	1.05	-	1.58	-	0.86	-	1.72	-
สนุกเกอร์	1.72	4.87	5.73	5.73	8.88	2.63	3.16	3.68	3.68	11.05	1.72	0.86	3.45	4.31	6.90
โบว์ลิ่ง	0.86	1.15	3.72	1.43	2.29	0.53	2.63	3.68	3.68	6.32	-	0.86	6.90	5.17	11.21
อื่นๆ (ไปรวม)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

จากตาราง 12 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มี
 ประสบการณ์การทำงานระหว่าง 1 - 10 ปี มีความต้องการกิจกรรมประเภท
 กายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 21.49 กิจกรรมประเภท วายน้ำ เป็น
 ลำดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 16.33 และกิจกรรมประเภท บาสเกตบอล เป็นลำดับที่ 3
 คิดเป็นร้อยละ 11.17 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภท
 ซอฟบอล คายสากล และกอล์ฟ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์
 การทำงาน 11 - 20 ปี มีความต้องการกิจกรรมประเภท กายบริหาร เป็นลำดับที่ 1
 คิดเป็นร้อยละ 17.89 กิจกรรมประเภท วายน้ำ เป็นลำดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ
 16.84 กิจกรรมประเภท ฟุตบอล เป็นลำดับที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 15.79 กิจกรรม
 ที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ ซอฟบอล รักบี้ ส่วนกิจกรรมประเภท คายสากล ไม่มี
 ความต้องการ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน
 20 ปีขึ้นไป มีความต้องการกิจกรรมประเภท กายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 และ 2 คิดเป็น
 ร้อยละ 27.59 และ 21.55 ตามลำดับ กิจกรรมประเภท ฟุตบอล เป็นลำดับที่ 3
 คิดเป็นร้อยละ 17.24 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภท ไอคิโด
 กระบี่กระบอง ส่วนกิจกรรมประเภท ซอฟบอล รักบี้ และคายสากล ไม่มีความต้องการ

ตาราง 13 แสดงการย่อยละเอียดของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับกิจกรรมที่ของการบริการออกกวดังกายตามอายุ

กิจกรรม	20 - 30 ปี					31 - 40 ปี					40 ปีขึ้นไป				
	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3	ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 5	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3	ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 5	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3	ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 5
บริหารหมวดทรง	4.88	2.13	0.91	1.83	2.13	7.92	3.96	0.50	0.99	0.99	16.00	2.40	3.20	0.80	1.60
การบริหาร	20.73	3.05	2.74	2.44	2.74	18.81	7.92	3.47	1.49	4.95	28.00	21.60	2.40	8.80	4.80
การเพาะกาย	6.71	3.05	2.74	3.35	1.52	1.98	5.94	1.98	0.99	-	2.40	4.00	3.20	1.60	0.80
ว่ายน้ำ	7.32	17.99	7.93	8.23	7.62	10.89	17.33	12.38	4.95	5.45	6.40	12.00	10.40	7.20	4.80
กรีฑา	2.13	2.13	1.83	-	1.52	2.48	2.48	1.98	0.99	2.48	-	3.20	2.40	4.80	1.60
ยิมนาสติก	1.52	2.13	1.52	1.83	0.91	0.50	2.48	1.49	1.98	0.50	1.60	-	0.80	1.60	0.80
บาสเกตบอล	3.05	9.15	12.50	4.88	3.66	10.89	4.95	6.93	4.46	2.48	2.40	1.60	3.20	3.20	5.60
วอลเลย์บอล	3.05	3.05	4.57	2.44	2.74	-	3.47	-	2.48	0.99	-	1.60	0.80	2.40	1.60
แฮนด์บอล	0.91	0.91	1.22	-	-	0.50	-	0.50	0.50	1.49	-	-	0.80	0.80	-
แชร์บอล	0.61	0.91	0.91	1.52	0.30	0.50	-	0.50	1.49	0.99	1.60	0.80	-	0.80	0.80

ตาราง 13 (ต่อ)

กิจกรรม	20 - 30 ปี					31 - 40 ปี					40 ปีขึ้นไป				
	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5
ฟุตบอล	15.24	8.23	11.28	10.37	3.66	3.96	10.89	12.87	6.44	1.98	5.60	2.40	13.60	3.20	4.80
ซอฟบอล	0.61	-	-	0.30	1.52	-	-	-	-	0.50	-	-	-	-	-
แบดมินตัน	1.22	5.18	7.62	4.27	3.96	6.44	4.95	12.87	11.88	4.46	6.40	9.60	8.00	10.40	1.60
เทนนิส	0.91	4.27	5.11	4.57	4.57	4.95	5.94	7.92	5.45	6.93	5.60	6.40	3.20	5.60	3.20
ตะกร้อ	7.32	8.23	3.35	5.49	3.96	0.99	3.96	1.98	7.92	3.47	2.40	6.40	2.40	4.00	4.00
บิลเลียด	0.61	2.13	4.37	4.88	2.44	1.98	1.98	4.46	5.94	5.94	3.20	4.00	4.80	5.60	4.00
เบตอง	0.30	0.61	1.83	0.91	0.91	-	0.50	1.98	1.49	2.48	1.60	1.60	5.60	3.20	2.40
ยูโด	1.22	3.05	6.10	7.93	3.35	1.98	2.97	3.96	5.45	0.99	1.60	4.00	2.40	1.60	4.00
ไอคิโด	0.61	1.22	0.61	2.44	1.22	-	0.99	-	0.99	0.99	-	-	-	0.80	-
ชุน	0.61	0.30	1.52	1.83	0.91	-	0.55	-	-	1.49	-	0.80	1.60	0.80	0.80
ยิงปืน	12.20	7.93	10.06	13.11	17.07	11.88	7.43	7.43	12.38	14.85	9.60	4.00	7.20	14.40	2.80

จากตาราง 13 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี 31 - 40 ปี กับมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีความต้องการกิจกรรมประเภท กายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 20.73, 18.81 และ 28.00 ตามลำดับ กิจกรรมประเภทว่ายน้ำ เป็นลำดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 17.99, 17.33 และ 12.00 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมประเภท ขอฟมอล ออกกำลังกาย และคาบสากล ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ไม่มีความต้องการ

ตาราง 14 แสดงร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับกิจกรรมที่ต้องการบริการการออกกำลังกาย ตามวิธีทางการศึกษา

กิจกรรม	โรงเรียนพลตำรวจ					โรงเรียนนายสิบตำรวจ				
	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3	ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 5	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3	ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 5
บริหารหมวด	6.35	1.65	0.94	1.41	1.88	10.00	4.55	0.91	0.91	0.91
กายบริหาร	22.82	7.06	1.65	3.29	2.59	17.27	10.00	5.45	2.73	5.45
การเพาะกาย	4.94	4.47	2.59	2.59	1.41	4.55	4.55	3.64	3.64	-
ว่ายน้ำ	8.71	17.65	8.24	6.59	7.76	6.36	10.00	11.82	6.36	3.64
กรีฑา	2.12	2.35	1.65	1.18	2.35	1.82	2.73	3.64	1.82	-
ยิมนาสติก	0.47	1.88	1.41	1.41	0.94	1.82	2.73	1.82	3.64	-
บาสเกตบอล	4.94	5.65	10.82	4.71	3.76	4.55	9.09	5.45	4.55	3.64
วอลเลย์บอล	2.12	4.24	3.53	1.88	2.35	0.91	-	-	3.64	2.73
แอนดบอล	0.94	0.47	1.41	0.47	0.24	-	-	-	-	1.82
แชร์บอล	0.47	0.71	0.71	1.88	0.47	-	-	0.91	0.91	1.82
ฟุตบอล	10.35	7.76	2.94	9.18	4.00	4.55	3.64	10.00	2.73	1.82

ตาราง 14 (ต่อ)

กิจกรรม	โรงเรียนนายร้อยตำรวจ					สูงกว่าปริญญาตรี				
	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5
บริหารทรวง	11.25	3.75	3.75	-	2.50	12.50	7.50	-	5.00	-
กายบริหาร	21.25	8.75	3.75	5.00	6.25	20.00	12.50	7.50	2.50	7.50
การเพาะกาย	2.50	2.50	1.25	-	-	2.50	2.50	2.50	-	-
ว่ายน้ำ	7.50	21.25	12.50	10.00	3.75	10.00	15.00	15.00	7.50	5.00
กรีฑา	-	2.50	2.50	1.25	-	2.50	2.50	-	-	5.00
ยิมนาสติก	5.00	-	1.25	2.50	1.25	-	2.50	-	-	-
บาสเกตบอล	7.50	5.00	6.25	2.50	3.75	7.50	10.00	5.00	5.00	2.50
วอลเลย์บอล	-	1.25	1.25	2.50	-	-	-	-	5.00	-
แฮนด์บอล	-	1.25	-	-	-	-	-	-	-	-
แชร์บอล	2.50	1.25	-	-	-	2.50	-	-	-	-
ฟุตบอล	3.75	12.50	7.50	8.75	3.75	5.00	12.50	25.00	5.00	-
ซอฟบอล	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
แบดมินตัน	6.25	8.75	11.25	7.50	6.25	5.00	5.00	25.00	-	5.00
เทนนิส	2.50	8.75	8.75	8.75	8.75	2.50	5.00	7.50	17.50	10.00
ตะกร้อ	-	3.75	1.25	3.75	-	-	-	-	12.50	2.50
ปิงปอง	1.25	2.50	3.75	2.50	5.00	5.00	-	-	7.50	2.50
เปตอง	-	-	3.75	-	6.25	-	-	-	-	2.50
ยูโด	2.50	1.25	7.50	6.25	1.25	-	5.00	2.50	5.00	2.50
ไอคิโด	-	-	-	1.25	1.25	-	-	-	-	-

จากตาราง 14 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มี
 วุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนพลตำรวจ โรงเรียนนายสิบตำรวจ โรงเรียนนายร้อย
 ตำรวจ กับวุฒิสถกว่าปริญญาตรี มีความต้องการกิจกรรมประเภท กายบริหาร เป็น
 ลำดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 22.82, 17.27, 21.25 และ 20.00 ตามลำดับ
 กิจกรรมประเภทว่ายน้ำ เป็นลำดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 17.65, 10.00, 21.25
 และ 15.00 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมประเภท ซอฟบอล และคาบสากล ข้าราชการ
 ตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนนายสิบตำรวจและ
 จากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ไม่มีความต้องการ และกิจกรรมประเภท แอ่นคบอล
 ซอฟบอล ไอศิโค ชนุ อ้อกกี คาบสากล และกระบี่กระบอง ข้าราชการตำรวจกอง
 ปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ไม่มีความต้องการ

ตาราง 15 แสดงค่าร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ
กิจกรรมที่ต้องการบริการการออกกำลังกาย ตามจำนวนบุตร

กิจกรรม	ไม่มีบุตร					บุตร 1 - 2 คน				
	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5
บริหารทวคทพ	4.55	4.55	1.14	1.14	4.55	11.32	1.89	1.42	1.42	0.94
กายบริหาร	7.05	7.95	3.41	9.09	4.55	16.04	9.91	2.83	5.19	6.13
การเพาะกาย	7.95	6.82	2.27	-	1.14	2.83	6.60	2.36	2.83	0.47
ว่ายน้ำ	9.09	9.09	13.64	6.82	1.14	11.79	13.68	10.38	5.56	7.08
กรีฑา	1.14	7.95	2.27	-	1.14	2.36	2.36	1.89	1.89	1.42
ยิมนาสติก	2.27	2.27	3.41	4.55	-	0.94	3.30	1.89	1.89	1.42
บาสเกตบอล	3.41	7.95	6.82	6.82	7.95	5.19	3.77	6.13	2.36	1.42
วอลเลย์บอล	2.27	1.14	1.14	2.27	3.41	0.94	3.30	1.42	1.89	0.94
แฮนด์บอล	-	-	-	1.14	1.14	-	0.94	-	-	0.47
แชร์บอล	-	-	1.14	2.27	1.14	-	0.47	14.62	0.47	-
ฟุตบอล	13.64	14.77	10.23	4.55	5.68	5.66	8.95	14.62	6.13	1.89
ซอฟบอล	-	-	-	-	1.14	-	-	10.85	-	-
แบดมินตัน	3.41	5.68	10.23	7.95	5.68	5.19	5.66	10.85	9.91	5.66
เทนนิส	1.14	1.14	6.82	3.41	2.27	2.83	4.72	7.55	7.55	3.77
ตะกร้อ	6.82	7.95	5.68	5.68	2.27	3.30	7.08	1.89	7.55	2.36
ปิงปอง	2.27	-	5.68	5.68	4.55	1.42	2.83	3.30	8.12	3.77
เปตอง	-	1.14	1.14	1.14	2.27	0.47	1.42	2.83	1.89	3.77

ตาราง 15 (ต่อ)

กิจกรรม	บุตร 3 - 4 คน					บุตร 5 คนขึ้นไป				
	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5	ลำดับ ที่ 1	ลำดับ ที่ 2	ลำดับ ที่ 3	ลำดับ ที่ 4	ลำดับ ที่ 5
บริหารหมวดทรง	10.98	3.66	2.44	2.44	-	13.33	6.67	-	-	-
กายบริหาร	35.37	17.07	4.87	2.44	1.22	26.67	26.67	-	-	6.67
การเพาะกาย	-	1.22	3.66	-	1.22	13.33	-	13.33	6.67	-
ว่ายน้ำ	6.10	20.73	7.32	2.44	9.76	13.33	20.00	-	6.67	13.33
กรีฑา	1.22	2.44	1.22	4.87	1.22	-	-	13.33	-	-
บิณาสติก	-	1.22	1.22	1.22	-	-	-	-	13.33	-
บาสเกตบอล	4.87	1.22	10.98	6.10	2.44	-	6.67	-	-	13.33
วอลเลย์บอล	-	2.44	-	6.10	3.66	-	-	-	-	-
แฮนด์บอล	1.22	-	1.22	-	1.22	-	-	-	-	-
แชร์บอล	2.44	-	-	1.22	-	-	-	-	-	-
ฟุตบอล	3.66	7.32	13.41	10.98	3.66	6.67	-	-	-	-
ซอฟบอล	-	-	-	-	1.22	-	-	-	-	-
แบดมินตัน	4.87	10.98	12.20	8.54	3.66	-	-	6.67	-	-
เทนนิส	7.32	3.66	-	4.87	7.32	-	13.33	-	-	6.67
ตะกร้อ	2.44	6.10	2.44	6.10	3.66	-	6.67	6.67	-	-
บิงปอง	2.44	2.44	4.87	3.66	3.66	-	-	-	20.00	6.67
เปตอง	-	1.22	3.66	2.44	-	6.67	-	13.33	-	6.67
ยูโด	1.22	1.22	4.87	1.22	4.87	-	-	-	-	-

ตาราง 15 (ต่อ)

จากตาราง 15 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตรมีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 17.05 กิจกรรมประเภท ฟุตบอล เป็นลำดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 14.77 กิจกรรมประเภท วายน้ำ เป็นลำดับที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 13.64 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภท ซอฟบอล ไอคิโด ชนุ ส่วนกิจกรรมประเภท รักบี้ และคาบสากล ไม่มีความต้องการ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 1 - 2 คน มีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 16.04 กิจกรรมประเภท วายน้ำ เป็นลำดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 13.68 กิจกรรมประเภท ฟุตบอล เป็นลำดับที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 14.62 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภท ชนุ แอ่นคับอล และรักบี้ ส่วนกิจกรรมประเภทคาบสากล ไม่มีความต้องการ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 3 - 4 คน มีความต้องการ กิจกรรมประเภท กายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 35.37 กิจกรรมประเภท วายน้ำ เป็นลำดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 20.73 กิจกรรมประเภท ฟุตบอล เป็นลำดับที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 13.41 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภท ซอฟบอล ฮอกกี และกอล์ฟ ส่วนกิจกรรมประเภท รักบี้ คาบสากล และกระบี่กระบอง ไม่มีความต้องการ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป มีความต้องการ กิจกรรมประเภทกายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 26.67 และ 26.67 ตามลำดับ กิจกรรมประเภท กอล์ฟ เป็นลำดับที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 20.00 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภท ฟุตบอล แบดมินตัน และกรีฑา ส่วนกิจกรรมประเภท วอลเลย์บอล แอ่นคับอล แฮร์บอล ซอฟบอล ยูโด ไอคิโด ชนุ ฮอกกี มวย รักบี้ คาบสากล และกระบี่กระบอง ไม่มีความต้องการ

ตาราง 16 แสดงการย่อยของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ
ช่วงเวลาที่ต้องทำการบริการการออกกำลังกาย ตามระดับชั้น

วัน	ระดับชั้น เวลา	06.00-08.00	08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.30	16.30-18.30	18.30-20.30
		08.00	10.00	12.00	13.00	15.00	16.30	18.30	20.30
จันทร์	ประทวน	3.78	0.26	0.21	0.66	0.16	2.06	4.74	2.43
	สัญญาบัตร	2.98	0.25	0.12	0.99	-	1.49	6.21	2.24
อังคาร	ประทวน	3.44	0.21	0.19	0.66	0.19	2.20	4.81	2.59
	สัญญาบัตร	2.11	0.25	0.12	0.75	-	1.37	7.33	2.24
พุธ	ประทวน	3.47	0.26	0.11	0.74	0.21	2.20	4.79	2.49
	สัญญาบัตร	3.11	0.12	0.12	0.75	0.25	1.86	6.34	1.86
พฤหัสบดี	ประทวน	3.36	0.21	0.05	0.66	0.29	2.25	4.92	2.54
	สัญญาบัตร	2.36	0.12	0.25	0.75	-	1.24	6.96	2.61
ศุกร์	ประทวน	3.47	0.26	-	0.77	0.21	2.25	4.87	2.43
	สัญญาบัตร	2.48	0.12	0.12	0.75	0.12	1.61	6.71	2.48
เสาร์	ประทวน	3.52	1.11	1.08	0.53	1.11	2.12	2.80	2.04
	สัญญาบัตร	2.36	2.11	1.61	0.50	0.62	1.74	3.85	1.49
อาทิตย์	ประทวน	3.31	1.24	1.11	0.56	1.08	2.25	2.65	2.09
	สัญญาบัตร	2.24	2.24	1.74	0.50	0.75	2.24	3.73	0.75

จากตาราง 16 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดชั้นสัญญาบัตร กับชั้นประทวน มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 4.74, 6.21, 4.81, 7.33, 4.79, 6.34, 4.92, 6.96, 4.87, 6.71 ตามลำดับ วันเสาร์และอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดชั้นประทวนมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.52 และ 3.31 ตามลำดับ ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดชั้นสัญญาบัตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 3.85 และ 3.73 ตามลำดับ

ตาราง 17 แสดงค่าร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ
ช่วงเวลาที่ต้องการบริการการออกกำลังกาย ตามเพศ

วัน	เพศ	06.00-08.00	08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.30	16.30-18.30	18.30-20.30
		เวลา	08.00	10.00	12.00	13.00	15.00	16.30	18.30
จันทร์	ชาย	3.57	0.22	0.10	0.56	0.15	2.04	5.19	2.47
	หญิง	4.33	0.65	1.08	2.16	-	1.30	3.03	1.73
อังคาร	ชาย	3.15	0.17	0.12	0.56	0.15	2.11	5.43	2.60
	หญิง	3.68	0.65	0.65	1.95	0.22	1.52	3.68	1.95
พุธ	ชาย	3.35	0.15	0.10	0.58	0.24	2.23	5.19	2.45
	หญิง	3.90	1.08	0.22	2.16	-	1.30	3.90	1.73
พฤหัสบดี	ชาย	3.15	0.15	0.02	0.53	0.19	2.13	5.46	2.62
	หญิง	3.46	0.65	0.65	1.73	0.65	1.52	3.86	1.95
ศุกร์	ชาย	3.30	0.22	0.02	0.53	0.22	2.16	5.34	2.50
	หญิง	3.25	0.43	-	2.81	-	1.95	3.90	1.95
เสาร์	ชาย	3.27	1.31	0.97	0.51	0.97	2.13	3.08	2.01
	หญิง	3.68	1.08	2.60	0.43	1.73	1.30	2.16	1.30
อาทิตย์	ชาย	3.06	1.46	1.04	0.53	0.97	2.38	2.93	1.92
	หญิง	3.68	1.08	2.60	0.65	1.52	1.08	2.38	1.30

จากตาราง 17 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพศชาย กับเพศหญิงมีความต้องการบริการการออกกำลังกายวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 5.19, 3.03, 5.43, 3.68, 5.19, 3.90, 5.46, 3.68, 5.34 และ 3.90 ตามลำดับ ส่วนในวันเสาร์และวันอาทิตย์ มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.27, 3.68, 3.06 และ 3.68 ตามลำดับ

ตาราง 18 แสดงการย่อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับช่วงเวลา
ที่ต้องการบริการการออกกำลังกาย ตามที่พัก

วัน	ที่พัก เวลา	06.00-08.00	08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.30	16.30-18.30	18.30-20.30
		08.00	10.00	12.00	13.00	15.00	16.30	18.30	20.30
จันทร์	ในบริเวณที่ทำงาน	5.06	0.26	-	0.77	0.06	1.09	4.48	2.56
	นอกบริเวณที่ทำงาน	2.91	0.26	0.30	0.69	0.17	2.41	5.22	2.31
อังคาร	ในบริเวณที่ทำงาน	4.48	0.26	-	0.70	0.06	1.41	4.80	2.56
	นอกบริเวณที่ทำงาน	2.55	0.20	0.26	0.69	0.20	2.38	5.49	2.51
พุธ	ในบริเวณที่ทำงาน	4.87	0.19	--	0.70	0.13	1.15	4.61	2.63
	นอกบริเวณที่ทำงาน	2.65	0.26	0.17	0.76	0.26	2.65	5.29	2.25
พฤหัสบดี	ในบริเวณที่ทำงาน	4.36	0.19	0.06	0.70	0.06	1.35	4.87	2.69
	นอกบริเวณที่ทำงาน	2.58	0.20	0.10	0.66	0.33	2.45	5.49	2.48
ศุกร์	ในบริเวณที่ทำงาน	5.00	0.26		0.70	0.06	1.09	4.61	2.56
	นอกบริเวณที่ทำงาน	2.41	0.23	0.03	0.79	0.26	2.68	5.49	2.38
เสาร์	ในบริเวณที่ทำงาน	3.14	1.35	0.83	0.64	1.15	2.24	2.50	2.43
	นอกบริเวณที่ทำงาน	3.41	1.26	1.32	0.43	0.99	1.95	3.24	1.69
อาทิตย์	ในบริเวณที่ทำงาน	2.75	1.47	0.90	0.58	1.22	2.75	2.24	2.37
	นอกบริเวณที่ทำงาน	3.31	1.39	1.36	0.53	0.93	1.98	3.21	1.59

จากตาราง 18 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่อยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 5.06, 4.87 และ 5.00 ตามลำดับ ส่วนวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 4.80 และ 4.87 ตามลำดับ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่อยู่นอกบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 5.22, 5.49, 5.29, 5.49 และ 5.49 ตามลำดับ วันเสาร์และวันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่อยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน กับนอกบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.14, 3.41, 2.75 และ 3.31 ตามลำดับ

ตาราง 19 แสดงค่าร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับ
ช่วงเวลาที่ต้องการบริการการออกกำลังกาย ตามสถานภาพทางครอบครัว

วัน	สถานภาพทาง ครอบครัว เวลา	06.00-08.00	08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.30	16.30-18.30	18.30-20.30
		08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.30	16.30-18.30	18.30-20.30	
จันทร์	มีครอบครัว	3.09	0.32	0.11	0.76	0.07	2.23	5.22	2.48
	โสด	4.49	0.17	0.33	0.66	0.22	1.55	4.60	2.27
อังคาร	มีครอบครัว	2.59	0.29	0.18	0.72	0.11	2.23	5.47	2.70
	โสด	4.15	0.11	0.17	0.66	0.22	1.77	4.93	2.27
พุธ	มีครอบครัว	2.88	0.29	0.07	0.79	0.18	2.37	5.29	2.41
	โสด	4.21	0.17	0.17	0.66	0.28	1.77	4.71	2.33
พฤหัสบดี	มีครอบครัว	2.63	0.29	-	0.76	0.14	2.27	5.47	2.73
	โสด	4.04	0.06	0.22	0.55	0.39	1.77	4.98	2.27
ศุกร์	มีครอบครัว	2.84	0.25	-	0.79	0.22	2.30	5.40	2.48
	โสด	3.99	0.22	0.06	0.72	0.17	1.88	4.87	2.38
เสาร์	มีครอบครัว	3.49	1.12	1.30	0.50	1.04	1.91	2.99	1.94
	โสด	3.05	1.55	0.94	0.50	1.05	2.27	2.99	1.94
อาทิตย์	มีครอบครัว	3.38	1.22	1.37	0.50	0.08	2.20	2.84	1.64
	โสด	2.71	1.72	0.94	0.61	0.94	2.33	2.93	2.10

จากตาราง 19 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีครอบครัว กับที่เป็นโสด มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 5.22, 4.60, 5.47, 4.93, 5.29, 4.71, 5.47, 4.98, 5.40 และ 4.87 ตามลำดับ วันเสาร์และวันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีครอบครัว มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.49 และ 3.38 ตามลำดับ ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสด มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย วันเสาร์ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.05 และวันอาทิตย์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 2.93

ตาราง 20 แสดงค่าร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปรามปรามสามยุคเกี่ยวกับช่วงเวลา
ที่ต้องการบริการการออกกำลังกาย ตามประสมการณ์การทำงาน

วัน	ประสมการณ์ การทำงาน เวลา	06.00-08.00	08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.30	16.30-18.30	18.30-20.30
		08.00	10.00	12.00	13.00	15.00	16.30	18.30	20.30
จันทร์	1 - 10 ปี	4.30	0.33	0.33	0.70	0.25	1.72	4.58	2.09
	11 - 20 ปี	3.08	0.08	0.08	0.60	-	1.73	5.86	2.86
	20 ปีขึ้นไป	2.59	0.37	-	0.99	-	3.08	4.68	2.59
อังคาร	1 - 10 ปี	3.81	0.29	0.25	0.70	0.25	1.96	4.83	2.21
	11 - 20 ปี	2.63	0.08	0.08	0.60	-	1.88	6.24	2.78
	20 ปีขึ้นไป	2.34	0.25	0.12	0.86	0.12	2.59	4.93	3.08
พุธ	1 - 10 ปี	3.93	0.33	0.04	0.61	0.29	2.09	4.75	2.25
	11 - 20 ปี	2.86	0.08	0.30	0.75	0.15	1.65	5.86	2.63
	20 ปีขึ้นไป	2.71	0.25	-	1.11	0.12	3.08	4.68	2.34
พฤหัสบดี	1 - 10 ปี	3.56	0.25	0.12	0.65	0.37	2.05	5.16	2.13
	11 - 20 ปี	3.01	0.08	0.08	0.60	-	1.80	5.71	3.01
	20 ปีขึ้นไป	2.34	0.25	-	0.86	0.25	2.59	4.93	3.08
ศุกร์	1 - 10 ปี	3.68	0.20	-	0.82	0.25	1.96	5.16	2.21
	11 - 20 ปี	3.01	0.30	0.08	0.60	0.23	1.73	5.64	2.71
	20 ปีขึ้นไป	2.59	0.25	-	0.86	-	3.33	4.56	2.71

ตาราง 20 (ต่อ)

วัน	ประสมการณ	06.00	08.00	10.00	12.00	13.00	15.30	16.30	18.30
	การทำงาน	08.00	10.00	12.00	13.00	15.00	16.30	18.30	20.30
	เวลา								
เสาร์	1 - 10 ปี	3.72	1.39	0.57	0.25	1.05	2.25	2.74	2.29
	11 - 20 ปี	2.63	1.13	1.73	0.83	0.98	1.80	3.68	1.50
	20 ปีขึ้นไป	3.20	1.23	1.97	0.74	1.11	1.85	2.59	1.60
อาทิตย์	1 - 10 ปี	3.48	1.43	0.61	0.29	0.98	2.46	2.78	2.25
	11 - 20 ปี	2.56	1.35	1.88	0.90	1.13	2.03	3.08	1.35
	20 ปีขึ้นไป	2.96	1.48	1.85	0.74	0.99	1.97	2.83	1.48

จากตาราง 20 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสมการณการทำงาน ระหว่าง 1 - 10 ปี 11 - 20 ปี กับมากกว่า 20 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 4.58, 5.86, 4.68, 4.83, 6.24, 4.93, 4.75, 5.86, 4.68, 5.16, 5.71, 4.93, 5.16, 5.64 และ 4.56 ตามลำดับ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสมการณการทำงาน ระหว่าง 1 - 10 ปี กับมากกว่า 20 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.72, 3.20, 3.48 และ 2.96 ตามลำดับ ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสมการณการทำงานระหว่าง 11 - 20 ปี มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 3.68 และ 3.08 ตามลำดับ

ตาราง 21 แสดงค่าร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับช่วงเวลา
ที่ต้องการบริการการออกกำลังกาย ตามอายุ

วัน	อายุ เวลา	06.00-08.00	08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.30	16.30-18.30	18.30-20.30
		08.00	10.00	12.00	13.00	15.00	16.30	18.30	20.30
จันทร์	20 - 30 ปี	4.22	0.30	0.35	0.57	0.26	1.74	4.92	1.92
	31 - 40 ปี	3.18	0.07	0.07	0.85	-	1.91	5.32	2.97
	40 ปีขึ้นไป	2.36	0.46	-	0.91	-	2.63	4.69	2.74
อังคาร	20 - 30 ปี	3.75	0.26	0.26	0.52	0.26	2.09	5.05	2.09
	31 - 40 ปี	2.90	0.07	0.07	0.92	-	1.70	5.08	2.83
	40 ปีขึ้นไป	2.29	0.34	0.11	0.80	0.11	0.51	4.91	3.20
พุธ	20 - 30 ปี	3.92	0.30	0.13	0.44	0.30	2.18	4.92	2.09
	31 - 40 ปี	2.83	0.07	0.14	1.06	0.21	1.77	5.37	2.83
	40 ปีขึ้นไป	2.97	0.34	-	1.03	-	2.63	4.91	2.40
พฤหัสบดี	20 - 30 ปี	3.57	0.22	0.13	0.52	0.39	2.05	5.36	2.05
	31 - 40 ปี	2.97	0.07	0.07	0.85	-	1.84	5.52	2.97
	40 ปีขึ้นไป	2.51	0.34	-	0.80	0.23	2.51	4.69	3.20
ศุกร์	20 - 30 ปี	3.66	0.26	-	0.65	0.26	2.09	5.23	2.13
	31 - 40 ปี	3.04	0.14	0.07	0.92	0.21	1.70	5.52	2.69
	40 ปีขึ้นไป	2.74	0.34	-	0.80	-	2.79	4.57	2.86

ตาราง 21 (ต่อ)

วัน	อายุ เวลา	06.00-08.00	08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.30	16.30-18.30	18.30-20.30
		08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.30	16.30-18.30	18.30-20.30	
เสาร์	20 - 30 ปี	3.53	1.39	0.52	0.23	1.05	2.53	2.79	2.26
	31 - 40 ปี	2.97	1.27	1.41	0.64	0.85	1.96	3.68	1.91
	40 ปีขึ้นไป	3.31	1.03	2.40	1.03	1.37	1.60	2.40	1.14
อาทิตย์	20 - 30 ปี	3.18	1.44	0.52	0.30	0.96	2.70	2.87	2.31
	31 - 40 ปี	3.11	1.49	1.63	0.64	0.99	1.70	3.11	1.63
	40 ปีขึ้นไป	2.97	1.26	2.29	1.03	1.26	1.94	2.51	1.03

จากตาราง 21 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ที่มีอายุ 20 - 30 ปี 31 - 40 ปี กับมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 4.92, 5.23, 4.69, 5.05, 5.80, 4.91, 4.92, 5.37, 4.91, 5.36, 5.52, 4.69, 5.23, 5.52 และ 4.57 ตามลำดับ วันเสาร์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี กับมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.53 และ 3.31 ตามลำดับ ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 3.68 วันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี 31 - 40 ปี กับมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.18, 3.11 และ 2.97 ตามลำดับ

ตาราง 22 แสดงค่าร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับช่วงเวลา
ที่ต้องการบริการการออกกำลังกาย ตามวิถีทางการศึกษา

วัน	วิถีทาง การศึกษา เวลา	06.00-08.00	08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.30	16.30-18.30	18.30-20.30
		08.00	10.00	12.00	13.00	15.00	16.30	18.30	20.30
จันทร์	โรงเรียนพลตำรวจ	3.93	0.30	0.17	0.44	0.13	1.82	5.38	2.12
	โรงเรียนนายสิบตำรวจ	3.25	-	-	1.43	0.26	3.51	3.12	2.73
	โรงเรียนนายร้อย								
	ตำรวจ	3.57	0.18	0.36	0.71	-	0.89	6.43	2.14
	สูงกว่าปริญญาตรี	1.79	0.71	0.71	1.79	-	1.43	2.86	5.00
อังคาร	โรงเรียนพลตำรวจ	3.60	0.17	0.13	0.54	0.17	1.85	5.34	2.49
	โรงเรียนนายสิบตำรวจ	3.25	0.26	-	1.17	0.26	3.51	3.12	2.73
	โรงเรียนนายร้อย								
	ตำรวจ	2.14	0.18	0.36	0.36	-	1.43	8.39	1.43
	สูงกว่าปริญญาตรี	1.07	0.71	0.71	1.79	-	1.43	3.93	4.64
พุธ	โรงเรียนพลตำรวจ	3.50	0.17	-	0.61	0.20	1.92	5.51	2.29
	โรงเรียนนายสิบตำรวจ	3.51	-	-	1.17	0.26	3.51	3.12	2.73
	โรงเรียนนายร้อย								
	ตำรวจ	3.57	0.71	-	0.36	0.36	1.79	6.25	1.25
	สูงกว่าปริญญาตรี	1.79	0.71	0.71	1.79	-	1.43	3.21	4.64

ตาราง 22 (ต่อ)

วัน	จุด ทางการศึกษา เวลา	06.00-08.00	08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.30	16.30-18.30	18.30-20.30
		08.00	10.00	12.00	13.00	15.00	16.30	18.30	20.30
พฤหัสบดี	โรงเรียนพลตำรวจ	3.50	0.10	-	0.50	0.30	2.02	5.51	2.35
	โรงเรียนนายสิบตำรวจ	3.25	-	0.26	1.17	0.26	3.51	3.12	2.73
	โรงเรียนนายร้อย								
	ตำรวจ	2.50	0.71	-	0.36	-	0.71	7.68	2.32
	สูงกว่าปริญญาตรี	1.07	0.71	0.71	1.79	-	1.43	3.93	4.64
ศุกร์	โรงเรียนพลตำรวจ	3.63	0.24	-	0.57	0.27	1.92	5.55	2.12
	โรงเรียนนายสิบตำรวจ	2.99	-	0.13	1.17	-	3.64	3.12	3.25
	โรงเรียนนายร้อย								
	ตำรวจ	3.39	0.36	-	0.71	0.18	1.25	6.61	1.79
	สูงกว่าปริญญาตรี	0.36	0.71	-	1.79	-	2.14	4.29	5.00
เสาร์	โรงเรียนพลตำรวจ	3.90	0.94	0.91	0.17	1.24	2.12	3.16	1.85
	โรงเรียนนายสิบตำรวจ	2.21	1.43	1.30	1.82	1.17	2.21	1.95	2.21
	โรงเรียนนายร้อย								
	ตำรวจ	2.68	2.14	1.96	0.71	0.36	1.07	3.04	2.32
	สูงกว่าปริญญาตรี	1.43	2.86	1.79	-	-	2.86	3.93	1.43
อาทิตย์	โรงเรียนพลตำรวจ	3.60	1.08	0.87	0.24	1.18	2.32	3.09	1.92
	โรงเรียนนายสิบตำรวจ	2.21	1.56	1.43	1.82	1.17	2.08	2.08	1.95
	โรงเรียนนายร้อย								
	ตำรวจ	2.68	2.14	2.32	0.71	0.36	1.79	3.04	1.25
	สูงกว่าปริญญาตรี	1.43	3.21	1.79	-	0.36	2.86	2.50	2.14

จากตาราง 22 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนพลตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 5.38, 6.43, 5.34, 8.39, 5.51, 6.25, 5.51, 7.68, 5.55 และ 6.61 ตามลำดับ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนนายสิบตำรวจ มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 15.00-16.30 น. คิดเป็นร้อยละ 3.51, 3.51, 3.57, 3.51 และ 3.64 ตามลำดับ ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 18.30 - 20.30 น. คิดเป็นร้อยละ 5.00, 4.64, 4.64, 4.64 และ 5.00 ตามลำดับ วันเสาร์และอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนพลตำรวจ กับโรงเรียนนายสิบตำรวจ มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.90, 2.21, 3.60 และ 2.21 ตามลำดับ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดจากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ กับสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในวันเสาร์ ช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 3.04 และ 3.93 ตามลำดับ ส่วนวันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 3.04 และข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 08.00 - 10.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.21

ตาราง 23 แสดงค่าร้อยละของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยุคเกี่ยวกับช่วงเวลา
ที่ต้องการบริการการออกกาสั่งกาย ตามจำนวนบุตร

วัน	จำนวนบุตร เวลา	06.00-08.00	08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.30	16.30-18.30	18.30-20.30
		08.00	10.00	12.00	13.00	15.00	16.30	18.30	20.30
จันทร์	ไม่มีบุตร	4.29	0.08	0.29	0.70	0.21	2.02	4.21	2.48
	1-2 คน	2.70	0.47	0.13	0.67	0.07	1.75	6.47	2.02
	3-4 คน	3.14	0.52	-	1.05	-	2.26	4.88	2.44
	5คนขึ้นไป	4.76	-	-	-	-	1.90	1.90	5.71
อังคาร	ไม่มีบุตร	3.96	0.08	0.17	0.70	0.21	2.23	4.42	2.52
	1-2 คน	2.22	0.34	0.27	0.61	0.13	1.82	6.74	2.16
	3-4 คน	2.61	0.52	-	1.05	-	1.92	4.88	3.31
	5คนขึ้นไป	2.86	-	-	-	-	1.90	5.71	3.81
พุธ	ไม่มีบุตร	4.05	0.12	0.17	0.70	0.25	2.23	4.29	2.48
	1-2 คน	2.49	0.34	0.07	0.74	0.27	1.95	6.40	2.02
	3-4 คน	3.14	0.52	-	1.05	-	2.26	4.70	2.61
	5คนขึ้นไป	2.86	-	-	-	-	1.90	5.71	3.81
พฤหัสบดี	ไม่มีบุตร	3.80	0.04	0.17	0.66	0.33	2.23	4.62	2.44
	1-2 คน	2.29	0.34	-	0.61	0.20	1.82	6.81	2.22
	3-4 คน	2.61	0.52	-	1.05	-	2.09	4.36	3.66
	5คนขึ้นไป	4.76	-	-	-	-	1.90	3.81	3.81

ตาราง 23 (ต่อ)

วัน	จำนวนบุตร	06.00-08.00	08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.30	16.30-18.30	18.30-20.30
	เวลา	08.00	10.00	12.00	13.00	15.00	16.30	18.30	20.30
ศุกร์	ไม่มีบุตร	3.76	0.08	0.04	0.87	0.21	2.31	4.54	2.48
	1-2 คน	2.63	0.40	-	0.54	0.07	1.82	6.74	2.09
	3-4 คน	3.14	0.52	-	1.05	0.52	2.26	4.18	2.61
	5 คนขึ้นไป	2.86	-	-	-	-	1.90	3.81	5.71
เสาร์	ไม่มีบุตร	3.26	1.49	0.95	0.37	0.99	2.48	2.73	2.02
	1-2 คน	3.50	1.08	1.21	0.34	1.01	1.68	3.64	1.82
	3-4 คน	3.31	0.70	2.09	1.57	1.22	1.05	2.79	1.57
	5 คนขึ้นไป	1.90	2.86	-	-	1.90	2.86	0.95	3.81
อาทิตย์	ไม่มีบุตร	2.93	1.57	0.99	0.50	0.83	2.64	2.81	2.02
	1-2 คน	3.50	1.21	1.28	0.34	1.08	1.89	3.37	1.62
	3-4 คน	3.14	1.22	1.92	1.39	1.57	1.39	2.26	1.39
	5 คนขึ้นไป	1.90	1.90	0.95	-	1.90	2.86	0.95	3.81

จากตาราง 23 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายวันจันทร์ ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 4.29 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 1 - 2 คน, 3 - 4 คน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 6.47, 4.88 ตามลำดับ ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป

มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 18.30 - 20.30 น. คิดเป็น
ร้อยละ 5.71 วันอังคารและวันพุธ ข้าราชการตำรวจที่ไม่มีบุตร มีบุตร 1 - 2 คน
มีบุตร 3 - 4 คน กับมีบุตร 5 คนขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในช่วง
เวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 4.42, 6.74, 4.88, 5.71, 4.29,
6.40, 4.70, 5.71 ตามลำดับ วันพฤหัสบดีและวันศุกร์ ข้าราชการตำรวจที่ไม่มีบุตร
มีบุตร 1 - 2 คน, มีบุตร 3 - 4 คน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในช่วง
เวลา 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 4.62, 6.81, 4.36, 4.54, 6.74
และ 4.18 ตามลำดับ ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป
มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น.
คิดเป็นร้อยละ 4.76 และวันศุกร์ ในช่วงเวลา 18.30 - 20.30 น. คิดเป็นร้อยละ
5.71 ส่วนในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจที่ไม่มีบุตร มีบุตร 3 - 4 คน
มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็น
ร้อยละ 3.26, 3.31, 2.93 และ 3.14 ตามลำดับ ข้าราชการตำรวจที่มีบุตร 1 - 2 คน
มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ในช่วงเวลา 16.30 -
18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 3.64 และ 3.50 ตามลำดับ ส่วนข้าราชการตำรวจกอง
ปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในวันเสาร์
และวันอาทิตย์ ในช่วงเวลา 18.30 - 20.30 น. คิดเป็นร้อยละ 3.81 และ 3.81
ตามลำดับ

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษาและจำนวนบุตร โดยใช้สถิติที่ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ดังปรากฏตามตาราง 24 - 33

ตาราง 24 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการบริการการออกกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดตามระดับชั้น

ระดับชั้น	N	$\bar{X}$	S.D.	t
สัญญาบัตร	115	114.32	112.00	1.86
ประทวน	540	136.68	138.79	

$$*P < .05 \quad (t = 1.96, df \ 653)$$

จากตาราง 24 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดระดับชั้นสัญญาบัตร กับระดับชั้นประทวน มีความต้องการบริการการออกกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 1 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดระดับชั้นสัญญาบัตร มีความต้องการบริการการออกกกำลังกายแตกต่างกับระดับชั้นประทวน แต่เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ยของความ ต้องการบริการการออกกกำลังกายแล้ว ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนมีความ ต้องการบริการการออกกกำลังกายสูงกว่าข้าราชการตำรวจระดับชั้นสัญญาบัตร

ตาราง 25 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการบริการ
การออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ตามเพศ

เพศ	N	$\bar{X}$	S.D.	t
ชาย	589	135.06	133.16	1.66
หญิง	66	110.83	109.75	

$$*P < .05 \quad (t = 1.96, df \ 653)$$

จากตาราง 25 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพศชายกับ
เพศหญิงมีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 2
ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพศชาย มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย
แตกต่างกับเพศหญิง แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความต้องการบริการการออกกำลังกาย
แล้ว ข้าราชการตำรวจเพศชายมีความต้องการสูงกว่าข้าราชการตำรวจเพศหญิง

ตาราง 26 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการบริการ
การออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามชอก ตามที่พัก

ที่พัก	N	$\bar{X}$	S.D.	t
อยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน	223	113.26	111.48	2.91*
อยู่นอกบริเวณสถานที่ทำงาน	432	142.62	140.78	

$$*P < .05 \quad (t = 1.96, df \ 653)$$

จากตาราง 26 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามชอกที่มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน กับที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.91$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามชอกที่มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกับข้าราชการตำรวจที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณสถานที่ทำงาน แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยแล้ว ข้าราชการที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายสูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน

ตาราง 27 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการบริการการออกก้างกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ตามสถานภาพทางครอบครัว

สถานภาพทางครอบครัว	N	$\bar{X}$	S.D.	t
โสด	258	112.12	110.34	3.39 [*]
มีครอบครัวแล้ว	397	145.94	144.11	

$$*P < .05 \quad (t = 1.96, df \ 653)$$

จากตาราง 27 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสด กับที่มีครอบครัวแล้ว มีความต้องการบริการการออกก้างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 3.39$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 4 ที่ว่าข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสด มีความต้องการบริการการออกก้างกายแตกต่างกับที่มีครอบครัวแล้ว แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยแล้ว ข้าราชการตำรวจที่มีครอบครัวแล้วมีความต้องการบริการการออกก้างกายสูงกว่าข้าราชการตำรวจที่เป็นโสด

ตาราง 28 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการบริการ
การออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยุค ตามประสมการณ์การ
ทำงาน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม (between)	5769.32	2	2884.66	10.77 *
ภายในกลุ่ม (within)	174647.77	652	267.86	
รวมทั้งหมด (Total)	180417.09	654		

$$* P < .05 \quad (F_{2,652} = 4.62)$$

จากตาราง 28 แสดงว่าข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยุคที่มีประสมการณ์
การทำงาน 1 - 10 ปี 11 - 20 ปี กับมากกว่า 20 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการ
ออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{2,652} = 10.77$) ซึ่ง
สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 5 ที่ว่าข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยุคที่มีประสมการณ์
การทำงานแตกต่างกันมีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน จึงได้ทำการ
วิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธี นิวแมน - คูลส์ ดังปรากฏตามตาราง 29

ตาราง 29 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความถี่ของการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ตามประสบการณ์การทำงาน

ประสบการณ์การทำงาน ค่าเฉลี่ย	10 - 20 ปี	20 ปีขึ้นไป	1 - 10 ปี
	108.61	110.07	115.08
11 - 20 ปี	-	1.46	6.42*
20 ปีขึ้นไป		-	4.96*
1 - 10 ปี			-
r		2	3
q.95 (r, 652)		3.64	4.12
q.95 (r, 652)		4.44	5.03

$$*P < .05 \quad q \sqrt{\frac{MS_W}{n}} = 1.49$$

จากตาราง 29 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีความถี่ประสบการณ์การทำงาน 1 - 10 ปี กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีความถี่ประสบการณ์การทำงาน 11 - 20 ปี ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีความถี่ประสบการณ์การทำงาน 1 - 10 ปี กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีความถี่ประสบการณ์การทำงาน 20 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีความถี่ประสบการณ์การทำงาน 11 - 20 ปี กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีความถี่ประสบการณ์การทำงาน 20 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตาราง 30 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการบริการ
การออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยุค ตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม (between)	1187.72	2	593.86	2.15
ภายในกลุ่ม (within)	180229.37	652	276.43	
รวมทั้งหมด (Total)	180417.09	654		

$$*P < .05 \quad (F_{2,652} = 4.62)$$

จากตาราง 30 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยุค
ระหว่าง 20 - 30 ปี 31 - 40 ปี กับมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการ
ออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจ
กองปราบปรามสามยุคที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่าง
กัน

ตาราง 31 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการบริการ
การออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ตามวุฒิทางการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม (between)	2571.30	3	857.10	3.14
ภายในกลุ่ม (within)	177845.79	651	273.19	
รวมทั้งหมด (Total)	180417.09	654		

$$*P < .05 \quad (F_{3,651} = 3.80)$$

จากตาราง 31 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนพลตำรวจ โรงเรียนนายสิบตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ กับสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตาราง 32 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ตามจำนวนบุตร

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม (between)	9007.91	3	3002.64	11.40*
ภายในกลุ่ม (within)	171409.18	651	263.30	
รวมทั้งหมด (Total)	180417.09	654		

$$*P < .05 \quad (F_{3,651} = 3.80)$$

จากตาราง 32 แสดงว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร ข้าราชการกองปราบปรามสามยอด 1 - 2 คน มีบุตร 3 - 4 คน กับมีบุตร 5 คนขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{3,651} = 11.40$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 8 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน จึงได้ทำการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีนี้แมน - ทูลส์ ดังปรากฏตามตาราง 33

ตาราง 33 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ตามจำนวนบุตร

จำนวนบุตร ค่าเฉลี่ย	ไม่มีบุตร 110.48	1 - 2 คน 111.38	5 คนขึ้นไป 114.00	3 - 4 คน 121.95
ไม่มีบุตร	-	0.90	3.52	11.47 *
มีบุตร 1 - 2 คน		-	2.62	10.57 *
มีบุตร 5 คนขึ้นไป			-	7.95
มีบุตร 3 - 4 คน				-
r		2	3	4
q .95 (r, 651)		3.64	4.12	4.40
q .95 (r, 651)		8.86	10.03	10.71

$$* P < .05 \quad q \sqrt{\frac{MS_W}{n}} = 5.93$$

จากตาราง 33 แสดงว่าข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 3 - 4 คน กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 3 - 4 คน กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 1 - 2 คน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 1 - 2 คน ข้าราชการตำรวจกอง

ปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 1 - 2 คน กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 3 - 4 คน กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกั๊วลังกายไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 หาค่าร้อยละของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความคิดเห็นและ
ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ

1. สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ

32.86

2. บุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 8.57

3. งบประมาณสนับสนุน คิดเป็นร้อยละ 8.57

4. วิชาการ คิดเป็นร้อยละ 20.71

5. กิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 11.43

6. ช่วงเวลาที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 17.86

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษา และจำนวนบุตร
3. เพื่อทราบปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ทั้งข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรและข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในแต่ละกองกักกับการให้โอกาสกลุ่มตัวอย่างครบทุกกองกักกับการ กองกักกับการละ 25 เปอร์เซ็นต์ จะได้ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร จำนวน 115 คน และข้าราชการตำรวจชั้นประทวน จำนวน 540 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 655 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สำหรับสอบถามข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด เพื่อสอบถามความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด โดยใช้แบบสอบถาม ดังนี้คือ

1. คำนสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. คำนบุคลากรที่ต้องการ
3. คำนงบประมาณสนับสนุนที่ต้องการ
4. คำนบริการทางวิชาการที่เกี่ยวกับการดูแลร่างกายที่ต้องการ
5. คำนประเภทของกิจกรรมที่ต้องการ
6. คำนช่วงเวลาของการออกกำลังกายที่ต้องการ
7. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากแบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์จำนวน 655 ฉบับ เป็นคำตอบจากข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยศชั้นสัญญาบัตรจำนวน 115 ฉบับ และข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยศชั้นประทวนจำนวน 540 ฉบับ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ ดังนี้

ตอนที่ 1 หาคำร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษา และจำนวนบุตร

ตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ยของความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยศในแต่ละค่านและแต่ละข้อ แล้วประเมินผลความต้องการดังนี้

0	หมายถึง	ไม่มีความต้องการ
0.01 - 1.50	หมายถึง	ความต้องการน้อยที่สุด
1.51 - 2.50	หมายถึง	ความต้องการน้อย
2.51 - 3.50	หมายถึง	ความต้องการปานกลาง
3.51 - 4.50	หมายถึง	ความต้องการมาก
4.51 - 5.00	หมายถึง	ความต้องการมากที่สุด

หาค่าร้อยละเกี่ยวกับกิจกรรมและช่วงเวลาตามตัวแปรระดับชั้น เพศ ที่พัก
สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษา และจำนวนบุตร

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกําสั่งกายของข้าราชการ
ตำรวจกองปราบปรามสามยอดตามระดับชั้น เพศ ที่พัก และสถานภาพทางครอบครัว โดย
ใช้สถิติที่ เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 1, 2, 3 และ 4 ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกําสั่งกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม
สามยอดตามประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิทางการศึกษา และจำนวนบุตร โดยการ
วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบ
สมมุติฐานข้อ 5, 6, 7 และ 8

เมื่อผลการทดสอบตามสมมุติฐานข้อ 5 - 8 มีความแตกต่างกันที่ระดับ .05 นำไป
ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้ นิวแมน - คูลส์ (Newman Keuls)

ตอนที่ 4 หาค่าร้อยละของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ตามแบบสอบถาม
ความต้องการบริการการออกกําสั่งกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด
ตอนที่ 3

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เกี่ยวกับสภาพโดยทั่วไป ของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด
 - 1.1 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดชั้นประทวนมีมากกว่า
ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร
 - 1.2 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นชายมีมากกว่า
ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นหญิง
 - 1.3 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณที่
ทำงานมีมากกว่าข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน

1.4 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีครอบครัวแล้วมีมากกว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสด และข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตรมีมากที่สุด รองลงมาคือ มีบุตร 1 - 2 คน และมีบุตร 3 - 4 คน ส่วน ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีน้อยที่สุดคือ มีบุตร 5 คนขึ้นไป

1.5 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 1 - 10 ปี มีมากที่สุด รองลงมาคือ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 11 - 20 ปี และน้อยที่สุดคือ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 20 ปีขึ้นไป

1.6 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุ 20 - 30 ปี มีมากที่สุด รองลงมาคือ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุ 31 - 40 ปี และน้อยที่สุดคือ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป

1.7 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจาก โรงเรียนพลตำรวจมีมากที่สุด รองลงมาคือ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนนายสิบตำรวจและโรงเรียนนายร้อยตำรวจ และน้อยที่สุดคือ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี

2. เกี่ยวกับความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ทั้ง 6 ค่ายดังนี้

2.1 ความต้องการบริการการออกกำลังกายค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการมากที่สุด คือ ความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์ให้บริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ ความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีตู้เก็บของและห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ และความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาลอยู่บริเวณใกล้เคียง ที่มีความต้องการน้อยคือ ความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายเปิดโอกาสให้บุคคลภายนอกใช้ได้

2.2 ความต้องการบริการการออกกำลังกายทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการมากคือ ความต้องการบุคลากร
ที่จะคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้าน
ความต้องการบุคลากรที่จะคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ควรเป็นผู้ที่สนใจในค่านี้อย่าง
โดยตรงและพร้อมที่จะอาสาให้บริการ ความต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

2.3 ความต้องการบริการการออกกำลังกายทางด้านงบประมาณสนับสนุน
ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการมากคือ ความต้องการให้กอง
ปราบปรามจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา และความต้องการให้กองปราบปรามสามยอดเป็น
ฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด ที่มีความต้องการน้อยคือ ความต้องการให้ผู้ที่ให้บริการใน
สถานที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเสียค่าบำรุงในการออกกำลังกายทุกครั้ง

2.4 ความต้องการบริการการออกกำลังกายทางด้านวิชาการ ข้าราชการ
ตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการมากคือ ความต้องการบริการด้านเทคนิคและ
ทักษะการออกกำลังกาย ความต้องการบริการทางด้านเนื้อหาวิชาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ ความต้องการบริการทางด้านเชิญวิทยากรมาบรรยาย และสาธิตวิธีการออก
กำลังกายเพื่อสุขภาพ

2.5 ความต้องการบริการการออกกำลังกายทางด้านกิจกรรมที่ต้องการบริการ

2.5.1 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดชั้นสัญญาบัตร
กับชั้นประทวน มีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 ว่ายนํ้า เป็นลำดับ
ที่ 2 ส่วนกิจกรรมประเภทดนตรีบอล และคาบสัการ ข้าราชการตำรวจกองปราบ
ปรามสามยอด ไม่มีความต้องการ

2.5.2 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดทั้งเพศชายและ
เพศหญิง มีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 ว่ายนํ้า เป็นลำดับที่ 2
ส่วนกิจกรรมประเภท กีฬา ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพศหญิง ไม่มีความ
ต้องการ

2.5.3 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พักอยู่ในบริเวณที่ทำงาน กับข้าราชการตำรวจที่มีที่พักอยู่บริเวณนอกที่ทำงาน มีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 ว่ายนํ้าเป็นลำดับที่ 2 ฟุตบอล เป็นลำดับที่ 3 ข้าราชการตำรวจที่มีที่พักอยู่ในบริเวณที่ทำงาน มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภทซอฟบอล ชนุ และ คาบสากล ข้าราชการตำรวจที่มีที่พักอยู่นอกรัเวณที่ทำงาน มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภทซอฟบอล ฮ็อกกี และคาบสากล

2.5.4 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสด มีความต้องการกิจกรรมประเภท กายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 ว่ายนํ้า เป็นลำดับที่ 2 และบาสเกตบอล เป็นลำดับที่ 3 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อยได้แก่ กิจกรรมประเภทซอฟบอล คาบสากล และ กอล์ฟ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีครอบครัวแล้ว มีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหารเป็นลำดับที่ 1 ว่ายนํ้า เป็นลำดับที่ 2 และฟุตบอล เป็นลำดับที่ 3 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภทซอฟบอล รักบี้ และคาบสากล

2.5.5 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงานระหว่าง 1 - 10 ปี มีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 ว่ายนํ้า เป็นลำดับที่ 2 และบาสเกตบอล เป็นลำดับที่ 3 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภทซอฟบอล คาบสากล กอล์ฟ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 11 - 20 ปี มีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 ว่ายนํ้า เป็นลำดับที่ 2 และฟุตบอลเป็นลำดับที่ 3 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ ซอฟบอล รักบี้ ส่วนกิจกรรมประเภทคาบสากลไม่มีความต้องการ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 20 ปีขึ้นไป มีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหารเป็นลำดับที่ 1 และลำดับที่ 2 และฟุตบอล เป็นลำดับที่ 3 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภท โอคิโด กระบี่กระบอง ส่วนกิจกรรมประเภท ซอฟบอล รักบี้ และคาบสากล ไม่มีความต้องการ

2.5.6 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุ 20 - 30 ปี 31 - 40 ปี กับมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีความต้องการกิจกรรมประเภท กายบริหาร

เป็นลำดับที่ 1 ว่ายนํ้า เป็นลำดับที่ 2 ส่วนกิจกรรมประเภทซอฟบอล ฮ็อกกี รักบี้ และ คายาซากิ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ไม่มีความต้องการ

2.5.7 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนพลตำรวจ โรงเรียนนายสิบตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ กับวุฒิทางการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการกิจกรรมประเภท กายบริหาร เป็นลำดับที่ 1 ส่วนกิจกรรมประเภท ซอฟบอลและคายาซากิ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนนายสิบตำรวจ กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ไม่มีความต้องการ และกิจกรรมประเภท แอ่นคัมบอล ซอฟบอล ไอคิโด ชนุ ฮ็อกกี คายาซากิและกระบี่กระบอง ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ไม่มีความต้องการ

2.5.8 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร มีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหารเป็นลำดับที่ 1 ฟุตบอล เป็นลำดับที่ 2 และว่ายนํ้า เป็นลำดับที่ 3 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภท ซอฟบอล ไอคิโด ชนุ ส่วนกิจกรรมประเภท รักบี้ และคายาซากิ ไม่มีความต้องการ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 1 - 2 คน มีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหารเป็นลำดับที่ 1 ว่ายนํ้า เป็นลำดับที่ 2 และฟุตบอลเป็นลำดับที่ 3 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภท ชนุ แอ่นคัมบอล และรักบี้ ส่วนกิจกรรมประเภทคายาซากิไม่มีความต้องการ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 3 - 4 คน มีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหารเป็นลำดับที่ 1 ว่ายนํ้าเป็นลำดับที่ 2 และฟุตบอลเป็นลำดับที่ 3 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ กิจกรรมประเภท ซอฟบอล ฮ็อกกี และกอล์ฟ ส่วนกิจกรรมประเภท รักบี้ คายาซากิ และกระบี่กระบอง ไม่มีความต้องการ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป มีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหารเป็นลำดับที่ 1 และลำดับที่ 2 กอล์ฟ เป็นลำดับที่ 3 กิจกรรมที่มีความต้องการน้อย ได้แก่กิจกรรมประเภทฟุตบอล แบดมินตัน และกรีฑา ส่วนกิจกรรมประเภท วอลเลย์บอล แอ่นคัมบอล แร้งบอล ซอฟบอล ยูโด ไอคิโด ชนุ ฮ็อกกี มวย รักบี้ คายาซากิ และกระบี่กระบอง ไม่มีความต้องการ

2.6 ความต้องการบริการการออกกำลังกายทางบ้านช่วงเวลาที่ต้องการบริการ

2.6.1 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดชั้นสัญญาบัตร กับชั้นประทวนมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดชั้นประทวน มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดชั้นสัญญาบัตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น.

2.6.2 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดทั้งชายและหญิง มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. วันเสาร์ และวันอาทิตย์ เวลา 06.00 - 08.00 น.

2.6.3 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. ส่วนวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.30 - 18.30 น. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน กับที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น.

2.6.4 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีครอบครัวแล้ว กับที่เป็นโสด มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. วันเสาร์และวันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีครอบครัว มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสด มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย วันเสาร์ ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. และวันอาทิตย์ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น.

2.6.5 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน ระหว่าง 1 - 10 ปี 11 - 20 ปี กับมากกว่า 20 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. วันเสาร์และวันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน ระหว่าง 1 - 10 ปี กับมากกว่า 20 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 11 - 20 ปี มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น.

2.6.6 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี 31 - 40 ปี กับมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. วันเสาร์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี กับมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. วันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี 31 - 40 ปี กับมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น.

2.6.7 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนพลตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนนายสิบตำรวจ มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 15.00 - 16.30 น. ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 18.30 - 20.30 น. วันเสาร์และวันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนพลตำรวจ กับโรงเรียนนายสิบตำรวจ มีความต้องการบริการการ

ออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ กับสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการบริการการออกกำลังกายวันเสาร์ ในช่วงเวลา 06.30 - 08.30 น. ส่วนวันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 08.00 - 10.00 น.

2.6.8 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย วันจันทร์ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 1 - 2 คน มีบุตร 3 - 4 คน มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 18.30 - 20.30 น. วันอังคารและวันพุธ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร มีบุตร 1 - 2 คน มีบุตร 3 - 4 คน และมีบุตร 5 คนขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร มีบุตร 1 - 2 คน มีบุตร 3 - 4 คน มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในวันพฤหัสบดี ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. และวันศุกร์ ในช่วงเวลา 18.30 - 20.30 น. ส่วนในวันเสาร์ และวันอาทิตย์ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร มีบุตร 3 - 4 คน มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 1 - 2 คน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และ 06.00 - 08.00 น. ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ในช่วงเวลา 18.30 - 20.30 น.

3. เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ตามตัวแปรแต่ละค่าดังนี้

3.1 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดระดับชั้นสัญญาบัตร กับระดับชั้นประทวน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 1 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดระดับชั้นสัญญาบัตรมีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกับระดับชั้นประทวน แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความต้องการบริการการออกกำลังกายแล้ว ข้าราชการตำรวจชั้นประทวน มีความต้องการการออกกำลังกายสูงกว่าข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร

3.2 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพศชาย กับเพศหญิง มีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 2 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพศชายมีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกับเพศหญิง แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความต้องการบริการการออกกำลังกายแล้ว ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพศชายมีความต้องการบริการการออกกำลังกายสูงกว่าข้าราชการตำรวจเพศหญิง

3.3 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน กับที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 3 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกับข้าราชการตำรวจที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณสถานที่ทำงาน แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความต้องการบริการการออกกำลังกายแล้ว ข้าราชการตำรวจที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการการออกกำลังกายสูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน

3.4 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสด กับที่มีครอบครัวแล้ว มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 4 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสด มีความ

ของการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกับข้าราชการตำรวจที่มีครอบครัวแล้ว แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความถี่ของการบริการการออกกำลังกายแล้ว ข้าราชการตำรวจที่มีครอบครัวแล้ว มีความต้องการบริการการออกกำลังกายสูงกว่าข้าราชการตำรวจที่เป็นโสด

3.5 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน

1 - 10 ปี 11 - 20 ปี กับมากกว่า 20 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 5 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงานแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันทั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 1 - 10 ปี กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 11 - 20 ปี ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 1 - 10 ปี กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 20 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความถี่ของการบริการการออกกำลังกายแล้ว ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 1 - 10 ปี มีความต้องการบริการการออกกำลังกายสูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีประสบการณ์การทำงาน 11 - 20 ปี และมากกว่า 20 ปีขึ้นไป ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 11 - 20 ปี กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 20 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3.6 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุระหว่าง 20 - 30

ปี 31 - 40 ปี กับมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่ง ไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 6 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

3.7 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาระดับ
โรงเรียนพลตำรวจ โรงเรียนนายสิบตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ กับระดับสูงกว่า
ปริญญาตรี มีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ
สมมุติฐานข้อ 7 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาแตก
ต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

3.8 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร ข้าราชการ
ตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 1 - 2 คน มีบุตร 3 - 4 คน กับมีบุตร 5 คน
ขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 8 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มี
จำนวนบุตรแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันดังนี้คือ
ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 3 - 4 คน กับข้าราชการตำรวจกอง
ปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 3 - 4
คน กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 1 - 2 คน มีความต้องการบริการ
การออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย
ของความต้องการบริการการออกกำลังกายแล้ว ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด
ที่มีบุตร 3 - 4 คน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายสูงกว่าข้าราชการตำรวจกอง
ปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตรและมีบุตร 1 - 2 คน ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปราม
สามยอดที่ไม่มีบุตร กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 1 - 2 คน ข้าราชการ
ตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร
5 คนขึ้นไป ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 1 - 2 คน กับข้าราชการ
ตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด
ที่มีบุตร 3 - 4 คน กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 5 คนขึ้นไป มีความ
ต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

4. ค่าร้อยละของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ

1. สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 32.86
2. บุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 8.57
3. งบประมาณสนับสนุน คิดเป็นร้อยละ 8.57
4. วิชาการ คิดเป็นร้อยละ 20.71
5. กิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 11.43
6. ช่วงเวลาที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 17.86

อภิปรายผล

1. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม ทั้ง 6 คำน

ผู้วิจัยเห็นว่า การประกอบกิจกรรมทางพลศึกษานั้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดทุกคน และข้าราชการตำรวจแต่ละคนมีเวลาปฏิบัติหน้าที่และเวลาในการพักผ่อนแตกต่างกัน จึงมีเวลาในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันตามไปค้วยแล้วแต่โอกาสอาจจะเป็นเวลาพักหลังรับประทานอาหาร หรือหลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติหน้าที่ ส่วนผู้ที่ไม่มีหน้าที่ในการเข้าเวรยาม ก็จะมีเวลาในการออกกำลังกายแตกต่างกันออกไปอีก แต่ถึงแม้ว่าข้าราชการตำรวจผู้ใดจะออกกำลังกายวันใด เวลาใดก็ตาม สิ่งสำคัญและจำเป็นของการออกกำลังกาย ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกนั้นนับว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการประกอบกิจกรรม เพราะกิจกรรมต่าง ๆ ย่อมต้องอาศัยการเคลื่อนไหวทางกาย เพื่อให้เกิดการพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การประกอบกิจกรรมย่อมต้องอาศัยสื่อกลาง (medium) ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องมีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ วรศักดิ์ เพียรชอบ ที่กล่าวไว้ว่า (วรศักดิ์ เพียรชอบ 2513 : 6) สนามกีฬา

นั่นนับว่า เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการประกอบกิจกรรม เพราะถ้าขาดสนามปัญหาต่าง ๆ จะตามมา คือ ขาดการประกอบกิจกรรม เพราะสนามเปรียบเสมือนห้องปฏิบัติการทาง พลศึกษา แต่สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อความต้องการบริการการออกกำลังกายอย่างมาก ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับความต้องการบริการการออกกำลังกายทางค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่ง อำนวยความสะดวก โดยเฉพาะงบประมาณในการสร้างสนาม โรงฝึกพลศึกษา (Gymnasium) และอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้เพื่อการออกกำลังกาย งบประมาณเป็นปัจจัยที่สำคัญในการ ดำเนินงาน ถ้ามีอุปสรรคเกี่ยวกับเรื่องงบประมาณแล้ว ผลที่ได้ก็จะไม่ดีเท่าที่ควร และการ ดำเนินงานก็จะมีปัญหายูบราไป ดังผลของการพัฒนามหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2518 พบว่า (ไชยรัตน์ คุณาชีวะ 2524 : 118) การพัฒนาที่พามหาวิทยาลัย มีปัญหาทางด้านงบประมาณ มาก และจากรายงานประจำปี 2526 ของกรมการตรวจพบ (กรมตำรวจ กองวิชาการ 2526 : 1) งบประมาณที่กรมตำรวจได้รับอนุมัติเงินประจำงวด ได้รับงบประมาณรายจ่าย เพิ่มขึ้นระหว่างปี และรวมงบประมาณทั้งปีแล้ว เป็นจำนวนเงินเพิ่มขึ้นจากปีงบประมาณ 2525 และงบประมาณที่ได้รับจะเพิ่มขึ้นจากปีก่อน ๆ เสมอ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า งบประมาณ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง จากผลการสำรวจความต้องการทางค่านงบประมาณของข้าราชการ ตำรวจกองปราบปรามสามยอด พบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความ ต้องการให้กองปราบปรามเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการ วิจัยของเจริญ กระบวนรัตน์ ไพวัลย์ ศันลาพุข และคนอื่น ๆ ที่พบว่า (เจริญ กระบวนรัตน์ ไพวัลย์ ศันลาพุข และคนอื่น ๆ 2523 : 34) ทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการให้ทางมหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมดให้เพียงพอับความต้องการ นอกจากความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและงบประมาณแล้ว ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ยังมีความต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ เฉพาะด้าน เพื่อมาให้ความแนะนำในการออกกำลังกาย ให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และให้มีการประชาสัมพันธ์ทางวิทยุเสียงสามยอดและกระจายข่าวสาร วารสารที่เกี่ยวข้อง การออกกำลังกายที่ถูกวิธีและคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ส่วนด้านกิจกรรมที่ต้องการ จากผลของการสำรวจความต้องการในด้านกิจกรรมของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม

สามยอด พบว่าข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการกิจกรรมประเภท กายบริหารเป็นอย่างมาก และกิจกรรมรองลงมาคือ วายน้ำ ส่วนกิจกรรมที่ข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอดส่วนใหญ่ ไม่มีความต้องการคือ กิจกรรมประเภท ซอฟบอล รักบี้ ฮอกกี้ ไอศิโค คามสากุลและกระบี่กระบอง ซึ่งข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ส่วนใหญ่ มักจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. เนื่องจากเป็นช่วงเวลา ที่เสร็จสิ้นจากการปฏิบัติหน้าที่ในแต่ละวันแล้ว

2. เปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดตามตัวแปรแต่ละด้าน

ด้านระดับชั้นข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดระดับชั้นสัญญาบัตร กับ ระดับชั้นประทวน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ สมมติฐาน ข้อ 1 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดระดับชั้นสัญญาบัตร มีความ ต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกับระดับชั้นประทวน

ผู้วิจัยเห็นว่า ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานของข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอดทุกคน จะประสบความสำเร็จในการปราบปรามนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัย แวดล้อมหลายประการ เช่น ต้องเป็นผู้มีสุขภาพ แลนามัยสมบูรณ์แข็งแรง มีการฝึกฝนทั้ง กลยุทธ์ กลวิธี ในการปราบปรามอาชญากรรม มีการตัดสินใจที่ถูกต้อง ดังนั้นรากฐานที่สำคัญ ที่จะมองข้ามไปไม่ได้เลย คือ เรื่องของสุขภาพของตำรวจที่จะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ จะต้องเป็นผู้ที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสมรรถภาพทางกายที่เป็นพื้นฐานที่สำคัญ มีสมรรถภาพ ทางจิตและสมรรถภาพในการปรับตัวเข้ากับสังคม (กองสวัสดิการ กรมตำรวจ 2528 : 3) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมบูรณ์ ลิขิตปึงวร่า ที่พบว่า (สมบูรณ์ ลิขิตปึงวร่า 2524 : 48) ผู้บริหารการศึกษาและครูพลศึกษาต่างก็มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันในด้าน สุขภาพ จะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์ทางร่างกายและหน้าที่ของร่างกาย ตระหนักในความสำคัญ ของวิชาพลศึกษาที่มีต่อสุขภาพทางกายและจิต ด้านบุคลิกภาพจะต้องมีความกระฉับกระ ฉ่องคล่องแคล่ว ว่องไว รู้จักเอาใจใส่รักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอ และเป็นที่น่าสังเกต

ว่า ทั้งข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรและระดับชั้นประทวน มีความต้องการที่จะบริการการออกกำลังกายตรงกันมากที่สุดในแทบทุก ๆ ด้าน แม้กระทั่งความต้องการทางด้านกิจกรรมที่ต้องการบริการในระดับสูงตรงกัน คือกิจกรรมประเภท กายบริหาร วายน้ำ และจะมีก็เพียงกิจกรรมบางประเภทเท่านั้นที่มีความต้องการแตกต่างกันไปบ้าง ซึ่งนายแพทย์ เสก อักษรานุเคราะห์ กล่าวไว้ว่า (เสก อักษรานุเคราะห์ 2526 : มพหน้า) การพิจารณาที่จะออกกำลังกายแต่ละบุคคลจะต้องให้เหมาะสมกับสภาพของคน ๆ นั้น ทั้งด้านชนิดและปริมาณของการออกกำลังกาย

ด้านเพศ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด เพศชายกับเพศหญิง มีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 2 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพศชาย มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกับเพศหญิง

ผู้วิจัยเห็นว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพศชายและเพศหญิง ต่างก็ต้องปฏิบัติหน้าที่ภารกิจไม่แตกต่างกันนัก ซึ่งข้าราชการตำรวจทั้งชายและหญิง ก็ย่อมต้องการมีความกระฉับกระเฉง ไหวพริบ ความคล่องตัว การตัดสินใจ และสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อการปฏิบัติหน้าที่ของตนให้มีประสิทธิภาพเช่นเดียวกัน จากผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจเพศชาย และเพศหญิงต่างก็มีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่วางไว้ แต่สอดคล้องกับการวิจัยของโฆสิต แจ่มสกุล ที่พบว่า (โฆสิต แจ่มสกุล 2524 : 53) ทศนคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ เพศชาย และเพศหญิง มีทศนคติและความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการวิจัยของ กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ ที่พบว่า (กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา 2526 : 46) จำนวนผู้เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย ร้อยละ 74.82 เป็นประชาชนชาย และร้อยละ 74.14 เป็นประชาชนหญิง เล่นกีฬา/ออกกำลังกายเป็นประจำ และอีกประการหนึ่ง ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่า นักศึกษาที่เลือกเรียนสาขาวิชาพลศึกษาที่เป็นหญิง ก็มีจำนวนไม่น้อยในแต่ละสถาบันหรือแม้แต่กระทั่งครูพลศึกษาที่เป็นหญิง หรือนักกีฬาหญิงตัวแทน

ทีมชาติไทยที่ลงทำการแข่งขันในประเทศหรือส่งไปแข่งขันต่างประเทศก็ดี มีจำนวนนักกีฬาที่เป็นหญิงมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ๆ มาก ซึ่งเป็นข้อยืนยันได้ว่า เพศหญิงต่างก็มีความต้องการในการออกกำลังกายไม่ต่างจากเพศชาย

ด้านที่พัก ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน กับที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกับข้าราชการตำรวจที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณที่ทำงาน

ผู้วิจัยเห็นว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดหรือแม้แต่ประชาชนธรรมดาทั่ว ๆ ไป ที่มีหน้าที่การงานในหน่วยงานอื่น ๆ หรือตามบริษัทต่าง ๆ เป็นต้น เมื่อเสร็จสิ้นหน้าที่หรือเลิกงาน ก็มักจะหาเวลาช่วงนั้น ๆ เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และก็จะมักจะหาสถานที่ออกกำลังกายที่ไม่ต้องเดินทางไกลนักและเหมาะสมกับสภาพของคนนั้น ๆ เพื่อที่จะไม่ต้องเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ต่อการเดินทางและเกิดความเหน็ดเหนื่อย ซึ่งบางครั้งจะเกิดความเบื่อหน่าย ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดก็เช่นเดียวกัน ผู้ที่มีที่พักอยู่ในบริเวณสถานที่ทำงาน ต่างก็ย่อมมีความต้องการสถานที่และการบริการใกล้ที่พักหรือที่ทำงาน ซึ่งต่างกับข้าราชการตำรวจที่มีที่พักอยู่นอกบริเวณที่ทำงาน ย่อมไม่สะดวกในการที่จะใช้บริการการออกกำลังกายย่อมต้องการสถานที่ออกกำลังกายใกล้ที่พักของคนทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. ย่อมไม่สะดวกและมักจะออกกำลังกายในบ้านหรือบริเวณใกล้เคียง แล้วแต่ความเหมาะสมของบุคคลนั้น ๆ

ด้านสถานภาพทางครอบครัว ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสดกับที่มีครอบครัวแล้ว มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสด มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกับผู้มีครอบครัวแล้ว

ผู้วิจัยเห็นว่าข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีครอบครัวแล้ว และข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่เป็นโสด ย่อมมีความแตกต่างกันในความต้องการบริการการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ที่มีที่พักอยู่ในและที่พักอยู่นอกบริเวณสถานที่ทำงาน เนื่องจากเวลาและโอกาสของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามที่มีครอบครัวและที่เป็นโสด แตกต่างกัน ข้าราชการตำรวจที่มีครอบครัวแล้ว จำเป็นจะต้องรับภาระจากทางครอบครัว หาโอกาสปลีกตัวหรือเวลาว่างที่จะออกกำลังกายได้ยาก โดยเฉพาะค่านสถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้ที่พักด้วยแล้ว โอกาสที่จะออกกำลังกายยิ่งจะไม่มี นึกถึงข้าราชการตำรวจที่เป็นโสด ไม่ต้องมีภาระหน้าที่จากครอบครัว จึงมีเวลาและโอกาสมากกว่า ดังนั้นความต้องการบริการการออกกำลังกายแต่ละด้านจึงแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง จากการสำรวจ พบว่า ข้าราชการส่วนใหญ่ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในบริเวณสถานที่ทำงาน ดังนั้นทางกองปราบปรามควรจะต้องเห็นปัญหานี้ โดยการจัดสวัสดิการที่พักแก่ผู้ที่มีครอบครัว และผู้ที่ต้องการที่พักในบริเวณสถานที่ทำงานให้เพียงพอเพิ่มขึ้นจากเดิมที่มีอยู่ ซึ่งประภา กิรพันธ์ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการของกรมตำรวจ จากการวิจัยพบว่า (ประภา กิรพันธ์ อ้างอิงมาจากอัสนีย์ เสาวภาพ 2520 : 36 - 37) การจัดสวัสดิการที่กรมตำรวจ ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ ได้แก่ เรื่องที่พักอาศัยของข้าราชการตำรวจ ทั้งในแง่ของการจัดหาเพิ่มให้เพียงพอแก่ความต้องการของข้าราชการ การปรับปรุงซ่อมแซมอาคารที่มีอยู่เดิมให้เหมาะสมและการจัดบริการอาคารสงเคราะห์เช่าซื้อขายกิจการด้านสโมสรรวมทั้งการส่งเสริมด้านการแข่งขันกีฬากรมตำรวจ ประการสุดท้าย การจัดสร้างหอพักสำหรับบุตรข้าราชการตำรวจที่ทำงานในส่วนภูมิภาค เช่นเดียวกับที่กระทรวงมหาดไทย กระทรวงกลาโหม ได้จัดให้มีขึ้นในส่วนกลาง

ก่อนประสพการณ์การทำงาน ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสพการณ์การทำงาน 1 - 10 ปี กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสพการณ์การทำงาน 11 - 20 ปี ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสพการณ์การทำงาน 1 - 10 ปี กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสพการณ์การทำงาน

20 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 11 - 20 ปี กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 20 ปี

ผู้วิจัยเห็นว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 1 - 10 ปี พบว่า อายุส่วนใหญ่อยู่ในระหว่าง 20 - 30 ปี และอยู่ในระดับชั้นประทวน ส่วนข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 11 - 20 ปี และมากกว่า 20 ปีขึ้นไป พบว่าส่วนใหญ่แล้วจะมีอายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป และอยู่ในระดับชั้นสัญญาบัตรเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นลักษณะการปฏิบัติหน้าที่จึงแตกต่างกัน การปฏิบัติหน้าที่ราชการนอกสถานที่ เช่น การจับกุม ไม่ว่าจะเป็นกรณีการจับกุมการเล่นการพนัน หรือการจับกุมแหล่งยาเสพติด และอื่น ๆ มักจะใช้ข้าราชการตำรวจชั้นประทวน ซึ่งกำลังอยู่ในวัยหนุ่มออกปฏิบัติหน้าที่ทั้งสิ้น เนื่องจากลักษณะการทำงานที่กล่าวมาแล้ว ต้องใช้ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจมีการใช้กำลัง ความเร็ว ความแข็งแรง ความคล่องตัวและสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ไม่วันไหน มีไหวพริบ ในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 1 - 10 ปี จึงต้องมีสิ่งเหล่านี้ให้พร้อมอยู่เสมอ เพื่อการปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวจึงมีความต้องการบริการการออกกำลังกายอยู่เสมอ และมีความต้องการที่สูงกว่าข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 11 - 20 ปี และมากกว่า 20 ปีขึ้นไป เนื่องจากข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีประสบการณ์การทำงาน 11 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร ลักษณะการทำงานต้องใช้ความคิด ไหวพริบ การวางแผนงานและการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ข้างหน้าโดยเป็นผู้บังคับบัญชา สั่งการให้ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าว แต่ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดทั้งที่มีประสบการณ์การทำงาน 1 - 10 ปี 11 - 20 ปี และมากกว่า 20 ปีขึ้นไป มีความต้องการกิจกรรมประเภทกายบริหารและว่ายน้ำเช่นเดียวกัน

ด้านอายุ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยุดที่มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี 31 - 40 ปี กับมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 6 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยุดที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ผู้วิจัยเห็นว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยุดที่มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี เป็นช่วงที่สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงที่สุดและส่วนใหญ่มีสถานภาพที่ยังเป็นโสด มีเวลาเป็นของตัวเอง ย่อมมีเวลาในการออกกำลังกายและมีความต้องการบริการการออกกำลังกายมาก ส่วนในวัย 30 ปีขึ้นไป อวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมโทรม ซึ่งนายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์ ได้กล่าวไว้ว่า (เสก อักษรานุเคราะห์ 2526 : คำนำ) วัย 30 ปี ขึ้นไป อวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมโทรม แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสาเหตุหลายประการ เช่น กรรมพันธุ์ โรคประจำตัว รับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ปริมาณมากน้อยเกินไป คิ้มเหล้า สูบบุหรี่ ทำทางประจำวันผิดแบบ การนอนหลับไม่เพียงพอ การใช้งานหรือการฝึกร่างกายหนักเกินไป สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ การประสมอุบัติเหตุและสภาพจิตใจ ฉะนั้นแต่ละบุคคลจะเริ่มเข้าเกณฑ์วัยเสื่อมในเวลาที่ไม่เท่ากัน อย่างไรก็ตามโดยเฉลี่ยแล้วควรถือว่าอายุประมาณ 30 ปีนี้เป็นอายุเริ่มต้นของวัยเสื่อมได้ควยเหตุผลที่กล่าวไว้ข้างต้น เมื่อเริ่มเข้าวัยเสื่อมแล้วปล่อยตัวให้เป็นไปตามเวรตามกรรม ความเสื่อมโทรมก็จะเกิดขึ้นเร็วกว่าที่ควร ซึ่งความจริงสามารถจะชะลอความเสื่อมเหล่านั้นได้ไม่มากนักด้วยวิธีที่การออกกำลังกายที่เหมาะสม จึงเป็นข้อยืนยันได้ว่า ผู้มีอายุ 31 - 40 ปี และมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ย่อมมีความต้องการบริการการออกกำลังกายเช่นเดียวกับผู้ที่มีอายุ 20 - 30 ปี และเลือกประเภทของกิจกรรมที่เหมาะสมกับตน

ด้านวุฒิทางการศึกษา ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยุดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนพลตำรวจ โรงเรียนนายสิบตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ กับสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 7 ที่ว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยุดที่มีวุฒิทางการศึกษาแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ผู้วิจัยเห็นว่า สาเหตุที่ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามได้คำนึงถึงความจำเป็น และความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อประสิทธิภาพของร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นมากต่อการปฏิบัติหน้าที่ราชการ ที่ต้องใช้ความสมบูรณ์ แข็งแรง ของร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของกาญจนา บุญมี ที่พบว่า (กาญจนา บุญมี 2527 : 179) ผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดโครงการ สุขภาพในโรงเรียนไม่แตกต่างกัน ส่วนกิจกรรมที่ต้องการบริการการออกกำลังกายนั้น ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีวุฒิทางการศึกษาจากโรงเรียนพลตำรวจ โรงเรียนนายสิบตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ และวุฒิทางการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีความต้องการบริการทางค่านกิจกรรมประเภทกายบริหาร วายน้ำ เช่นเดียวกัน

ค่านจำนวนบุตร ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร ข้าราชการกองปราบปรามที่มีบุตร 1 - 2 คน มีบุตร 3 - 4 คน กับมีบุตร 5 คนขึ้นไป มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 8 ที่ว่าข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน มีความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ผู้วิจัยเห็นว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ไม่มีบุตร กับ ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 3 - 4 คน มีเวลาและการรับผิดชอบ ที่แตกต่างกันนั้นคือ การรับภาระหน้าที่ที่ครอบคลุมครัวและบุตร ทำให้มีเวลาเป็นของตนเองน้อย เนื่องจากต้องแบ่งเวลาให้กับครอบครัวและบุตรบ้าง ดังนั้นความต้องการบริการการออกกำลังกายระหว่างผู้ที่ไม่มีบุตร กับผู้มีบุตร 3 - 4 คน จึงแตกต่างกัน และข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 1 - 2 คน กับข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่มีบุตร 3 - 4 คน ก็ย่อมมีเวลาและความต้องการบริการการออกกำลังกายแตกต่างกันไปด้วย

5. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

3.1 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ดังนี้คือ

3.1.1 ในระยะแรกควรจัดหาสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายที่สามารถใช้ร่วมกันได้ด้วย ในระยะยาวควรมีสระว่ายน้ำ สนามเทนนิส แบดมินตัน บิมนเนียม เป็นอาคารเอนกประสงค์

3.1.2 ควรจัดสถานที่เฉพาะหน่วยงานของกองปราบปรามสามยอด เพื่อให้เป็นสถานที่สาธารณะประโยชน์ร่วมกันเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย สำหรับสถานที่ดังกล่าวควรมีที่ตั้งไม่ไกลจากที่ทำงานและสะดวกแก่การเดินทาง

3.1.3 ควรจัดสร้างโรงบิมนเนียมภายในกองปราบปรามสามยอด เพื่อให้ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ว่างจากงานสามารถออกกำลังกายได้ตลอดเวลา

3.1.4 จัดสถานที่ในการออกกำลังกายให้เป็นสัดส่วน อุปกรณ์กีฬา และในค่านสวัสดิการให้เพียงพอแก่ความต้องการ พร้อมทั้งห้องน้ำชาย หญิง ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าด้วย

3.1.5 ให้ผู้มีที่พักอาศัยอยู่ที่แฟลตลาดพร้าว ควรจะได้รับการบริการจากที่นั่น เพราะมีสนามและบริเวณของแผนก 5 กว้างขวางอยู่แล้ว และมีสถานพยาบาลอยู่ด้วย

3.1.6 เนื่องจากข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีภารกิจหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบอยู่ตลอดเวลา (ในทางปฏิบัติมักมีเวลาว่างจากภารกิจหน้าที่ไม่แน่นอน) ดังนั้นเห็นควรที่จะจัดสถานที่สำหรับการออกกำลังกายไว้ในสถานที่ที่บริเวณที่ทำงานหรือใกล้เคียง ให้สามารถใช้เป็นสถานที่ออกกำลังกายได้ตลอดเวลา โดยจัดสถานที่ประเภทของเครื่องออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงระยะเวลาที่จะออกกำลังกายนั้น ๆ ด้วย

3.1.7 การออกกำลังกายประจำวันน่าจะเป็นเรื่องสำคัญของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดที่ควรจะได้เริ่มดำเนินการโดยด่วน เพราะเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะมาดูแลสุขภาพและพัฒนาบุคลากรของกองปราบปรามสามยอดให้มีคุณภาพสูงขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. จัดสถานที่ออกกำลังกายให้อยู่บริเวณเดียวกับที่ทำงาน
2. อุปกรณ์ เริ่มแรกควรเป็นสวัสดิการของกองปราบปราม

สามยอด

3. สถานที่ออกกำลังกายจะต้องมีการพัฒนาอยู่เรื่อย ๆ

ไม่เจาะ

3.2 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับบุคลากรผู้ให้บริการ ดังนี้คือ

3.2.1 โดยปกติอาชีพข้าราชการตำรวจ กับการออกกำลังกาย เป็นของคู่กัน หากข้าราชการตำรวจคนใดละเลยการออกกำลังกายก็ดูเหมือนว่าจะบกพร่องต่อหน้าที่ไปด้วย จึงจำเป็นต้องออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน แต่ประสบปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และบุคลากรที่มีความชำนาญเฉพาะด้าน หากปัญหาดังกล่าวหมดไปก็จะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้แกกรมตำรวจอีกมากทีเดียว

3.2.2 ควรจัดวิทยากรประจำแนะนำกิจกรรม โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีความสามารถทั้งระดับชั้นสัญญาบัตรและระดับชั้นประทวน เข้าอบรมเพื่อเป็นวิทยากรประจำแต่ละประเภทของกิจกรรมนั้น ๆ

3.2.3 ผู้บังคับบัญชาควรทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดี เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาได้ปฏิบัติตาม

3.2.4 การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องกระทำทุกวัน แต่ถ้าหากมีวิทยากรที่มีความรู้ในด้านการออกกำลังกายและมีความรู้ทางด้านโภชนาการ ก็เชื่อได้ว่าสุขภาพของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดจะดีขึ้นและมีผลทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นและอาจเป็นผลให้สมรรถภาพการทำงานก็ดีขึ้นเช่นกัน

3.2.5 การออกกำลังกายควรจะทำอย่างต่อเนื่อง และที่สำคัญควรจะต้องพร้อม ๆ หลาย ๆ ด้าน ทั้งทางด้านผู้ฝึกสอนแนะนำ และอุปกรณ์การเรียนการสอน ควรมีให้เพียงพอ

3.3 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามลามยอควมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับงบประมาณสนับสนุน ดังนี้คือ

3.3.1 ควรจัดให้มีการออกกำลังกายตามสมควร อัตราการเสียค่าบำรุงต่าง ๆ ควรคำนึงถึงรายได้ของข้าราชการตำรวจ เป็นสำคัญ

3.3.2 สมควรให้กองปราบปรามสนับสนุนด้านกีฬาอย่างเต็มที่เมื่อมีงบประมาณ

3.3.3 ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายอยู่ในบริเวณที่ทำงานหรือใกล้กับที่ทำงาน โดยมีรถรับ - ส่งเป็นประจำ

3.3.4 ควรมีสวัสดิการกองทุนส่วนหนึ่ง เพื่อใช้จ่ายเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

3.4 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามลามยอควมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิชาการ ดังนี้คือ

3.4.1 ควรจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพหรือการแข่งขันกีฬาระหว่างกลุ่มหรือกองกำกับการ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกลอยล้าออกกำลังกายในที่พำนัก ๆ และเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์อีกด้วย

3.4.2 การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย เห็นควรประชาสัมพันธ์และให้บริการเสียงตามสายโดยทั่วถึงเกี่ยวกับหลักความรู้ในการรักษาตนเองเบื้องต้น เช่น ปวดหลัง ปวดคอ เวียนศีรษะ เป็นต้น

3.4.3 มีเครื่องขยายเสียงในการบริการการออกกำลังกาย

3.4.4 สำหรับผู้ที่ออกปฏิบัติหน้าที่ต่างจังหวัด เช่น ตำรวจท่องเที่ยว ของกองกำกับการ 8 ทางกองปราบปราม ควรจัดทำคู่มือด้านการออกกำลังกาย บริหารกาย แจกจ่ายให้กับข้าราชการตำรวจนั้น ๆ

3.5 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความคิดเห็นเกี่ยวกับ
กิจกรรม ดังนี้คือ

3.5.1 กีฬาที่เหมาะสมกับการตรวจ ควรเป็นประเภทที่ช่วยในด้านการ
ออกกำลังกายเป็นหลัก กีฬาที่ต้องประกอบเป็นทีม อาจจะทำได้ยาก เนื่องจากภาระกิจทาง
หน้าที่ราชการไม่อำนวยให้คนจำนวนมากมีเวลาว่างที่ตรงกันได้

3.5.2 ควรมีสถานที่ออกกำลังกายโดยเฉพาะกีฬาที่เข้าร่วมรู่ในการ
แข่งขันกีฬาของกรมตำรวจ เพื่อจะได้มีทักษะในด้านการกีฬานั้น ๆ โดยเฉพาะ

3.5.3 ประเภทของกิจกรรมในการออกกำลังกาย ควรเป็นประเภท
ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานของข้าราชการตำรวจ

3.5.4 ควรจัดให้มีการออกกำลังกายหลาย ๆ ประเภท เช่น ปิงปอง
แบดมินตัน เทนนิส ฟุตบอล กายบริหาร บาสเกตบอล ในบริเวณที่ ๆ เกี่ยวกัน หรือประเภท
กลางแจ้ง เช่น เทนนิส ฟุตบอล บาสเกตบอล ตะกร้อ และในร่ม เช่น ปิงปอง แบดมินตัน
กายบริหาร เป็นต้น

3.5.5 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดควรมีการวิ่งและ
ฝึกการออกกำลังกายทุกคน ไม่วั้นชั้นยศ ทุก ๆ วันศุกร์ เพื่อเพิ่มพูนสมรรถนะในการทำงาน
ต้องท่าย่างน้อยที่สุดอาทิตย์ละครั้ง

3.6 ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
เกี่ยวกับช่วงเวลาที่เหมาะสม ดังนี้คือ

3.6.1 การออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด
ไม่สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวันตามช่วงเวลาดังกล่าว เนื่องจากปัจจุบันงานของกอง
ปราบปรามมีมากไม่มีเวลาเพียงพอทุกวันได้ ดังนั้นถ้าปรากฏว่าในอนาคตได้มีการจัดสถานที่
ในการออกกำลังกาย ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดจะใช้เวลาว่างเข้าร่วมใน
กิจกรรมเป็นบางครั้งคราวเท่าที่มีเวลาพอ

3.6.2 ควรจะฝึกกายบริหารในเวลาช่วงกลางวัน เพราะเวลาว่าง
จากการทำงานไม่ได้การงาน

3.6.3 ควรมีสถานที่ออกกำลังกายใกล้ที่ทำงาน ไม่ต้องเดินทางไกล และออกกำลังกายหลังเลิกงาน เวลา 16.30 - 18.30 น. ทุกวันจันทร์ ถึงวันศุกร์

3.6.4 การออกกำลังกายควรมีบุคลากรที่มีความชำนาญมาสาธิตหรือให้คำแนะนำอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง

3.6.5 ควรจะเปิดโอกาสให้ผู้ที่ต้องการเข้ารับบริการได้มีเวลาในการออกกำลังกายมากกว่านี้ โดยเฉพาะเวลา 15.00 - 20.30 น. เพราะถ้าช่วงเวลานี้น้อยจะทำให้ผู้ที่เข้ารับบริการ เกิดปัญหาเรื่องแย่งกันเล่นหรือใช้อุปกรณ์ได้

ข้อเสนอแนะ

1. เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ทางกองปราบปรามสามยอดควรจัดสรรงบประมาณสร้างโรงฝึกพลศึกษา (Gymnasium) เนื่องจากกองปราบปรามสามยอดมีเนื้อที่น้อย การมีโรงฝึกพลศึกษาเพียงแห่งเดียว สามารถจะใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า ถ้าจะได้พิจารณาถึงบรรดากิจกรรมที่ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการโรงฝึกพลศึกษาเพียงแห่งเดียวก็จะใช้ประกอบกิจกรรมได้หลายชนิด

2. กองปราบปรามสามยอด ควรจะถือว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการในชีวิตประจำวันอย่างหนึ่งของข้าราชการตำรวจทุกคน ที่มีความสำคัญและจำเป็นไม่น้อยไปกว่าความต้องการความสบายใจในการทำงาน ดังนั้นจึงควรจัดบริการทางค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอแก่ความต้องการ อันจะช่วยให้ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีสุขภาพ พลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการปฏิบัติหน้าที่การงานมากยิ่งขึ้น

3. ควรมีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย ห่อน้ำและที่รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายหรือจัดอยู่ในบริเวณใกล้เคียง

4. ควรจัดสรรงบประมาณและจัดหารายได้พิเศษเป็นครั้งคราว เพื่อนำมาใช้จ่ายในการจัดซื้ออุปกรณ์ ตลอดจนการดูแลรักษา และซ่อมแซมอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่ใช้การได้

5. กองปราบปรามสามยอดควรจัดหาบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญทางด้านการออกกำลังกายไว้ให้คำแนะนำแก่ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเกี่ยวกับวิธีการและรูปแบบขั้นตอน กติกาการออกกำลังกาย ตลอดจนคุณค่าที่จะได้รับจากการออกกำลังกายนั้น ๆ โดยจัดให้มีบุคลากรประจำอยู่ ณ สถานที่ออกกำลังกาย เพื่อคอยให้บริการในช่วงเวลาที่มีความต้องการใช้บริการสูง ซึ่งได้แก่ ช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น.

6. ควรเชิญวิทยากรหรือนักกีฬาที่มีความรู้ความสามารถมาอธิบายและสาธิตวิธีการฝึกหรือการออกกำลังกายแก่ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเป็นครั้งคราว

7. ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และรักษาความสะอาดสถานที่ออกกำลังกายเพื่อดูแลรักษาให้สะอาดเรียบร้อยและปลอดภัยสำหรับผู้มาใช้บริการ

8. เนื่องจากในการประกอบกิจกรรมหรือการออกกำลังกาย มักจะมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นเสมอ ดังนั้นควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่หรือหน่วยปฐมพยาบาลประจำอยู่ที่บริเวณสถานที่ออกกำลังกายหรือบริเวณใกล้เคียง โดยเฉพาะในช่วงที่มีความต้องการใช้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาก

9. กองปราบปรามสามยอดควรมุ่งให้การสนับสนุนแก่ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดเพื่อให้มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย ควรมีการบำรุง ดูแล รักษาซ่อมแซมต่อเติม หรือจัดสร้างบริเวณสถานที่หรือสนามกีฬา ตลอดจนซื้อหาอุปกรณ์เพิ่มเติม

10. งบประมาณไม่เพียงพอ กองปราบปรามอาจจะใช้วิธีเก็บค่าบริการจากข้าราชการและสมาชิกบ้างตามสมควร แต่ต้องมีการลดส่งดูแลการให้บริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอและเหมาะสมด้วยเช่นกัน

11. จัดหารายได้พิเศษเป็นครั้งคราวเพื่อนำเงินมาปรับปรุง และจัดหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

12. จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิคคันทันเป็นประจำวัน เพื่อให้ข้าราชการตำรวจมีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

13. กระจายข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย สอดแทรกลงไปในรายการต่าง ๆ ของสถานีวิทยุเสียงสามยอดเพื่อออกอากาศให้ทราบทั่วกัน

14. จัดป้ายนิเทศหรือมุมหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น กติกา วิธีการเล่น เป็นต้น ภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายหรือบริเวณใกล้เคียง

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าต่อไป

1. ควรจะได้มีการศึกษาความต้องการเรื่องนี้ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างอื่นทั้งข้าราชการตำรวจในกรุงเทพมหานคร และข้าราชการตำรวจภูธรตามภาคต่าง ๆ ในประเทศไทยต่อไป

2. ควรได้ศึกษารายละเอียดของความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ตามตัวแปรที่ทดสอบแล้วแตกต่างกันคือ ที่พักสถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน และจำนวนบุตร

บรรพบุรุษ

บรรณานุกรม

กรมราชบัณฑิต หลักสูตรครูมูล ประถม มัธยม ร.ศ. '30 บางขุนพรหม โรงพิมพ์อักษรนิติ
2514, 69 หน้า

กรมตำรวจ, กองสวัสดิการ สมรรถภาพทางกายของข้าราชการตำรวจ รายงานการวิจัย
โรงพิมพ์ตำรวจ 2528, 51 หน้า

กอง วิสุทธารมณ "การปลูกฝังน้ำใจนักกีฬาในคือนักเรียน" วารสารศึกษา พลศึกษา
และสันทนาการ 6(1) : 7 - 8 มกราคม 2523

_____ "แผนการกีฬาแห่งชาติ" วารสารศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 4(2) :
34 - 40 เมษายน 2521

_____ "เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ" วารสารศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 3(1 - 4) :
30 - 31 มกราคม - ตุลาคม 2520

กาญจนา บุญมี สภาพปัญหาและความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดโครงการสุขภาพในโรงเรียน
ของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ปรินิพนธ์ กศ.ม.

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2527, 215 หน้า อัดสำเนา

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2520

โรงพิมพ์สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี 2520, 74 หน้า

เจริญ กระบวนรัตน์ ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
ของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ 2525, 69 หน้า อัดสำเนา

ชนะ แสงงาม การศึกษาปัญหาการจัดและการบริหารพลศึกษาในโรงเรียนระดับประถมศึกษา
ตอนปลาย จังหวัดอุบลราชธานี ปรินิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2519, 76 หน้า อัดสำเนา

ชูศรี วงศ์รัตน์ สถิติเพื่อการวิจัย โรงพิมพ์เจริญผล 2525, 252 หน้า

- คำรง กิจกุศล การออกกำลังกาย เรือนแก้วการพิมพ์ 2527, 96 หน้า
- ประภา กิรพันธ์ การจัดสวัสดิการกรมตำรวจ วิทยานิพนธ์ รศ.ม. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ 2510, 72 หน้า อัดสำเนา
- ปรีดา รอดโพธิ์ทอง "แผนพัฒนาและส่งเสริมการกีฬา" วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 8(2) : 42 - 54 เมษายน 2525
- พงษ์ศักดิ์ พลพะวงศ์ ประวัติปรัชญาและหลักการพลศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 4 โรงพิมพ์คุรุสภา 2507, 204 หน้า
- พจนา เสดะกัมมะ การสำรวจทัศนคติของนักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา ส่วนกลาง วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2503, 82 หน้า อัดสำเนา
- ไพฑูรย์ จัยสิน "พลศึกษากับสุขภาพ" ข่าวสารกรมพลศึกษา 3(6) : 9 - 12 มีนาคม 2512
- ปัญหาการจัดและดำเนินการพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมแบบประสม
วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2513, 86 หน้า อัดสำเนา
- ไพรัช พันธชาติ ผลการออกกำลังกายโดยฝึกกายบริหารครั้งละ 10 นาทีและ 20 นาที ต่อวัน ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521, 52 หน้า อัดสำเนา
- ฟอง เกิดแก้ว และ สวัสดิ์ ทรัพย์จาง อนามัยส่วนบุคคล อนามัยชุมชน วัฒนาพานิช 2515, 277 หน้า
- รัตน วัฒนกุล การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนฝึกหัดครู ประกาศนียบัตรวิชา การศึกษาชั้นสูง ในจังหวัดพระนคร ธนบุรี ที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2508, 65 หน้า อัดสำเนา
- ลักขณา พานิชสุภผล การบริหารร่างกายสำหรับนักบริหาร สวัสดิการสำนักงาน ก.พ. 2524, 216 หน้า

วิทยาศาสตร์การกีฬา, ศูนย์ องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย การสำรวจสมรรถภาพทางกายของประชาชน 2525, 33 หน้า

ศึกษาธิการ, กระทรวง กองทุนส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร 2526, 40 หน้า

ประวัติกระทรวงศึกษาธิการ 2435 - 2507 พระนคร โรงพิมพ์คุรุสภา 2507, 32 หน้า

สภาพัฒนาการ เศรษฐกิจแห่งชาติ, สำนักงาน แผนพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2515 - 2519 พระนคร โรงพิมพ์คุรุสภา 2515, 65 หน้า

สุภาภรณ์ สุขถาวร ปัญหาการสอนวิชาพลศึกษามือในสถาบันฝึกหัดครู วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2514, 125 หน้า อัดสำเนา

สุนนมาลย์ สุเทพก๊กี้ การสำรวจอุปสรรคและปัญหาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2510, 78 หน้า อัดสำเนา

สุวิมล ทั้งสังจพจน์ หลักการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 165 หน้า

เสก อักษรานุเคราะห์, น.พ. การออกกำลังกายเพื่อชะลอความแก่ โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2526, 114 หน้า

เสถียร วิชัยลักษณ์, ร้อยตำรวจโท และสืบวงศ์ วิชัยลักษณ์, พันตำรวจเอก พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการตำรวจ พ.ศ. 2521 หน้าพระบรมมหาราชวัง ข้างที่ทำการ ป.ท. หน้าพระลาน 2521, 31 หน้า

เสมือน พิษิตกุล การศึกษาปัญหาการจัดและการบริหารด้านพลศึกษาในสถาบันฝึกหัดครู วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2513, 102 หน้า อัดสำเนา

- อึ้ง เป็นคดี การพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมปัจจุบันในเขตเทศบาลนครกรุงเทพ
 วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2502, 74 หน้า อักษรย่อ
 อวย เกตุสิงห์ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ศูนย์วิทยาศาสตร์การศึกษา องค์การ
 ส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย 2514, 62 หน้า
 อวย เกตุสิงห์ และคนอื่น ๆ "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกาย
 เพื่อสุขภาพ" วารสารศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 3(1 - 4) : 43 - 54
 มกราคม - ตุลาคม 2520

- Bueher, Charles A. Administrations of School Health and Physical Education Program. St. Louis, The C.V. Mosby, 1985 : 192 p.
- Campney, H.K. and Wehr B.M. "Effects of Calisthenics on Delected Components of Physical Fitness," The Research Quarterly. 36(4) : 393 - 402, December, 1965.
- Cronbach, Lee Joseph. The Dependability of Behaviorl Measurement The Gry of Generalisability for Scores and Profile. New York, Wiley, 1972. 410 p.
- Dean, Funk C. "The Effects of Physical Education on Fitness Motor Development of Trainable Mentally Retarded Children," The Research Quarterly. 44(1) : 30 - 34 March, 1973.
- Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology and Education. New York, McGraw Hill Book Co., 1966. 446 p.
- Griffin, Lear Everrest. "An Evaluation of Physical Education Program for Men In Selected University," Dissertation Abstracts. 27 : 3707 - 3708 A, March, 1966.
- Korri, Lea Jean. "Instructional Problems Encountered by Women Physical Education Teachers and Their Relation to Teaching Competency as Expressed by Physical Majors in Minnesota," Dissertation Abstracts. 31 : 5181A, April, 1971.
- Taddonio, D.A. "Effects of Daily Fitness Minute Periods of Calisthenics upon The Physical Fitness of Fifth Grade Boys and Girls," The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. (2) : 75 - 79 June, 1971.

Taylor, Boyd. S. and Walter H Worth. "Organization Plans for Teaching Physical Education in Elementary School," The Alberta Journal of Education Research. 10(2) : 90, 1964.

Wilks, Barbara Lee Braxton. "Effects of Calisthenics on Heart Rate of College Woman," Dissertation Abstracts International. 35(10) : 6500 A, April, 1975.

Winner, B.J. Statistical Principles in Experimental Design. 2nd.ed., New York, McGraw-Hill, 1971. 907 p.

ภาคผนวก

แบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อการวิจัย เรื่อง

ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด

คำอธิบาย แบบสอบถามนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความต้องการบริการการออกกำลังกาย
ของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ
จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 2 ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ
กองปราบปรามสามยอด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน
45 ข้อ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริการการออกกำลังกาย
ของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด จำนวน 1 ข้อ

ตอนที่ 1

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาให้รายละเอียดเกี่ยวกับตัวท่าน โดยการกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐

1. ระดับชั้น

☐ ชั้นสัญญาบัตร☐ ชั้นประทวน

2. เพศ

☐ ชาย☐ หญิง

3. ที่พัก

☐ อยู่ในบริเวณที่ทำงาน☐ อยู่นอกบริเวณที่ทำงาน

4. สถานภาพทางครอบครัว

☐ โสด☐ มีครอบครัวแล้ว และมีบุตร☐ ไม่มีบุตร☐ มีบุตร 1 - 2 คน☐ มีบุตร 3 - 4 คน☐ มีบุตร 5 คนขึ้นไป

5. ประสบการณ์การทำงาน

☐ 1 - 10 ปี☐ 11 - 20 ปี☐ 20 ปีขึ้นไป

6. อายุ

☐ 20 - 30 ปี☐ 31 - 40 ปี☐ 40 ปีขึ้นไป

7. วุฒิทางการศึกษา

☐ โรงเรียนพลตำรวจ☐ โรงเรียนนายสิบตำรวจ☐ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2

ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่าน

หัวข้อที่ 1 ความต้องการบริการการออกกำลังกายทางสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ความต้องการบริการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ต้องการ
1	สถานที่ออกกำลังกายควรอยู่ในบริเวณที่ว่าง						
2	สถานที่ออกกำลังกายควรอยู่ในร่ม						
3	สถานที่ออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรควรจะแยกกับข้าราชการตำรวจชั้นประทวน						
4	สถานที่ออกกำลังกายควรเปิดโอกาสให้บุคคลภายนอกใช้ได้						
5	สถานที่หนึ่ง ๆ ควรจัดให้มีกิจกรรมเพียงอย่างเดียว						
6	สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ						
7	สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องปฐมพยาบาลอยู่ในบริเวณใกล้เคียง						

ข้อที่	ความต้องการบริการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ต้องการ
8	สถานที่ออกกำลังกายควรมีอาหารและเครื่องดื่มบริการตลอดเวลา						
9	สถานที่ออกกำลังกายควรมีอุปกรณ์ให้บริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ						
10	สถานที่ออกกำลังกายควรมีตู้เก็บของและห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า						
11	สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องนํ้าและห้องอาบนํ้า						
12	สถานที่ออกกำลังกายควรมีสถานที่สำหรับผู้นั่งชมเป็นสัดส่วน						

หัวข้อที่ 2 ความต้องการบริการการออกกำลังกายทางคํานบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้อที่	ความต้องการบริการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ต้องการ
1	บุคลากรที่จะคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรเป็นข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร						

ข้อที่	ความต้องการบริการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ต้องการ
2	บุคลากรที่จะคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่สนใจในด้านนี้โดยตรงและพร้อมที่จะอาสาให้บริการ						
3	บุคลากรที่จะคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้าน						
4	ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้แก่สมาชิก						
5	ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย						
6	ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงการบริการ						
7	ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย						
8	ควรมีเจ้าหน้าที่ทำหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย						
9	อื่น ๆ (โปรดระบุ)						

หัวข้อที่ 3 ความต้องการบริการการออกกำลังกายทางค่านงงบประมาณสนับสนุน

ข้อที่	ความต้องการบริการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ต้องการ
1	กองปราบปรามควรเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด						
2	ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร และข้าราชการตำรวจชั้นประทวน ควรเสียค่าบำรุงในการให้บริการเป็นรายปี						
3	กองปราบปรามและข้าราชการตำรวจกองปราบปรามควรสนับสนุนงบประมาณรวมกัน						
4	ผู้ให้บริการในสถานที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายควรจะเสียค่าบำรุงในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง						
5	กองปราบปรามควรจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา						
6	อื่น ๆ (โปรดระบุ)						

หัวข้อที่ 4 ความต้องการบริการการออกกำลังกายทางจิตเวช

ข้อที่	ความต้องการบริการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ต้องการ
1	ต้องการบริการด้านเนื้อหาวิชาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ						
2	ต้องการบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย						
3	ต้องการบริการด้านกติกากการแข่งขันที่สนใจ						
4	ต้องการบริการด้านวารสารการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ						
5	ต้องการบริการด้านข่าวสารกีฬาที่น่าสนใจ						
6	ต้องการบริการด้านการกระจายข่าวสารกีฬา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางวิทยุเสียงสามยอด						
7	ต้องการบริการด้านการเชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ						
8	ต้องการบริการด้านเครื่องมือประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ						
9	อื่น ๆ (โปรดระบุ)						

หัวข้อที่ 5 ประเภทของกิจกรรมที่ต้องการบริการ โปรดเลือกกิจกรรม
ที่ท่านต้องการเพียง 5 ประเภท โดยเรียงลำดับความสำคัญ
จากมากไปหาน้อย

ประเภทของกิจกรรม			ความต้องการ
1. บริการทวาทรง	12. ซอฟบอล	23. สีสลาต	ลำดับที่ 1
2. กายบริหาร	13. แบดมินตัน	24. มวย	ลำดับที่ 2
3. การเพาะกาย	14. เทนนิส	25. รักบี้	ลำดับที่ 3
4. วายน้ำ	15. ตะกร้อ	26. คาบสากล	ลำดับที่ 4
5. กรีฑา	16. บิงปอง	27. กระบี่กระบอง	ลำดับที่ 5
6. ยิมนาสติก	17. เปตอง	28. เกมส	
7. บาสเกตบอล	18. ยูโด	29. กอล์ฟ	
8. วอลเลย์บอล	19. ไอคิโด	30. สนุกเกอร์	
9. แฮนด์บอล	20. ชนุ	31. โบว์ลิ่ง	
10. เซอร์บอล	21. ยิงปืน	32. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	
11. ฟุตบอล	22. ฮอกกี		

หัวข้อที่ 6 ช่วงเวลาที่ต้องการบริการการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางวัน เวลา ที่ต้องการบริการมากที่สุด

เวลา วัน	16.00- 18.00	08.00- 10.00	10.00- 12.00	12.00- 13.00	13.00- 15.00	15.00- 16.30	16.30- 18.30	18.30- 20.30
จันทร์								
อังคาร								
พุธ								
พฤหัสบดี								
ศุกร์								
เสาร์								
อาทิตย์								

ตอนที่ 3

ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการบริการการออกกำลังกาย

ของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด

ข้อเสนอแนะทั่ว ๆ ไป

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อผู้วิจัย	รัตนารักษ์ หันตกาญจนพันธ์
วัน เดือน ปีเกิด	8 พฤศจิกายน 2501
สถานที่เกิด	จังหวัดสมุทรสงคราม
ภูมิลำเนา	81 หมู่ 6 ต.กระดังงา อ.บางคนที จ.สมุทรสงคราม
สถานที่ทำงาน	กองปราบปรามสามยอด
การศึกษา	ปีการศึกษา 2508 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาตอนปลายจาก โรงเรียนนาวิวัฒนา อ.บางคนที จ.สมุทรสงคราม ปีการศึกษา 2518 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจาก โรงเรียนนาวิวัฒนา อ.บางคนที จ.สมุทรสงคราม ปีการศึกษา 2520 สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา จากวิทยาลัยครูจันทระเกษม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2522 สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา ชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยครูจันทระเกษม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2526 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาการศึกษาบัณฑิต (พลศึกษา) ภาคสมทบ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2529 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร