

615.71

๒๕๔๓

ร.๓

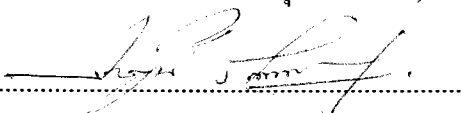
ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก
ในเขตกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปณิธาน โปรงสละ

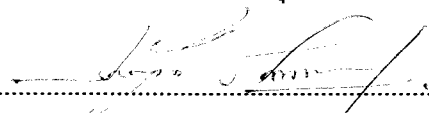
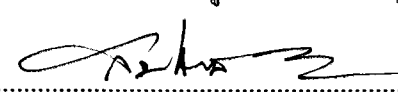
เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2541
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก พลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

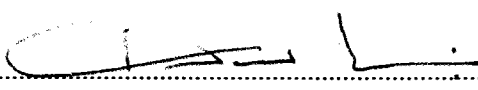
คณะกรรมการควบคุม

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์วาศนา คุณาอภิสิทธิ์)
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์วาศนา คุณาอภิสิทธิ์)
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล)
.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)
.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 22 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2541

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยลงได้ด้วยความกรุณาจากรองศาสตราจารย์วาศนา คุณาอภิสิทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งกำลังใจจนสามารถทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ลงได้ ตลอดจนผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์ชัย ที่กรุณาเป็นกรรมการเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ รองศาสตราจารย์ ดร. วิรัช วรรณรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง และพันเอกเสถียร สถานะพล ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาในการสร้างเครื่องมือการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จด้วยดี จึงขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอรำลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ญาติพี่น้องและครูอาจารย์ทุกท่าน ที่กรุณาอบรมสั่งสอนถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ขอขอบคุณ คุณกรุณา ยันตรวัตร คุณนิราวัลย์ สวนสมุทร คุณนภาพร ทวีสิน ที่คอยช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ด้วยดี รวมทั้งพี่ ๆ เพื่อน ๆ และศูนย์กรรมวิธีข้อมูล กองกำลังพล ฝ่ายนโยบายและแผน ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จครั้งนี้

ปณิธาน โปร่งใส

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า.....	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	6
ความหมายของความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	8
หลักการของการออกกำลังกาย.....	9
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	11
ประวัติความเป็นมาขององค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.....	12
การวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
การวิจัยในต่างประเทศ.....	16
การวิจัยในประเทศไทย.....	17
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	23
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	23
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	24
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	25
วิธีจัดกระทำข้อมูล.....	25
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล.....	26
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....	27

5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	53
บทย่อ.....	53
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า.....	53
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	53
กลุ่มตัวอย่าง.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	53
วิธีจัดกระทำข้อมูล.....	54
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	54
อภิปรายผล.....	56
ข้อเสนอแนะ.....	61
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	62
บรรณานุกรม	63
ภาคผนวก	67
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	68
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	79
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์	81
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	83

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นบัตร.....	23
2	จำนวนและคำร้อยละสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	27
3	คำร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยจำแนกตามสภาพร่างกาย ปกติกับไม่ปกติ.....	30
4	คำร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากร โดยจำแนกตาม สภาพร่างกายปกติกับไม่ปกติ.....	34
5	คำร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกาย โดยจำแนกตามสภาพร่างกายปกติกับไม่ปกติ.....	38
6	คำร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านประเภทของกิจกรรมกีฬา โดยจำแนกตามสภาพร่างกายปกติกับไม่ปกติ.....	44
7	คำร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ โดยจำแนก ตามสภาพร่างกายปกติกับไม่ปกติ.....	48

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการศึกษา ได้นั้น หลักสำคัญประการหนึ่งก็คือการพัฒนาคุณภาพประชากรในชาติให้มีคุณภาพที่ดีโดยเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์ทั้งสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต มีสมรรถภาพทางกายสูง ตลอดจนมีความสามารถทางสติปัญญาและยิ่งไปกว่านั้นต้องเป็นประชาชนที่มีระเบียบวินัย มีความมานะอดทน เสียสละเพื่อส่วนรวม ไม่เอารัดเอาเปรียบเพื่อนร่วมชาติ อุทิศตนและรับผิดชอบงานในหน้าที่อย่างสุดความสามารถ ซึ่งการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (พระราชดำริ. 2523) เนื่องในพิธีเปิดสัมมนาระดับชาติ เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ว่า

“ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับออกแรงให้ใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อน เวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความ ต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้ สติปัญญาความสามารถของเขาประโยชน์ให้แก่ตนเอง และส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานได้โดยมีประสิทธิภาพ ได้”

นอกจากนี้รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงเร่งรัดพัฒนาประชากร ให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม และรัฐบาลยังได้ กำหนดให้มีแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531 - 2539) ขึ้น ซึ่งองค์ประกอบของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วย 6 แผนหลัก ดังนี้

1. แผนพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน
2. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพ
3. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อการแข่งขัน
4. แผนพัฒนาโภชนาการกับการกีฬา
5. แผนพัฒนาการบริหารและองค์การในการพัฒนากีฬา
6. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่ออาชีพ

สำหรับในแผนที่ 2 คือ แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพนั้นมีหลักการและเหตุผล ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2531 : 2)

การพัฒนาคุณภาพของประชากร เพื่อไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีส่วนหนึ่ง ได้แก่ การทำให้มี “สุขภาพดีถ้วนหน้า” ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญอันดับแรก การมีสุขภาพดีถ้วนหน้า หมายถึง “สภาพการณ์ที่ประชากรทุกคนในประเทศ มีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับที่มีชีวิตอย่างมีคุณค่าทั้งในทางเศรษฐกิจและสังคม สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตน” สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนก็คือการกีฬา และการกีฬานั้นต้องเป็นกีฬาหรือการเล่นที่สนุกเพลิดเพลินเจริญใจจึงจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจของประชาชนทุกเพศและทุกวัย ทั้งนี้ควรมุ่งหมายที่สำคัญ 2 ประการ คือ

ประการแรก มุ่งเน้นให้เยาวชนและประชาชนได้รับประโยชน์ และสร้างเสริมสุขภาพจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่ได้กระทำอยู่แล้ว

ประการที่สอง มุ่งส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนที่ยังไม่สนใจ หรือเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้ตื่นตัว และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

การพัฒนาการกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของเยาวชนโดยช่วยให้ได้รับความรู้ด้านเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ทำให้เกิดความสนใจและตื่นตัวที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากขึ้น และสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเป็นการสร้างเสริมประสิทธิภาพในการทำงานไปด้วย

การออกกำลังกายและกีฬาจึงมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกคนไม่ว่าจะเป็นคนที่สุขภาพดีหรือไม่ ในส่วนขององค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีหน้าที่หลักในการให้การสงเคราะห์แก่ทหารผ่านศึกและครอบครัวทหารผ่านศึกโดยตรง นอกจากนี้อีกการสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์ ยังมีการส่งเสริมทางด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อเป็นการสนองนโยบายของรัฐบาลที่กำหนดให้ วันที่

16 ธันวาคม ของทุกปีเป็นวันกีฬาแห่งชาติและทางคณะรัฐมนตรีมีมติให้หน่วยงานทั้งภาครัฐบาล และเอกชนได้จัดกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรในหน่วยงานออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประกอบ กับองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นหน่วยงานที่ให้การสงเคราะห์ ทหารผ่านศึก ซึ่งมีผู้ปฏิบัติงานทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ดังนั้นการจัดให้มีการแข่งขัน กีฬาภายในหน่วยงานระหว่างผู้ปฏิบัติงานทหารผ่านศึกและครอบครัว เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ เกิดความสามัคคีภายในหน่วยงาน และช่วยพัฒนาสุขภาพพลานามัยของพนักงาน และทหาร ผ่านศึกให้มีคุณภาพที่ดีขึ้นได้ (องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์. 2539)

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข และพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของชาติเป็นอย่างยิ่ง คุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological Values) นั้นการออกกำลังกายจะช่วยในการปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิต ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้นแต่อัตราการเต้นของหัวใจลดลงในคน ปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70 - 80 ครั้งต่อนาทีแต่เมื่อมีการออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจลดต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจที่ผู้ออก กายออกกำลังกายสม่ำเสมอจะหายใจช้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหารและ การกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น (จรรยาพร ธรณินทร์. 2525 : 17)

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการในการออกกำลังกาย ของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานครเพื่อเป็นแนวทางในการเสนอแนะให้องค์การสงเคราะห์ ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์ได้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย การจัดหาสถานที่และการ จัดหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้เพียงพอและทันสมัยเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ที่มารับ บริการให้ได้ผลดีมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับความต้องการของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพ- มหานครต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทราบความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร

2. เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาการออกกำลังกายตามความต้องการของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เป็นแนวทางสำหรับการวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร บัณฑิตชั้นที่ 1, 2, 3 และ 4 จำนวน 34,915 คน
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ คือ ทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ
 - 2.1.1 สภาพร่างกายปกติ
 - 2.1.2 สภาพร่างกายไม่ปกติ
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้
 - 2.2.1 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 2.2.2 ด้านบุคลากร
 - 2.2.3 ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
 - 2.2.4 ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
 - 2.2.5 ด้านการจัดการ

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย หรือหลาย ๆ ส่วนในเวลาเดียวกัน ให้มีจังหวะที่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีสุขภาพสมบูรณ์ และมีสมรรถภาพร่างกายสูง สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ
2. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์ หมายถึง องค์การที่จัดขึ้นโดยรัฐบาลเพื่อให้การสงเคราะห์และช่วยเหลือแก่ทหารผ่านศึก ครอบครัวทหารผ่านศึก และทหารนอกประจำการ

3. ทหารผ่านศึก หมายถึง ทหารหรือบุคคลซึ่งมีตำแหน่งหน้าที่ในราชการทหารหรือบุคคลซึ่งทำหน้าที่ตามที่กระทรวงกลาโหมกำหนดและได้ทำหน้าที่ในการสงครามหรือในการรบไม่ว่าภายในหรือภายนอกราชอาณาจักร หรือในการปราบปรามการจลาจล สามารถแบ่งได้ดังนี้

3.1 ทหารผ่านศึกบัตรชั้นที่ 1 หมายถึง ทหารที่ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันมีศักดิ์ด้วยความกล้าหาญ เช่น เหรียญกล้าหาญ เหรียญสุคนธ์มาลาเข็มกล้าหาญ และทหารผ่านศึกผู้ปฏิบัติหน้าที่จนถึงพิการทุพพลภาพ

3.2 ทหารผ่านศึกบัตรชั้นที่ 2 หมายถึง ทหารที่ได้รับพระราชทานเหรียญชัยสมรภูมิ เหรียญพิทักษ์เสรีชนชั้นที่ 1 เหรียญงานพระราชสงครามยุโรป

3.3 ทหารผ่านศึกบัตรชั้นที่ 3 หมายถึง ทหารที่ได้รับพระราชทานเหรียญพิทักษ์รัฐธรรมนูญ เหรียญช่วยราชการเขตภายใน เหรียญราชการชายแดน เหรียญพิทักษ์เสรีชนชั้นที่ 2 หรือเหรียญอื่นที่เทียบเท่า

3.4 ทหารผ่านศึกบัตรชั้นที่ 4 หมายถึง ทหารที่ไม่ได้รับเหรียญราชการสงครามใด แต่เป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติหน้าที่ในการสงครามหรือการรบ หรือป้องกันหรือการปราบปรามการกระทำอันเป็นภัยต่อความมั่นคงแห่งราชอาณาจักร ไม่ว่าภายในหรือภายนอกราชอาณาจักร หรือในการปราบปรามการจลาจลตามที่กระทรวงกลาโหม หรือสำนักนายกรัฐมนตรีกำหนด

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

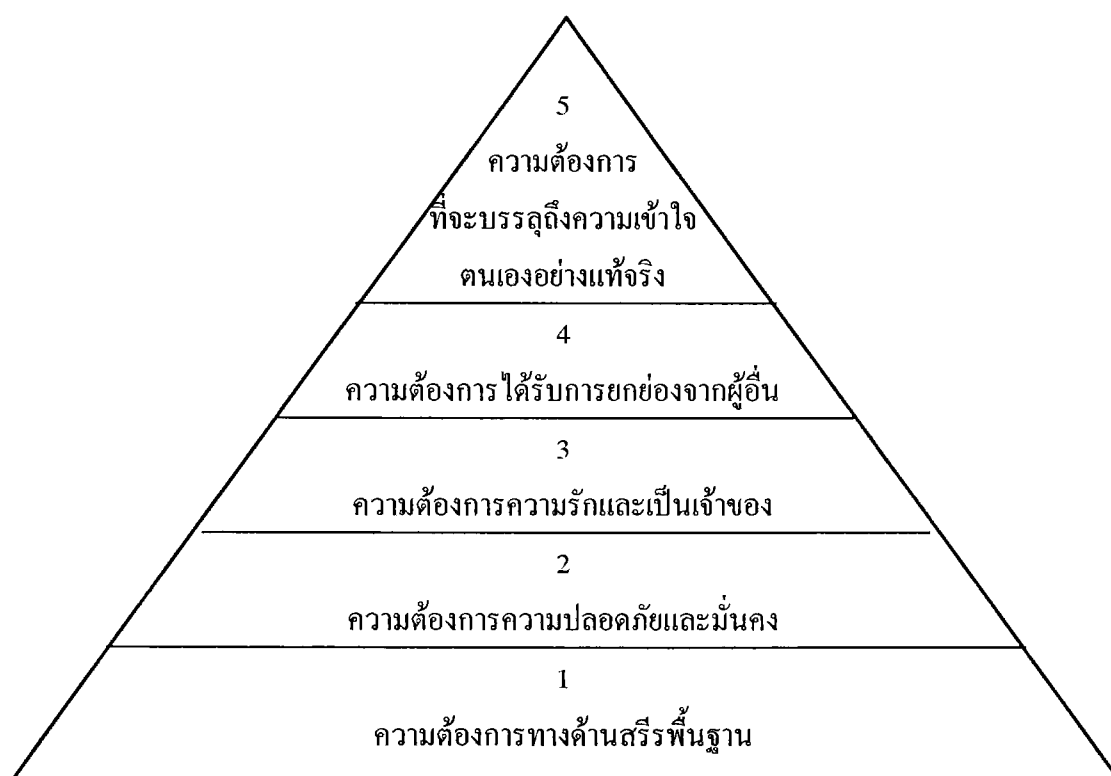
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 ความหมายของความต้องการ
 - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.5 ประวัติความเป็นมาขององค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์
2. การวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 การวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 การวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความหมายของความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สิ่งผลักดันที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งในชีวิตมนุษย์นั้นเราต้องพยายามค้นหาเพื่อสนองความต้องการต่าง ๆ ชนิดและทิศทางของพฤติกรรมจะถูกกำหนดโดยแรงผลักดันของความต้องการต่าง ๆ ของมนุษย์ในเวลานั้น ๆ (สวนา พรพัฒน์กุล. 2525 : 119)

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80-92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการขั้นต่าง ๆ ดังนี้



ภาพประกอบ 1 ลักษณะความต้องการขั้นต่าง ๆ ของมาสโลว์

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านสรีรและพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) อยากให้คนเป็นที่รัก ขอมรับจากกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

ความหมายของการออกกำลังกาย

วอร์คีย์ เพียร์ชอป (2525 : 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือ กำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือ ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

อำนาจ อะโน (2527 : 12) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย (Exercise) ในที่นี้หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัวโดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดินการเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงานกล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อ ทำงานมากขึ้น เกิดของเสียโดยเฉพาะ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

กรมพลศึกษา (2534 : 30) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

เอดดิงตัน และเอดเกอร์ตัน (Edington and Edgerton. 1976 : 7 - 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ

แลมบ์ (Lamb. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานจากระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ดังนั้น จึงอาจสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ

ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศและทุกวัย ที่ต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดผลร้าย และเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย และสิ่งแวดล้อม ทุกคนควรทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเสียก่อนเพื่อให้ได้รับผลประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 37) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้ คือ

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อ ๆ ไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้
2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้เกิดอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์
3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อการแข่งขัน
4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20 - 30 นาที
5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและใจให้มีความสนุกสนานในกิจกรรมนั้น ๆ ไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ
7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที

8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทยได้เสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 - อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170 - 40) แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ล่วงแล้ว และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยค้ำยันหรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วย ผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534 : 134 - 135) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่าจะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20 - 30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น
4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่ละเวลา อาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

มงคล ใจดี (2535 : 15 - 20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป

3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังภายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10 - 30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

จากหลักการของการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ อาจจะทำให้ภาวะที่ผิดปกติเพื่อความสะดวกของร่างกายและช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้นได้ การออกกำลังกายนี้ต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย เช่น วัย เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่ การออกกำลังกายให้โอกาสต่อทุกคนไม่จำกัด เพศ วัย อาชีพ เชื้อชาติ ศาสนา หรือฐานะเศรษฐกิจ ทุกคนมีสิทธิที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาไปรณใช้สิทธิของตนเอง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 60-63) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเส้นเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดียิ่งขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดี และท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกาย จะช่วยทำให้โรคเหนอยง่าย หรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เป็นโรคติดเชื้อน้อยลง เช่น เป็นหวัด คัดจมูก หรือเจ็บคอ
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจ มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตที่สูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้อย่างดีอีกด้วย เช่น บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์ และกระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับ ซึ่งนั่งอยู่เฉย ๆ เป็นวัน

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

ประวัติความเป็นมาขององค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์

การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกของไทยมีมาเป็นเวลานานแล้ว ดังจะเห็นได้ว่าในสมัยโบราณชายไทยทุกคนที่มีร่างกายสมบูรณ์ เมื่อมีอายุครบถึงเกณฑ์ ก็จะต้องเป็นทหารรับใช้ชาติ บ้านเมือง ยามเกิดศึกสงครามก็ต้องถูกส่งออกไปทำการรบ ครั้นเมื่อสงครามเสร็จสิ้น ผู้ที่มีความชอบก็จะได้รับการปูนบำเหน็จรางวัล ซึ่งได้แก่ ยศถาบรรดาศักดิ์ ที่ดิน ข้าทาสบริวาร ทรัพย์สินเงินทอง เป็นต้น การกระทำเช่นนี้ถือได้ว่าเป็นการสงเคราะห์ทหารผ่านศึกหรือนักรบไทย

เมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2 ยุติลง ด้วยเหตุผลทางการเมืองบางประการ ทหารประจำการที่ปฏิบัติหน้าที่ในการรบได้ถูกปลดปล่อยอย่างกะทันหัน ก่อให้เกิดความยุ่งยากเดือดร้อนเนื่องจากภัยสงครามได้ส่งผลให้ทั้งรัฐบาลและประชาชนได้รับความกระทบกระเทือนการครองชีพทวีความคับแค้นยิ่งขึ้น รัฐบาลได้ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องหาทางช่วยเหลือทหารผ่านศึกเหล่านี้เพื่อประโยชน์ในการสร้างสรรค์และเสริมสร้างความมั่นคงให้แก่ประเทศชาติ รัฐบาล (ซึ่งใน

ขณะนั้นมีพลเรือน ถวัลย์ ชำรงนาวาสวัสดิ์ เป็นนายกรัฐมนตรี) จึงได้มอบหมายให้กระทรวงกลาโหม เป็นผู้พิจารณาดำเนินการช่วยเหลือ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหมจึงได้แต่งตั้งคณะกรรมการขึ้นคณะหนึ่งเรียกว่า “คณะกรรมการพิจารณาหาทางช่วยเหลือทหารกองหนุน” เมื่อวันที่ 11 กันยายน พ.ศ. 2488 คณะกรรมการชุดนี้ได้ปฏิบัติงานโดยใช้สำนักงานและเจ้าหน้าที่ของกรมเสนาธิการทหาร (ปัจจุบัน คือ กองบัญชาการทหารสูงสุด) และได้พิจารณาจัดสรรเงินอุดหนุนจากงบประมาณของกระทรวงกลาโหมจำนวนหนึ่ง เพื่อให้การสงเคราะห์แก่ทหารผ่านศึกนอกประจำการเหล่านั้น

เนื่องจากปริมาณงานด้านการให้ความช่วยเหลือในการสงเคราะห์ทหารผ่านศึกนอกประจำการมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น การดำเนินงานโดยคณะกรรมการไม่รัดกุมและเหมาะสมกับเหตุการณ์ รัฐบาลจึงจัดตั้ง องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ขึ้นเพื่อให้เป็นหน่วยงานถาวรที่ทำหน้าที่ให้การสงเคราะห์แก่ทหารผ่านศึกและครอบครัวทหารผ่านศึกโดยตรง จึงได้มีการร่างพระราชบัญญัติองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกขึ้นและประกาศใช้ในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2491 (จึงได้มีการกำหนดให้วันที่ 3 กุมภาพันธ์ ของทุกปีเป็นวันทหารผ่านศึก) และต่อมาในปีพ.ศ. 2510 สภาทหารผ่านศึก สภากลาโหม และรัฐบาล จึงได้พิจารณาปรับปรุงแก้ไขพระราชบัญญัติเสียใหม่เพื่อเป็นการขยายการสงเคราะห์ให้ครอบคลุมไปถึงทหารตำรวจ ข้าราชการพลเรือน ซึ่งได้กระทำหน้าที่ป้องกันหรือปราบปรามการกระทำความผิดอันเป็นภัยต่อความมั่นคงหรือความปลอดภัยแห่งราชอาณาจักรทั้งภายในและภายนอกประเทศตามที่กระทรวงกลาโหมกำหนด และรวมถึงทหารนอกประจำการที่ได้ผ่านศึกด้วย กับทั้งรวมมูลนิธิช่วยทหารและครอบครัวทหารที่ไปช่วยสหประชาชาติทำการรบ ณ ประเทศเกาหลี ให้เข้ามารวมเป็นหน่วยเดียวกับองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก เพื่อให้การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกเป็นไปตามมาตรฐานเดียวกัน พระราชบัญญัตินี้ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2510 ซึ่งเป็นฉบับที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน

องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก พ.ศ. 2491 แก้ไขเปลี่ยนแปลงโดยพระราชบัญญัติองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก พ.ศ. 2510 ซึ่งเป็นฉบับที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน

องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์ มีฐานะเป็นองค์การของรัฐเพื่อการกุศล แต่มิใช่รัฐวิสาหกิจ ตามกฎหมายว่าด้วยวิธีการงบประมาณและเป็นนิติบุคคลตามกฎหมาย โดยได้รับเงินอุดหนุนจากงบเงินอุดหนุนของกระทรวงกลาโหม เงินที่รัฐบาลกำหนดให้เป็นครั้งคราว เงินและทรัพย์สินอย่างอื่นซึ่งองค์การในพระบรมราชูปถัมภ์ได้รับบริจาค นำมาใช้จ่ายในการดำเนินงานให้การสงเคราะห์บุคคลต่อไปนี้

1. ทหารผ่านศึก
2. ครอบครัวทหารผ่านศึก
3. ทหารนอกประจำการ
4. ผู้กำลังทำหน้าที่ปฏิบัติการรบ

ทหารผ่านศึก หมายถึง

1. ทหารหรือบุคคลซึ่งมีตำแหน่งหน้าที่ในราชการทหาร หรือบุคคลซึ่งทำหน้าที่ตามที่กระทรวงกลาโหม และได้ทำหน้าที่ในการสงครามหรือในการรบ ไม่ว่าภายในหรือภายนอกราชอาณาจักร หรือในการปราบปรามการจลาจล
2. ทหารหรือบุคคลซึ่งทำการป้องกันหรือปราบปรามการกระทำอันเป็นภัยต่อความมั่นคงหรือความปลอดภัยแห่งราชอาณาจักร ไม่ว่าภายในหรือภายนอกราชอาณาจักร ตามที่กระทรวงกลาโหม หรือ สำนักนายกรัฐมนตรีกำหนด

ทหารผ่านศึกแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

ก. ทหารผ่านศึกประจำการ หมายถึง ทหารผ่านศึกที่กำลังรับราชการทหารหรือรับราชการประจำในกระทรวง ทบวง กรม เว้นแต่เป็นผู้ที่เป็นข้าราชการวิสามัญหรือลูกจ้าง ทหารผ่านศึกประจำการนี้ จะมีสิทธิได้รับการสงเคราะห์ในระหว่างปฏิบัติการรบเท่านั้น เมื่อเสร็จสิ้นภารกิจแล้ว จะหมดสิทธิได้รับการสงเคราะห์

ข. ทหารผ่านศึกนอกประจำการ หมายถึง ทหารผ่านศึกที่มีชื่อทหารผ่านศึกประจำการ ครอบครัวทหารผ่านศึก หมายถึง บิดา มารดา สามี ภรรยา ที่ถูกต้องตามกฎหมาย และบุตรหลานทหารผ่านศึก เท่านั้น มิได้หมายความถึง บิดา มารดา ของภรรยาทหารผ่านศึก

ทหารนอกประจำการ หมายถึง ทหารกองหนุนประเภทที่ 1 หรือผู้ที่พ้นราชการทหารประเภทที่ 1 รวมทั้งนายทหารสัญญาบัตร และนายทหารประทวนนอกประจำการ ซึ่งมีสิทธิได้รับเบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญ ตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จ บำนาญข้าราชการ ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นทหารผ่านศึกหรือไม่

ทั้งหมดนี้คือผู้ที่อยู่ในข่ายได้รับการสงเคราะห์จากองค์การฯ ทั้งสิ้น รวมทั้งข้าราชการพลเรือน หรือพลเรือนซึ่งได้กระทำหน้าที่ป้องกันหรือปราบปรามการกระทำอันเป็นภัยต่อความมั่นคงหรือความปลอดภัยแห่งราชอาณาจักรทั้งภายในและภายนอกประเทศตามที่กระทรวงกลาโหมกำหนด

ทหารผ่านศึกนอกประจำการจะได้รับบัตรประจำตัวทหารผ่านศึก ดังนี้

บัตรชั้นที่ 1 ออกให้กับผู้ที่ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันมีศักดิ์ด้วยความกล้าหาญ เช่น เหรียญกล้าหาญ เหรียญสุคติมาลาเข็มกล้าหาญ และทหารผ่านศึกผู้ปฏิบัติหน้าที่จนถึงพิการทุพพลภาพ

บัตรชั้นที่ 2 ออกให้กับผู้ที่ได้รับพระราชทานเหรียญชัยสมรภูมิ เหรียญพิทักษ์เสรีชน ชั้นที่ 1 เหรียญงานพระราชสงครามยุโรป

บัตรชั้นที่ 3 ออกให้กับผู้ที่ได้รับพระราชทานเหรียญพิทักษ์รัฐธรรมนูญ เหรียญช่วยราชการเขตภายใน เหรียญราชการชายแดน เหรียญพิทักษ์เสรีชนชั้นที่ 2 หรือเหรียญอื่นที่เทียบเท่า

บัตรชั้นที่ 4 ออกให้กับผู้ที่ไม่ได้รับพระราชทานเหรียญราชการสงครามใด แต่เป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติหน้าที่ในการสงครามหรือในการรบ หรือป้องกันหรือปราบปรามการกระทำอันเป็นภัยต่อความมั่นคงแห่งราชอาณาจักร ไม่ว่าภายในหรือภายนอกราชอาณาจักร หรือในการปราบปรามจลาจลตามที่กระทรวงกลาโหม หรือสำนักนายกรัฐมนตรีกำหนด

ผู้ที่มีสิทธิจะขอทำบัตรประจำตัวทหารผ่านศึกจะต้องเป็นผู้ที่เคยปฏิบัติหน้าที่ใน ราชการต่าง ๆ ดังนี้

1. กรณีสงครามอินโดจีนและมหาเอเชียบูรพา
2. กรณีสงครามเกาหลีและสงครามเวียดนาม
3. กรณีปราบปรามจลาจล (กบฏวังหลัง) 26 กุมภาพันธ์ 2492 และปราบกบฏแมนฮัตตัน เมื่อ 29 มิถุนายน 2494
4. กรณีปราบปรามผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ อาสาสมัคร และปฏิบัติราชการพิเศษ

ซึ่งทหารนอกประจำการ และครอบครัวทหารผ่านศึกที่เสียชีวิตจากการรบ จะต้องนำหลักฐานไปยื่นขอทำบัตรประจำตัว เพื่อนำไปขอรับการสงเคราะห์ในด้านต่าง ๆ จากองค์การฯ โดยยื่นขอทำบัตรได้ที่สำนักงานองค์การฯ ส่วนกลาง ถนนราชวิถี เขตพญาไท กรุงเทพฯ หรือสำนักงานสงเคราะห์ทหารผ่านศึกเขตต่าง ๆ ที่ตนมีภูมิลำเนาอยู่ (องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์. 2539)

การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในต่างประเทศ

งานวิจัยในต่างประเทศที่พอจะรวบรวมได้ เพื่อการสนับสนุนในการศึกษาวิจัย มีดังนี้ แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

แกรนดอลล์ (Crandall. 1977 : 7020 - 7021 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันที่มีต่อวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็ก โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาของวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็กในแคลิฟอร์เนียตอนใต้ จำนวน 5 แห่ง รวม 1,000 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามีความเห็นว่ กิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันให้ผลในทางบวกต่อโปรแกรมทั้งหมดของวิทยาลัย
2. ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของเพศหญิงและเพศชายเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน
3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

เลนดวอย (Lendvoy. 1985 : 136 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเหตุผลของการวิ่งโดยการค้นคว้าทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความมุ่งหมายและเหตุผลของการศึกษา คือ ศึกษารายละเอียดว่าทำไมผู้ใหญ่ตัดสินใจใช้เวลาว่างด้วยการเริ่มต้นออกกำลังกายโดยการวิ่ง ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่เหมือนกันที่ชักจูงให้ผู้ใหญ่เริ่มต้นวิ่ง คือ สิ่งแวดล้อม ผลที่ได้จากการวิ่งเพื่อจะให้ร่างกายรับการเปลี่ยนแปลง ในขณะที่วิ่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุด คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่วิ่ง ซึ่งบางครั้งไม่สามารถจะอธิบายได้ การวิ่งควรจะดูความต้องการด้านเพศ อายุและระยะเวลาในการปรับปรุงสัดส่วน เตรียมโครงสร้างตามหลักการ ทำให้เรามีโปรแกรม

สำหรับการออกกำลังกายไว้โดยเฉพาะ

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591-A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีใช้พลศึกษา 549 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในเวลาวางมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาวาง

โฮลบลูก (Holbrook. 1992 : 2735 - A) ทำการศึกษาค้นคว้าความต้องการการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรเริ่มกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

การวิจัยในประเทศไทย

งานวิจัยในประเทศไทยมีอยู่มากแต่ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัย มีดังนี้

นฤพนธ์ กิจเพิ่มพูล (2536 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาการออกกำลังกายในเวลาวางของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาการออกกำลังกายในเวลาวางของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม-อิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบการออกกำลังกายในเวลาวางของพนักงานชายกับพนักงานหญิง การเก็บรวบรวมข้อมูลส่งแบบสอบถามไปยังผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 700 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 700 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส เอ็กซ์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ค่า “ที” (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. พนักงานโรงงานอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ออกกำลังกายในเวลาว่าง แบ่งเป็นกลุ่มที่ออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย กลุ่มที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.71 และต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุดในแต่ละด้าน คือ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า กับ ช่วงเวลาเย็นของวันธรรมดาและวันหยุด สถานที่ที่ชอบออกกำลังกายนอกบริษัทจะเป็นบริเวณบ้าน

2. ผลการเปรียบเทียบความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างพนักงานชายกับพนักงานหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องของพนักงานหญิงต้องการมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าอาบน้ำ พนักงานชายต้องการมีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะต้องการให้มีสนามบาสเกตบอลและต้องการให้มีสนามตะกร้อ

3. ผลการเปรียบเทียบ ความต้องการด้านบุคลากร ระหว่างพนักงานชายกับพนักงานหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องของพนักงานหญิงต้องการมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากกว่าพนักงานชาย

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริการและวิชาการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านจำนวนวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานครซึ่งมีจำนวน นักศึกษามากกว่า 10,000 คน รวมจำนวน 2,061 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งพวก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก และสนามกีฬาต่าง ๆ นั้นควรแยกจากกัน และบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬาต้องมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง ฝุ่นละออง และอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้เพื่อบริการต้องมีคุณภาพดีสามารถนำไปใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการ และวิชาการ โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการในระดับมาก ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีกิจกรรมประเภทว่ายน้ำและฟุตบอล กับมีความต้องการในระดับมากให้มีกิจกรรมประเภทแบดมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวัน และเวลาที่ออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน

วิระวัฒน์ ปัญญาบุรพา (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง ของศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังสมาชิกที่มาใช้บริการของศูนย์สุขภาพจำนวน 360 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 360 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่า “ที”

ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกชายและสมาชิกหญิงมีความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายด้านช่วงวัน - เวลาในการออกกำลังกาย ในระดับมาก คือ วันธรรมดา (จันทร์ - ศุกร์) ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน (16.00 - 19.00 น.) ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกายคือ การวิ่ง ว่ายน้ำ ส่วนด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ

ศิริพร สิทธิกุล (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาประเภท รูปแบบและวิธีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตลอดจนเหตุผลของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและการไม่ออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของพนักงานชายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เป็นพนักงานขายชาย 600 คน พนักงานขายหญิง 600 คน รวมทั้งสิ้น 1,200 คน และตรวจสอบฉบับสมบูรณ์ได้ 1,193 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 99.4

ผลการวิจัยพบว่า

1. พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นพนักงานขายชาย จำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 เป็นพนักงานขายหญิงจำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 และไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นพนักงานขายชาย จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 17.6 เป็นพนักงานขายหญิง จำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 31.9
2. เหตุผลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร คือ เพื่อสุขภาพ จำนวน 503 คิดเป็นร้อยละ 83.6 รองลงมาคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 313 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4 และเพื่อความสนุกสนาน จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2
3. เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร คือ ไม่มีเวลาว่างพอ จำนวน 535 คน คิดเป็นร้อยละ 90.5 รองลงมา คือ ไม่มีสถานที่ จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 และไม่มีอุปกรณ์ 154 คน คิดเป็นร้อยละ 26.1
4. กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่คือ วิ่งเหยาะ จำนวน 328 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 รองลงมา คือ กายบริหาร จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 22.3 ฟุตบอล จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 20.1 และแบดมินตัน จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 15.9 ตามลำดับ
5. วันเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานในห้างสรรพสินค้าส่วนใหญ่เล่นในช่วง 05.00 - 09.00 น. จำนวน 275 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 และช่วง 15.00 - 19.00 น. จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 ครั้งละมากกว่า 1 ชั่วโมง มากที่สุด จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 เฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 วัน จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 27.2 และส่วนใหญ่เล่นทั้งวันธรรมดาและวันหยุด จำนวน 355 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0
6. สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า นิยมใช้ที่บ้าน จำนวน 374 คน คิดเป็นร้อยละ 62.1 รองลงมา คือ ที่สวนสาธารณะ จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4 ที่สถานศึกษา จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8
7. ความสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สนใจฟุตบอลเป็นลำดับที่ 1 มากที่สุด คิดเป็น

ร้อยละ 18.6 เลือกเป็นลำดับที่ 2 และลำดับที่ 3 มากที่สุด คือ วายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 19.4 และ 9.5 ตามลำดับ เลือกเป็นลำดับที่ 4 มากที่สุด คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 11.5 และเลือกเป็นลำดับที่ 5 มากที่สุด คือ วิงเหาะ คิดเป็นร้อยละ 10.8

8. ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สนใจกีฬาว่ายน้ำ เลือกเป็นลำดับที่ 1 ลำดับที่ 2 และลำดับที่ 3 มากที่สุด คือ คิดเป็นร้อยละ 16.8, 13.2 และ 13.0 ตามลำดับ เลือกเป็นลำดับที่ 4 มากที่สุด คือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 10.5 และเลือกเป็นลำดับที่ 5 มากที่สุด คือ วิงเหาะ คิดเป็นร้อยละ 12.7

9. พนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร มีอาการผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่มีอาการเครียด จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมา คือ วิงเวียนศีรษะ จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2

10. ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่มีอาการเครียดมากที่สุด จำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 42.8 รองลงมา คือ ปวดศีรษะ จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 39.1

11. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร คือ ฝ่ายบริหารของห้างสรรพสินค้าควรสนับสนุนและส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายโดยการจัดเวลา สถานที่ อุปกรณ์ เจ้าหน้าที่แนะนำ และจัดการแข่งขันระหว่างสาขาระหว่างห้างสรรพสินค้า เสนอให้รัฐบาลออกกฎหมายควบคุมให้ทุกบริษัทจัดชั่วโมงออกกำลังกายให้แก่พนักงาน

สาขณ์ต์ ฤฎาการ (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 4 ด้าน คือ

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการมาก คือ ช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น.

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการเรื่องอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน

ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการสอนและแนะนำแนวทางในการฝึก มีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู

4. ความต้องการด้านการจัดการ

พบว่าผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่น ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำให้เพียงพอ ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม และการเรียกเก็บค่าบริการในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

จากการวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการออกกำลังกายและการให้บริการด้านการออกกำลังกาย พบว่า ได้มีการศึกษาถึงปัญหาการให้บริการและสภาพความต้องการบริการการออกกำลังกายในหลาย ๆ หน่วยงาน โดยมีความมุ่งหวังเพื่อนำผลจากการวิจัยไปใช้ในการปรับปรุงด้านการให้บริการการออกกำลังกาย และความต้องการในการออกกำลังกายในหน่วยงานต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพและตรงกับความต้องการของบุคลากรในหน่วยงานมากที่สุด สำหรับสภาพปัญหาความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานครก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่ยังขาดการสนับสนุนจากองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์อย่างจริงจัง ที่จะสนับสนุนในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก และในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการศึกษาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขปัญหาการให้บริการการออกกำลังกายและความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกที่เหมาะสมต่อไป

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงสรุปเป็นกรอบการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากร
3. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
4. ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
5. ด้านการจัดการ

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการดำเนินการศึกษาค้นคว้ามี่แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และการจัดกระทำข้อมูล ดังต่อไปนี้

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร บัตรชั้นที่ 1 บัตรชั้นที่ 2 บัตรชั้นที่ 3 และบัตรชั้นที่ 4 จำนวนทั้งสิ้น 34,915 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้จากประชากรกลุ่มดังกล่าว โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ของประชากรบัตรชั้นที่ 2 3 และ 4 โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970 : 607- 610) และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยคิดเป็นร้อยละ 80 ของประชากรบัตรชั้นที่ 1 รวมทั้งสิ้นจำนวน 1,394 คน

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นบัตร

ชั้นบัตร	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
บัตรชั้นที่ 1	371	296
บัตรชั้นที่ 2	11,505	351
บัตรชั้นที่ 3	4,253	370
บัตรชั้นที่ 4	18,786	377
รวม	34,915	1,394

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) และแบบปลายเปิด (Opened - End)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ
2. ศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการออกกำลังกายทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมทั้งจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญและจากการสอบถามความคิดเห็นของทหารผ่านศึกที่มาออกกำลังกายเป็นประจำ นำมาสร้างเป็นข้อคำถามในแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้อาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแก้ไขและตรวจซ้ำ
4. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน เพื่อตรวจสอบแก้ไขแล้วนำมาปรับปรุงตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ ดังรายชื่อต่อไปนี้
 1. รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์
 2. รองศาสตราจารย์ เทวศรี พิริยะพูนท์
 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จิราภรณ์ บุญส่ง
 4. พันเอก เสถียร สถานะพล (รายละเอียดอยู่ภาคผนวก)

5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try - Out) กับทหารผ่านศึกที่มามากกำลังกายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ณ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กรุงเทพมหานคร

6. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยการหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ในแบบสอบถามตอนที่ 2 ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.76

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้บริหารองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์ ถนนราชวิถี เขตราชวิถี กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และทำหนังสือขอความร่วมมือถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจแบบสอบถาม

2. ผู้วิจัยดำเนินการรับ - ส่งแบบสอบถามด้วยตนเอง ณ สถานที่ออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในกรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 1 - 25 กุมภาพันธ์ 2541 ใช้เวลา 25 วัน ได้แบบสอบถามคืนมา 1,394 ฉบับ

วิธีจัดกระทำข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ ปรากฏว่ามีฉบับสมบูรณ์ 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 หลังจากนั้น ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC⁺ = Statistical Package for the Social Sciences) วิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 1 มาหาความถี่และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์แต่ละด้านแล้วหาความถี่และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง และนำผลที่ได้จากแบบสอบถามปลายเปิด (Opened - End) มาแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ นำเสนอข้อมูลในรูปความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอข้อมูลในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

จากการทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขต กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,394 ฉบับ ได้รับฉบับสมบูรณ์กลับคืน 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 โดยแยกเป็นทหารผ่านศึกบัตรชั้นที่ 1 จำนวน 296 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 21.20 ทหารผ่านศึกบัตรชั้นที่ 2 จำนวน 370 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 26.50 ทหารผ่านศึกบัตรชั้นที่ 3 จำนวน 351 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 25.20 ทหารผ่านศึกบัตรชั้นที่ 4 จำนวน 377 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 27.10

จากนั้นได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังปรากฏในตาราง 2

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต กรุงเทพมหานคร ทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านการจัดการ ดังปรากฏในตาราง 3

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย และการให้บริการที่สอดคล้องกับความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงเป็นตารางและความเรียง ตามตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ท่านต้องการออกกกำลังกายหรือไม่		
- ต้องการ	1,376	98.70
- ไม่ต้องการ	18	1.30
รวม	1,394	100.00
2. อายุ		
- 20-29 ปี	32	2.30
- 30-39 ปี	183	13.10
- 40-49 ปี	622	44.60
- 50 ปีขึ้นไป	557	40.00
รวม	1,394	100.00
3. ชั้น		
- สัญญาบัตร	443	31.80
- ประทวน	951	68.20
4. สภาพร่างกาย		
- ปกติ	236	16.90
- ไม่ปกติ	1,158	83.10
รวม	1,394	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. ระดับเงินเดือน		
– 1,000 - 2,000 บาท	21	1.50
– 2,100 - 3,000 บาท	46	3.20
– 3,100 - 4,000 บาท	186	13.50
– 4,100 - 5,000 บาท	519	37.20
– ตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไป	622	44.60
รวม	1,394	100.00
6. ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย		
– สม่ำเสมอ	374	26.85
– ไม่สม่ำเสมอ	632	45.30
– ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย	388	27.85
รวม	1,394	100.00
7. สถานที่ออกกำลังกาย		
– บ้าน	1,176	84.40
– โรงเรียน	70	5.00
– โรงเรียนสวนสาธารณะใกล้บ้าน	11	0.80
– ที่ทำงาน	128	9.20
– สถานบริการสุขภาพเอกชน	9	0.60
รวม	1,394	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ทหารผ่านศึกมีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าไม่ต้องการ คือ จำนวน 1,376 คน คิดเป็นร้อยละ 98.70 ส่วนไม่ต้องการออกกำลังกาย มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 1.30 ทหารผ่านศึกมีอายุระหว่าง 40-49 ปี มากที่สุด จำนวน 662 คน คิดเป็นร้อยละ 44.60 รองลงมา มีอายุระหว่าง 50 ปีขึ้นไป จำนวน 557 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 อายุระหว่าง 30-39 ปี จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 13.10 และอายุระหว่าง 20-29 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 2.30

ทหารผ่านศึกชั้นประทวน จำนวน 951 คน คิดเป็นร้อยละ 68.20 และทหารผ่านศึกชั้นสัญญาบัตร จำนวน 443 คน คิดเป็นร้อยละ 31.80 ทหารผ่านศึกมีสภาพร่างกายไม่ปกติ จำนวน 1,158 คน คิดเป็นร้อยละ 83.10 และสภาพร่างกายปกติ จำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 16.90

ทหารผ่านศึกมีระดับเงินเดือน ตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไป จำนวน 622 คน คิดเป็นร้อยละ 44.60 รองลงมา มีระดับเงินเดือน ระหว่าง 4,100-5,00 บาท จำนวน 519 คน คิดเป็นร้อยละ 37.20 มีระดับเงินเดือน ระหว่าง 3,100-4,000 บาท จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 13.50 และมีระดับเงินเดือน ระหว่าง 1,000-2,000 บาท จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50

ทหารผ่านศึกส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ จำนวน 632 คน คิดเป็นร้อยละ 45.30 รองลงมา ทหารผ่านศึกไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จำนวน 388 คน คิดเป็นร้อยละ 27.85 และทหารผ่านศึกออกกำลังกายสม่ำเสมอ จำนวน 374 คน คิดเป็นร้อยละ 26.85 ทหารผ่านศึกส่วนมากออกกำลังกายที่บ้าน จำนวน 1,176 คน คิดเป็นร้อยละ 84.40 รองลงมา ทหารผ่านศึกออกกำลังกายที่สวนสาธารณะใกล้บ้าน จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 9.20 ทหารผ่านศึกออกกำลังกายที่ทำงาน จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 ทหารผ่านศึกออกกำลังกายที่โรงเรียน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 0.80 และทหารผ่านศึกออกกำลังกายที่สถานบริการสุขภาพเอกชน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 0.60

ตอนที่ 2 ความต้องการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตาราง 3 ความถี่และร้อยละของความต้องการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยจำแนกตามสภาพร่างกายปกติ (N = 236) กับสภาพร่างกายไม่ปกติ (N = 1,158)

ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ							
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ								
– สภาพร่างกายปกติ	184	78.00	40	16.90	8	3.40	4	1.70
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	1,031	89.00	111	9.60	14	1.20	2	0.20
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ								
– สภาพร่างกายปกติ	172	72.90	39	16.50	19	8.10	6	2.50
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	999	86.30	124	10.70	9	1.60	16	1.40
3. สถานที่ออกกำลังกายมีสระว่ายน้ำเพียงพอ								
– สภาพร่างกายปกติ	175	74.20	34	14.40	10	4.20	17	7.20
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	971	83.90	118	10.20	20	1.70	49	4.20
4. สถานที่ออกกำลังกายมีจำนวนอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพียงพอ								
– สภาพร่างกายปกติ	178	75.40	36	15.30	12	5.10	10	4.20
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	1,003	86.60	120	10.40	16	1.40	19	1.60

ตาราง 8 (ต่อ)

ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ							
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. ในสถานที่ออกกำลังกายมี อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ เหมาะสมให้ยืม								
– สภาพร่างกายปกติ	167	75.80	36	15.30	9	3.80	12	5.10
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	956	85.80	126	10.90	20	1.70	19	1.60
6. ในสถานที่ออกกำลังกายมี ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและ ห้องอาบน้ำเพียงพอ								
– สภาพร่างกายปกติ	167	70.80	38	16.10	16	6.80	15	6.40
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	956	82.60	118	10.20	31	2.70	53	4.60
7. ในสถานที่ออกกำลังกายมี ตู้เก็บของเพียงพอ								
– สภาพร่างกายปกติ	174	73.70	32	13.60	11	4.70	19	8.10
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	945	81.60	129	11.10	26	2.20	58	5.00
8. ในสถานที่ออกกำลังกายมี ที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ								
– สภาพร่างกายปกติ	176	74.60	40	16.90	12	5.10	8	3.40
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	997	86.10	136	11.70	18	1.60	7	0.60
9. ในสถานที่ออกกำลังกายมี บริการน้ำดื่มที่สะอาดเพียงพอ								
– สภาพร่างกายปกติ	173	73.30	42	17.80	17	7.20	4	1.70
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	972	83.90	149	12.90	22	1.90	15	1.30

ตาราง 3 (ต่อ)

ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ							
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10. ในสถานที่ออกกำลังกายมี แสงสว่างเพียงพอต่อการ ออกกำลังกาย								
– สภาพร่างกายปกติ	187	79.20	38	16.10	6	2.50	5	2.10
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	1,009	87.10	126	10.90	14	1.20	9	0.80
11. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมี ห้องพยาบาลอยู่ใกล้ เคียง								
– สภาพร่างกายปกติ	178	75.40	34	14.40	13	5.50	11	4.70
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	962	83.00	142	12.30	16	1.40	38	3.30
12. ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ ทหารผ่านศึกได้ใช้ บริการโดยเฉพาะ								
– สภาพร่างกายปกติ	191	80.90	37	15.70	4	1.70	4	1.70
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	1,034	89.30	108	9.30	8	0.70	8	0.70

จากตาราง 3 แสดงว่าทหารผ่านศึกมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ดังนี้

ความต้องการให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติมีความต้องการมากที่สุด จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 78.00 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติมีความต้องการมากที่สุด จำนวน 1,031 คน คิดเป็นร้อยละ 89.00 ความต้องการด้านสถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติมีความต้องการมากที่สุด จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 72.92 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 999 คน คิดเป็นร้อยละ 86.30 ความต้องการด้านสถานที่ออกกำลังกายมีสระว่ายน้ำเพียงพอ ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความ

[illegible]

ตาราง 4 ความถี่และร้อยละของความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกใน
เขตกรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากร โดยจำแนกตามสภาพร่างกายปกติ (N = 236) กับ
สภาพร่างกายไม่ปกติ (N = 1,158)

ความต้องการ ด้านบุคลากร	ระดับความต้องการ							
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. มีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย								
- สภาพร่างกายปกติ	190	46.20	111	47.00	13	5.50	3	1.30
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	644	55.60	489	42.20	19	1.60	6	0.50
2. เจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มี ความรู้ทางพลศึกษาโดย ตรง								
- สภาพร่างกายปกติ	121	51.30	97	41.10	13	5.50	5	2.10
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	720	62.20	409	35.30	18	1.60	11	0.90
3. มีเจ้าหน้าที่ที่มีความ ชำนาญแต่ละด้านช่วยให้ คำแนะนำ								
- สภาพร่างกายปกติ	112	47.50	103	43.60	14	5.90	7	3.00
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	529	45.70	592	51.10	14	1.20	23	2.00
4. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความ ปลอดภัยในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย								
- สภาพร่างกายปกติ	111	47.00	109	46.20	6	2.50	10	4.20
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	565	48.80	515	44.50	24	2.10	54	4.70

ตาราง 4 (ต่อ)

ความต้องการ ด้านบุคลากร	ระดับความต้องการ							
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความ ปลอดภัยในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย								
– สภาพร่างกายปกติ	127	53.80	93	39.40	8	3.40	8	3.40
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	552	47.70	569	49.10	18	1.60	19	1.60
6. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาและ เบิกจ่ายอุปกรณ์								
– สภาพร่างกายปกติ	121	51.30	99	41.90	9	3.80	7	3.00
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	620	53.50	505	43.60	18	1.60	15	1.30
7. มีเจ้าหน้าที่ประจำห้อง พยาบาลในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย								
– สภาพร่างกายปกติ	129	54.70	89	37.70	11	4.70	7	3.00
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	641	55.40	475	41.00	19	1.60	23	2.00
8. มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ สถานที่ออกกำลังกายและ อุปกรณ์								
– สภาพร่างกายปกติ	125	53.00	92	39.00	11	4.70	8	3.40
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	598	51.60	529	45.70	20	1.70	11	0.90

จากตาราง 4 แสดงว่า ทหารผ่านศึกมีความต้องการในการออกกำลังกายด้านบุคลากร ดังนี้

ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมาก จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 47.00 และมากที่สุด จำนวน 109 คิดเป็นร้อยละ 46.20 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 644 คน คิดเป็นร้อยละ 55.60 และมาก จำนวน 489 คน คิดเป็นร้อยละ 42.20 ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 51.30 และมาก จำนวน 97 คิดเป็นร้อยละ 41.10 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 720 คน คิดเป็นร้อยละ 62.20 และมาก จำนวน 409 คน คิดเป็นร้อยละ 35.30 ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ที่มีความชำนาญแต่ละด้านช่วยให้คำแนะนำ ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 และมาก จำนวน 103 คิดเป็นร้อยละ 43.60 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมาก จำนวน 592 คน คิดเป็นร้อยละ 51.10 และมากที่สุด จำนวน 529 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลและรับฝากสิ่งของ ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 47.00 และมาก จำนวน 109 คิดเป็นร้อยละ 46.20 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 565 คน คิดเป็นร้อยละ 48.80 และมาก จำนวน 515 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 53.80 และมาก จำนวน 93 คิดเป็นร้อยละ 39.40 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากจำนวน 569 คน คิดเป็นร้อยละ 49.10 และมากที่สุด จำนวน 552 คน คิดเป็นร้อยละ 47.70 ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาและเบิกจ่ายอุปกรณ์ ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 51.30 และมาก จำนวน 99 คิดเป็นร้อยละ 41.90 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 620 คน คิดเป็นร้อยละ 53.50 และมาก จำนวน 505 คน คิดเป็นร้อยละ 43.60 ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 54.70 และมาก จำนวน 89 คิดเป็นร้อยละ 37.70 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 641 คน คิดเป็นร้อยละ 55.40 และมาก จำนวน 475 คน คิดเป็นร้อยละ 41.00 ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สถานที่ออกกำลังกายและ

อุปกรณ์ ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 53.00 และมาก จำนวน 92 คิดเป็นร้อยละ 39.00 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 598 คน คิดเป็นร้อยละ 51.60 และมาก จำนวน 529 คน คิดเป็นร้อยละ 45.70

ตาราง 5 ความถี่และร้อยละของความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก

ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา โดยจำแนกตาม
สภาพร่างกายปกติ (N = 236) กับสภาพร่างกายไม่ปกติ (N = 1,158)

ความต้องการ ด้านประเภทของกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา	ระดับความต้องการ							
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ประเภทบุคคล								
1.1 เดิน								
- สภาพร่างกายปกติ	142	60.20	62	26.30	26	11.00	6	2.50
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	932	80.50	181	15.60	35	3.00	10	0.90
1.2 วิ่ง								
- สภาพร่างกายปกติ	92	39.00	107	45.30	29	12.30	8	3.40
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	703	60.70	319	27.50	112	9.70	24	2.10
1.3 ไทเก๊ก								
- สภาพร่างกายปกติ	6	2.50	84	35.60	115	48.70	31	13.20
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	18	1.50	281	24.30	726	62.70	133	11.50
1.4 ยิมนาสติก								
- สภาพร่างกายปกติ	8	3.40	74	31.40	130	55.00	24	10.20
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	26	2.20	259	22.40	765	66.10	108	9.30
1.5 กอล์ฟ								
- สภาพร่างกายปกติ	9	3.80	79	33.50	116	49.20	32	13.50
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	32	2.80	328	28.30	667	57.60	131	11.30
1.6 เปตอง								
- สภาพร่างกายปกติ	31	13.10	154	65.30	43	18.20	8	3.40
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	138	11.90	820	70.80	188	16.30	12	1.00
1.7 การบริหารกาย								
- สภาพร่างกายปกติ	32	13.60	163	69.00	32	13.60	9	3.80
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	132	11.40	872	75.30	139	12.00	15	1.30

ตาราง 5 (ต่อ)

ความต้องการ ด้านประเภทของกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา	ระดับความต้องการ							
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
2. ประเภททีม								
2.1 ฟุตบอล								
- สภาพร่างกายปกติ	76	32.20	133	56.40	17	7.20	10	4.20
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	313	27.00	778	67.20	37	3.20	30	2.60
2.2 วอลเลย์บอล								
- สภาพร่างกายปกติ	38	16.10	161	68.20	28	11.90	9	3.80
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	181	15.70	885	76.40	70	6.00	22	1.90
2.3 บาสเกตบอล								
- สภาพร่างกายปกติ	37	15.70	157	66.50	33	14.00	9	3.80
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	197	17.00	864	74.60	80	6.90	17	1.50
2.4 ตระกร้อ								
- สภาพร่างกายปกติ	48	20.30	157	66.50	23	9.70	8	3.50
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	206	17.80	866	74.80	66	5.70	20	1.70
3. ประเภทคู่								
3.1 เทนนิส								
- สภาพร่างกายปกติ	66	28.00	128	54.20	27	11.40	15	6.40
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	229	19.80	746	64.40	80	6.90	103	8.90
3.2 แบดมินตัน								
- สภาพร่างกายปกติ	44	18.60	105	63.60	33	14.00	9	3.80
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	202	17.40	815	70.40	112	9.70	29	2.50
3.3 เทเบิลเทนนิส								
- สภาพร่างกายปกติ	45	19.10	148	62.70	31	13.10	12	5.10
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	165	14.20	824	71.20	112	9.70	57	4.90

ตาราง 5 (ต่อ)

ความต้องการ ด้านประเภทของกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา	ระดับความต้องการ							
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. กิจกรรมเข้าจังหวะ								
4.1 ลีลาศ								
- สภาพร่างกายปกติ	13	5.50	17	7.20	33	14.00	173	73.30
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	29	2.50	57	4.90	94	8.10	978	84.50
4.2 แอโรบิกด้านซ์								
- สภาพร่างกายปกติ	17	7.20	12	5.10	34	14.40	173	73.30
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	39	3.40	47	4.00	87	7.50	985	85.10
5. กิจกรรมทางน้ำ								
5.1 ว่ายน้ำ								
- สภาพร่างกายปกติ	67	28.40	137	58.10	20	8.50	12	5.00
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	548	47.30	548	47.30	23	2.00	39	3.40
5.2 พายเรือ								
- สภาพร่างกายปกติ	8	3.40	8	3.40	57	24.10	163	69.10
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	34	2.90	22	1.90	176	15.20	926	80.00
5.3 แข่งเรือใบ								
- สภาพร่างกายปกติ	6	2.50	7	3.00	56	23.70	167	70.80
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	27	2.40	8	0.70	173	14.90	950	82.00
5.4 โปโลน้ำ								
- สภาพร่างกายปกติ	5	2.20	6	2.50	56	23.70	169	71.60
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	21	1.80	13	1.20	166	14.30	958	82.70

จากตาราง 5 แสดงว่า ทหารผ่านศึกมีความต้องการในการออกกำลังกายด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ดังนี้

ความต้องการในการออกกำลังกายประเภทบุคคล ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ และสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการออกกำลังกายด้วยการเดินมากที่สุด จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 60.20 และจำนวน 932 คน คิดเป็นร้อยละ 80.50 และต้องการมาก จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 26.30 และจำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 15.60 ความต้องการในการวิ่ง ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมาก จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 45.30 และมากที่สุด จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 39.00 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 703 คน คิดเป็นร้อยละ 60.70 และต้องการมาก จำนวน 319 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการออกกำลังกายประเภทไทเก็กน้อย จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 48.70 และจำนวน 726 คน คิดเป็นร้อยละ 62.70 และต้องการมาก จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 35.60 และจำนวน 281 คน คิดเป็นร้อยละ 24.30 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการออกกำลังกายประเภทยิมนาสติกน้อย จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 และจำนวน 765 คน คิดเป็นร้อยละ 66.10 และต้องการมาก จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 31.40 และจำนวน 259 คน คิดเป็นร้อยละ 22.40 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการออกกำลังกายประเภทกอล์ฟน้อย จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 49.20 และจำนวน 667 คน คิดเป็นร้อยละ 57.60 และต้องการมาก จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 และจำนวน 328 คน คิดเป็นร้อยละ 28.30 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการออกกำลังกายประเภทเปตองมาก จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 65.30 และจำนวน 820 คน คิดเป็นร้อยละ 70.80 และต้องการน้อย จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 18.20 และจำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 16.30 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการการบริหารกายมาก จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 69.00 รองลงมา มีความต้องการมากที่สุด และน้อย จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 13.60 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมาก จำนวน 872 คน คิดเป็นร้อยละ 75.30 รองลงมา ต้องการน้อย จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 และต้องการมากที่สุด จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 11.40

ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการการออกกำลังกายประเภททีม มีความต้องการฟุตบอลมาก จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 56.40 และจำนวน 778 คน คิดเป็นร้อยละ 67.20 และมีความต้องการมากที่สุด จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 32.20 และจำนวน 313 คน คิดเป็นร้อยละ 27.00 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและ

สภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการวอลเลย์บอลมาก จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 68.20 และจำนวน 885 คน คิดเป็นร้อยละ 76.40 และมีความต้องการมากที่สุด จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 16.10 และจำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 15.70 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการบาสเกตบอลมาก จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 66.50 และจำนวน 864 คน คิดเป็นร้อยละ 74.60 และมีความต้องการมากที่สุด จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 15.70 และจำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการตะกร้อมาก จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 66.50 และจำนวน 866 คน คิดเป็นร้อยละ 74.80 และมีความต้องการมากที่สุด จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 24.30 และจำนวน 206 คน คิดเป็นร้อยละ 17.80

ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการออกกำลังกายประเภทคู่ มีความต้องการเทนนิสมาก จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 54.20 และจำนวน 740 คน คิดเป็นร้อยละ 64.40 และมีความต้องการมากที่สุด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 และจำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 19.80 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการแบดมินตันมาก จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 63.60 และจำนวน 815 คน คิดเป็นร้อยละ 70.40 และมีความต้องการมากที่สุด จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 18.60 และจำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 17.40 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการเทเบิลเทนนิสมาก จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 62.70 และจำนวน 824 คน คิดเป็นร้อยละ 71.20 และมีความต้องการมากที่สุด จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 19.10 และจำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 14.20

ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการลีลาศน้อยที่สุด จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 73.30 และจำนวน 978 คน คิดเป็นร้อยละ 84.50 และมีความต้องการน้อย จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 และจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 8.10 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการแอโรบิกด้านชั้นน้อยที่สุด จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 73.30 และจำนวน 985 คน คิดเป็นร้อยละ 85.10 และมีความต้องการน้อย จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 14.40 และจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50

ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมทางน้ำ มีความต้องการมาก จำนวน 137 คิดเป็นร้อยละ 58.10 และจำนวน 548 คน คิดเป็นร้อยละ 47.30 และมีความต้องการมากที่สุด จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 69.10 และจำนวน 926 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 และมีความต้องการน้อย จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 24.10 และจำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 15.20 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพ

ร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการแ่งเรื่อไบน้อยที่สุด จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 70.80 และจำนวน 950 คน คิดเป็นร้อยละ 82.00 และมีความต้องการน้อย จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 23.70 และจำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 14.90 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการโปลื่อน้ำน้อยที่สุด จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 71.60 และจำนวน 958 คน คิดเป็นร้อยละ 82.70 และมีความต้องการน้อย จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 23.70 และจำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 14.30

ตาราง 6 ความถี่และร้อยละของความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก

ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

โดยจำแนกตามสภาพร่างกายปกติ (N = 236) กับสภาพร่างกายไม่ปกติ (N = 1,158)

ความต้องการ ด้านช่วงวันและเวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ							
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์)								
1.1 ช่วงเวลาเช้า (06.00-08.00 น.)								
- สภาพร่างกายปกติ	173	73.30	35	14.80	17	7.20	11	4.70
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	925	79.90	179	15.50	38	3.30	16	1.40
1.2 ช่วงเวลากลางวัน (12.00-13.00 น.)								
- สภาพร่างกายปกติ	106	44.90	85	36.00	30	12.70	15	6.40
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	365	31.50	512	44.20	165	14.20	116	10.10
1.3 ช่วงเวลาเย็น (16.00-18.00 น.)								
- สภาพร่างกายปกติ	66	28.00	138	58.40	21	8.90	11	4.70
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	281	24.30	690	59.60	139	12.00	48	4.10
1.4 ช่วงเวลากลางคืน (19.00-21.00 น.)								
- สภาพร่างกายปกติ	130	55.00	66	28.00	24	10.20	16	6.80
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	744	64.20	267	23.10	39	3.40	108	9.30

ตาราง 6 (ต่อ)

ความต้องการ ด้านช่วงวันและเวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ							
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
2. วันเสาร์-อาทิตย์ และ วันหยุดราชการ								
2.1 ช่วงเวลาเช้า (06.00-09.00 น.)								
- สภาพร่างกายปกติ	148	62.70	55	23.30	21	8.90	12	5.10
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	845	73.00	259	22.30	32	2.80	22	1.90
2.2 ช่วงเวลากลางวัน (12.00-13.00 น.)								
- สภาพร่างกายปกติ	86	36.40	103	43.60	34	14.30	13	5.50
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	277	23.90	624	53.90	152	13.10	105	9.10
2.3 ช่วงเวลาเย็น (16.00-18.00 น.)								
- สภาพร่างกายปกติ	110	46.60	91	38.50	28	11.90	7	3.00
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	451	38.90	537	46.40	135	11.70	35	3.00
2.4 ช่วงเวลากลางคืน (19.00-21.00 น.)								
- สภาพร่างกายปกติ	119	50.40	75	31.80	21	8.90	21	8.90
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	687	59.30	325	28.10	43	3.70	103	8.90

จากตาราง 6 แสดงว่า ทหารผ่านศึกมีความต้องการในการออกกำลังกายด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ดังนี้

ความต้องการออกกำลังกายในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ช่วงเวลาเช้า (06.00-08.00 น.) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 73.30 และต้องการมาก จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 14.80 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 925 คน คิดเป็นร้อยละ 79.90 และต้องการมาก จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 ช่วงเวลากลางวัน (12.00-13.00 น.) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 44.90 และต้องการมาก จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมาก จำนวน 512 คน คิดเป็นร้อยละ 44.20 และต้องการมากที่สุด จำนวน 365 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50 ช่วงเวลาเย็น (16.00-18.00 น.) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมาก จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 58.40 และต้องการมากที่สุด จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมาก จำนวน 690 คน คิดเป็นร้อยละ 59.60 และต้องการมากที่สุด จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 24.30 ช่วงเวลากลางคืน (19.00-21.00 น.) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 55.10 และต้องการมาก จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 744 คน คิดเป็นร้อยละ 64.20 และต้องการมาก จำนวน 267 คน คิดเป็นร้อยละ 23.10

ความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ช่วงเวลา (06.00-09.00 น.) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 62.70 และต้องการมาก จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 23.30 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 845 คน คิดเป็นร้อยละ 73.00 และต้องการมาก จำนวน 259 คน คิดเป็นร้อยละ 22.30 ช่วงเวลากลางวัน (11.00-13.00 น.) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมาก จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 43.60 และต้องการมากที่สุด จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 36.40 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมาก จำนวน 624 คน คิดเป็นร้อยละ 53.90 และต้องการมากที่สุด จำนวน 277 คน คิดเป็นร้อยละ 23.90 ช่วงเวลาเย็น (16.00-18.00 น.) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 46.60 และต้องการมาก จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 38.50 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมาก จำนวน 537 คน คิดเป็นร้อยละ 46.4 และต้องการมากที่สุด จำนวน 451 คน คิดเป็นร้อยละ 38.90 ช่วงเวลา

กลางวัน (19.00-21.00 น.) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 50.40 และต้องการมาก จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 31.80 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 687 คน คิดเป็นร้อยละ 59.30 และต้องการมาก จำนวน 325 คน คิดเป็นร้อยละ 28.10

ตาราง 7 ความถี่และร้อยละของความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก

ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านการจัดการ โดยจำแนกตามสภาพร่างกายปกติ (N = 236)

กับสภาพร่างกายไม่ปกติ (N = 1,158)

ความต้องการ ด้านการจัดการ	ระดับความต้องการ							
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. มีการประชาสัมพันธ์ในการ ให้บริการออกกำลังกาย อย่างเหมาะสม								
- สภาพร่างกายปกติ	174	73.70	47	19.90	7	3.30	8	3.70
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	920	79.40	216	18.80	11	0.90	11	0.90
2. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ประจำสถานที่ออกกำลัง กายได้สะดวก								
- สภาพร่างกายปกติ	159	67.40	61	25.80	9	3.80	7	3.00
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	863	74.50	260	22.50	20	1.70	15	1.30
3. ระยะเวลาในการให้บริการ ของสถานที่ออกกำลังกาย เหมาะสมกับความต้องการ								
- สภาพร่างกายปกติ	164	69.50	53	22.50	10	4.20	9	3.80
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	869	75.00	255	20.00	18	2.60	16	2.40
4. มีห้องปฐมพยาบาลและ แพทย์ หรือพยาบาลตลอด จนอุปกรณ์ในการ ปฐมพยาบาลเพียงพอ								
- สภาพร่างกายปกติ	148	62.70	69	29.30	14	5.90	5	2.10
- สภาพร่างกายไม่ปกติ	825	71.20	278	24.00	24	2.10	31	2.70

ตาราง 7 (ต่อ)

ความต้องการ ด้านการจัดการ	ระดับความต้องการ							
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. มีระบบดูแลความปลอดภัย และทรัพย์สินให้แก่สมาชิก อย่างเหมาะสม								
– สภาพร่างกายปกติ	162	68.60	60	25.40	7	3.00	7	3.00
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	844	72.90	262	22.60	27	2.30	25	2.20
6. จัดบริการและให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และ อุปกรณ์อย่างเหมาะสม								
– สภาพร่างกายปกติ	161	68.20	63	26.80	6	2.50	6	2.50
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	886	76.50	239	20.60	17	1.50	16	1.40
7. มีการจัดระบบเสียงตาม สาย								
– สภาพร่างกายปกติ	115	48.70	102	43.20	11	4.70	8	3.40
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	443	38.30	615	53.10	37	3.20	63	5.40
8. มีการประชาสัมพันธ์ เผยแพร่เอกสารหนังสือ หรือคู่มือเกี่ยวกับการออก กำลังกายให้แก่สมาชิก								
– สภาพร่างกายปกติ	143	60.60	71	30.00	15	6.40	7	3.00
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	585	50.50	515	44.50	33	2.80	25	2.20

ตาราง 7 (ต่อ)

ความต้องการ ด้านการจัดการ	ระดับความต้องการ							
	มากที่สุด		มาก		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
9. จัดบริการตรวจร่างกายให้ แก่สมาชิกทั้งก่อนและหลัง การออกกำลังกาย								
– สภาพร่างกายปกติ	133	56.40	69	29.20	25	10.60	9	3.80
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	567	49.00	296	25.60	274	23.70	21	1.70
10. มีโรงพยาบาลไว้คอย บริการ								
– สภาพร่างกายปกติ	113	47.90	95	40.20	19	8.10	9	3.80
– สภาพร่างกายไม่ปกติ	497	42.90	566	48.90	42	3.60	53	4.60

จากตาราง 7 แสดงว่า ทหารผ่านศึกมีความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ ดังนี้

ความต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 73.70 และต้องการมาก จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 19.90 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 920 คน คิดเป็นร้อยละ 79.40 และต้องการมาก จำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 18.80 ต้องการให้มีความสามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 67.40 และต้องการมาก จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 25.80 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 863 คน คิดเป็นร้อยละ 74.50 และต้องการมาก จำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 ต้องการระยะเวลาในการให้บริการของสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับความต้องการ ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 164 คิดเป็นร้อยละ 69.50 และต้องการมาก จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 869

คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 และต้องการมาก จำนวน 255 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ต้องการให้มี
 ห้องปฐมพยาบาลและแพทย์ หรือพยาบาลตลอดจนอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลเพียงพอ
 ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ
 62.70 และต้องการมาก จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 29.30 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกาย
 ไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 825 คน คิดเป็นร้อยละ 71.00 และต้องการมาก
 จำนวน 278 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00 ต้องการให้มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่
 สมาชิกอย่างเหมาะสม ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 162
 คน คิดเป็นร้อยละ 68.60 และต้องการมาก จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 25.40 ส่วนทหาร
 ผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 844 คน คิดเป็นร้อยละ 72.90
 และต้องการมาก จำนวน 262 คน คิดเป็นร้อยละ 22.60 ต้องการให้จัดบริการและให้คำแนะนำ
 เกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม ทหารผ่านศึกที่มี
 สภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 68.20 และต้องการ
 มาก จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 26.80 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความ
 ต้องการมากที่สุด จำนวน 886 คน คิดเป็นร้อยละ 76.50 และต้องการมาก จำนวน 239 คน
 คิดเป็นร้อยละ 20.60 ต้องการให้มีการจัดระบบเสียงตามสาย ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ
 มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 48.70 และต้องการมาก จำนวน 102
 คน คิดเป็นร้อยละ 43.20 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมาก จำนวน
 615 คน คิดเป็นร้อยละ 53.10 และต้องการมากที่สุด จำนวน 443 คน คิดเป็นร้อยละ 38.30
 ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เอกสาร หนังสือ หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้แก่
 สมาชิก ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 143 คน คิดเป็น
 ร้อยละ 60.60 และต้องการมาก จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ส่วนทหารผ่านศึกที่มี
 สภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 585 คน คิดเป็นร้อยละ 50.50 และ
 ต้องการมาก จำนวน 515 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 ต้องการให้จัดบริการตรวจร่างกายให้แก่
 สมาชิกทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการ
 มากที่สุด จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 56.40 และต้องการมาก จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ
 29.20 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน 567 คน
 คิดเป็นร้อยละ 49.00 และต้องการมาก จำนวน 296 คน คิดเป็นร้อยละ 25.60 ต้องการให้มี
 รถพยาบาลใช้คอยบริการ ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ มีความต้องการมากที่สุด จำนวน

113 คน คิดเป็นร้อยละ 47.90 และต้องการมาก จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 40.20 ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมาก จำนวน 566 คน คิดเป็นร้อยละ 48.90 และต้องการมากที่สุด จำนวน 497 คน คิดเป็นร้อยละ 42.90

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายและการให้บริการที่สอดคล้องกับความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร

การที่สังเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานครสรุปได้ดังนี้

1. ต้องการให้จัดสถานที่ออกกำลังกายใกล้ ๆ บริเวณที่พักอาศัยของทหารผ่านศึก เพื่อลดความเครียด และช่วยให้มีการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00
2. ต้องการให้มีอุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 14.20
3. ต้องการให้จัดระบบการช่วยชีวิตขั้นปฐมพยาบาล จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 4.87
4. ต้องการให้จัดโรงยิมเนเซียม สำหรับทหารผ่านศึกในการออกกำลังกายเพื่อความเหมาะสม เนื่องจากร่างกายของทหารผ่านศึกส่วนใหญ่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ จำนวน 267 คน คิดเป็นร้อยละ 19.15

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษา ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Samplin) ของประชากรบัตรชั้นที่ 2 3 และ 4 โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซีและมอร์แกน (krejcie and Morgan. 1970 : 607-610) และวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยคิดเป็นร้อยละ 80 ของประชากรบัตรชั้นที่ 1 รวมทั้งสิ้น 1,394 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกเป็น 5 ด้านคือ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านบุคลากร ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

วิธีจัดกระทำข้อมูล

จากแบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์ จำนวน 1,394 ฉบับ เป็นคำตอบของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยใช้ดำเนินการวิเคราะห์ตามขั้นตอน ดังนี้

1. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามและ ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้านมาแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละนำเสนอใน รูปของตารางและความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของแต่ละคนมาพิจารณา แล้วสรุปผลนำเสนอเป็นความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ทหารผ่านศึกมีความต้องการออกกำลังกาย จำนวน 1,376 คน คิดเป็นร้อยละ 98.70 ส่วนใหญ่มีอายุ 40-49 ปี และ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 622 คน คิดเป็นร้อยละ 44.60 และจำนวน 557 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 และส่วนใหญ่เป็นทหารผ่านศึกชั้นประทวน จำนวน 951 คน คิดเป็นร้อยละ 68.20

ทหารผ่านศึกมีสภาพร่างกายไม่ปกติมากกว่าปกติ จำนวน 1,158 คน คิดเป็นร้อยละ 83.10 มีระดับเงินเดือนตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไป จำนวน 622 คิดเป็นร้อยละ 44.60 และระหว่าง 4,100-5,000 บาท จำนวน 519 คน คิดเป็นร้อยละ 37.20 ทหารผ่านศึกส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ จำนวน 632 คน คิดเป็นร้อยละ 45.30 รองลงมาคือ ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จำนวน 388 คิดเป็นร้อยละ 27.85 และออกกำลังกายสม่ำเสมอ จำนวน 374 คน คิดเป็นร้อยละ 26.85 และทหารผ่านศึกส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่บ้าน จำนวน 1,176 คน คิดเป็นร้อยละ 84.40

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ทั้งทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ ล้วนมีความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมากที่สุดทุกรายการ ดังนี้ ต้องให้มี สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ ให้สถานที่ ออกกำลังกายมีสระว่ายน้ำเพียงพอ ให้สถานที่ออกกำลังกายมีจำนวนอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เพียงพอ ให้สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมให้ยืม ให้สถานที่

ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำเพียงพอ ให้ในสถานที่ออกกำลังกายมีตู้เก็บของเพียงพอ ให้ในสถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ ให้ในสถานที่ออกกำลังกายมีบริการน้ำดื่มที่สะอาดเพียงพอ ให้ในสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างอย่างเพียงพอต่อการออกกำลังกาย ให้บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง และควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ

2. ด้านบุคลากร

ทั้งทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ ล้วนมีความต้องการด้านบุคลากรในระดับมากที่สุดและมากทุกรายการ ดังนี้ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ที่มีความชำนาญแต่ละด้านช่วยให้คำแนะนำ ให้มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลและรับปาก ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาและเบิกจ่ายอุปกรณ์ ให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์

3. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุดและมาก ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ในประเภทบุคคล คือ เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน และการบริหารกาย รองลงมา มีความต้องการน้อย คือ โยคะ เทนนิส และกอล์ฟ

ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากในประเภททีม ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล และตะกร้อ ส่วนประเภทคู่ ได้แก่ เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส

ทั้งทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการน้อยในประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะ คือ ลีลาศและแอโรบิกแดนซ์ ส่วนทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด ของกิจกรรมทางน้ำ คือ ว่ายน้ำ รองลงมา มีความต้องการน้อย คือ พายเรือ แข่งเรือใบ และโปโลน้ำ

4. ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุดและมาก ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ทุกช่วงเวลา ดังนี้ ช่วงเวลาเช้า (06.00-08.00 น.) ช่วงเวลากลางวัน (11.00-13.00 น.) ช่วงเวลาเย็น

(16.00-18.00 น.) และช่วงเวลากลางคืน (19.00-21.00 น.) รองลงมาทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการน้อยและน้อยที่สุด ได้แก่ ช่วงเวลากลางวัน (12.00-13.00 น.) ช่วงเวลาเย็น (16.00-18.00 น.) และช่วงเวลากลางคืน (19.00-21.00 น.)

ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุดและมาก ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ทุกช่วงเวลา ดังนี้ ช่วงเวลาเช้า (06.00-08.00 น.) ช่วงเวลากลางวัน (11.00-13.00 น.) ช่วงเวลาเย็น (16.00-18.00 น.) และช่วงเวลากลางคืน (19.00-21.00 น.) รองลงมาทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการน้อยและน้อยที่สุด ได้แก่ ช่วงเวลากลางวัน (12.00-13.00 น.) ช่วงเวลาเย็น (16.00-18.00 น.) และช่วงเวลากลางคืน (19.00-21.00 น.)

5. ด้านการจัดการ

ทั้งทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการมากที่สุดและมากทุกรายการ ดังนี้ ความต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ต้องการให้มีความสามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก ให้มีระยะเวลาในการให้บริการของสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับความต้องการ ให้มีห้องปฐมพยาบาลและแพทย์ หรือพยาบาล ตลอดจนอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลเพียงพอ ให้มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่สมาชิกอย่างเหมาะสม ให้มีการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม ให้มีการจัดระบบเสียงตามสาย ให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เอกสาร หนังสือ หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้แก่สมาชิก ให้มีการจัดตรวจร่างกายให้แก่สมาชิกทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย และให้มีรถพยาบาลไว้คอยบริการ

อภิปรายผล

จากการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร แต่ละด้านปรากฏดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุดทุกข้อ แสดงว่าทหารผ่านศึกเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ว่ามีความสำคัญต่อการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ ให้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ

ในสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอต่อการออกกำลังกาย ให้สถานที่ออกกำลังกายมีจำนวนอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพียงพอ ให้สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมให้ยืม ในสถานที่ออกกำลังกายมีบริการน้ำดื่มที่สะอาดเพียงพอ ให้สถานที่ออกกำลังกายมีสระว่ายน้ำเพียงพอ ให้บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง ในสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำเพียงพอ และในสถานที่ออกกำลังกายมีตู้เก็บของเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของกูลิค (Gulick, 2525 : 7-8) เกี่ยวกับกระบวนการบริหาร (Administrative Process) ที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง โดยเรียกย่อ ๆ ว่า “POSDCORB” ดังนี้ 1. การวางแผน (Planning) คือ การจัดทำโครงการทำงานก่อนการทำงาน เพื่อให้การดำเนินงานต่าง ๆ ดำเนินไปอย่างมีระเบียบไม่สับสน ตรงเป้าหมาย ด้วยวิธีการทำงานอันแน่นอน และมีการประเมินผลทุกระยะตามแผน เพื่อปรับปรุงแก้ไขโดยทันที 2. การจัดองค์การ (Organizing) คือ การจัดหน่วยงานให้มีระเบียบ มีแผนผังตำแหน่งงานและหน้าที่การงานประจำ บุคคลอันแน่นอน มีสายการบังคับบัญชาและการติดต่องานชัดเจน ตลอดจนขอบเขตอำนาจของบุคคลต่าง ๆ 3. การบริหารงานบุคคล (Staffing) นับตั้งแต่การแสวงหา คัดเลือก บรรจุ แต่งตั้งอบรม พัฒนา บำรุงขวัญ พิจารณาความดีความชอบ ลงโทษ โอน ย้าย จนกระทั่งถึงการให้พ้นจากงาน 4. การวินิจฉัยสั่งการ (Directing) หรือการควบคุมนิเทศ ดูผลงานโดยการตัดสินใจสั่งการต่าง ๆ ตามความเหมาะสม 5. การประสานงาน (Coordinating) หรือการติดต่อประสานสัมพันธ์ให้เกิดความเข้าใจโดยทั่วกันทุกหน่วยและทุกคน เพื่อมิให้การปฏิบัติงานซ้ำซ้อน หรือขัดแย้งกัน ตลอดจนการสร้างไมตรีสัมพันธ์ทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน 6. การเสนอรายงาน (Reporting) คือ การรายงานสั่งเขปงานเสนอผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้น เพื่อให้ทราบผลงาน การปฏิบัติงานเป็นระยะ ๆ พร้อมด้วยข้อเสนอแนะแนวทางปฏิบัติเพิ่มเติมเพื่อแก้ไขหรือปรับปรุงงาน 7. การจัดงบประมาณ (Budgeting) คือ การจัดทำรายรับ-รายจ่าย กำหนดยอดเงินที่ต้องใช้จ่ายเป็นระยะ ๆ หรือเป็นโครงการตามลักษณะหน่วยงาน และจัดทำประมาณการเงินล่วงหน้าต่าง ๆ และสอดคล้องกับคำกล่าวของ สุพิตร สมาชิกโต (2526 : 28) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ

2. ด้านบุคลากร

ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุดเกือบทุกข้อ ยกเว้นต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ที่มีความชำนาญแต่ละด้านช่วยให้คำแนะนำที่มีระดับมาก แสดงว่าทหารผ่านศึกเห็นถึงความสำคัญ และความจำเป็นของบุคลากรว่ามีความ

สำคัญโดยเฉพาะ ให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ ให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง ให้มีเจ้าหน้าที่ที่มีความชำนาญแต่ละด้านช่วยให้คำแนะนำ ให้มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลรักฝาลังของ และให้มีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มาก กับงานวิจัยของรัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์ (2530 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดต้องการให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญ เฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมาก และงานวิจัยของชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) นักศึกษาต้องการให้หน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการและการจัดการกิจกรรมการออกกำลังกาย และการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุดประเภท เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ และมีความต้องการมากในประเภทเปตอง การบริหารกาย ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเฉลิมสัตย์เสวนา (2532:196) ที่พบว่านักศึกษาชายมีความต้องการให้จัดกีฬา ฟุตบอล รองลงมาคือว่ายน้ำ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ส่วนนักศึกษาหญิงต้องการให้จัดกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด รองลงมาคือ บาสเกตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล ซึ่งในเรื่องของการวิ่งนั้น สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ (2525 : 30) กล่าวไว้ว่า การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาตินั้น มนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายแทบทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5-10 นาที พอรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยจึงวิ่งต่อเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยวิ่งให้นานขึ้น ควรเพิ่มระยะเวลาวิ่งดีกว่าการเพิ่มความเร็วในการวิ่ง นอกจากนั้น เลนดวอย (Lendvoy. 1985 : 1236-A) ยังกล่าวเกี่ยวกับเรื่องของการวิ่งว่าผลที่ได้จากการวิ่งเพื่อจะให้ร่างกายรับการเปลี่ยนแปลงในขณะที่วิ่ง การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุด คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่วิ่ง ซึ่งบางครั้งไม่สามารถจะอธิบายได้ นอกจากนั้น ยังไม่สิ้นเปลืองสถานที่ และอุปกรณ์อีกด้วย

4. ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด

สุด ยกเว้น วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) (16.00-18.00 น.) และวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ช่วงเวลากลางวัน (12.00-13.00 น.) ช่วงเวลาเย็น (16.00-18.00 น.) และช่วงเวลากลางคืน (19.00-21.00 น.) ส่วนวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ช่วงเวลาเช้า (06.00-09.00 น.) ช่วงเวลากลางวัน (12.00-13.00 น.) ช่วงเวลาเย็น (16.00-18.00 น.) และช่วงเวลากลางคืน (19.00-21.00 น.) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531:37) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไว้ดังนี้

1. ผู้ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อ ๆ ไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้
2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วมีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายนั้นทันทีและควรรีบไปปรึกษาแพทย์
3. ควรจะออกกำลังกายการเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อการแข่งขันกีฬา
4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20-30 นาที
5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและใจให้มีความสนุกสนาน ในกิจกรรมนั้น ๆ ไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งครัดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรจะรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ
7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่า ให้ออกกำลังกายโดยใช้วิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที
8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์อวน เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทยได้เสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะการออกกำลังกายของแต่ละบุคคล ของคนทั่วไปควรจะเป็น 170-อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170-40) ทั้งนี้อาจเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีล่วงไปแล้ว แล้วไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายหนัก

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วงดึง ดัน ลั่น หรืออย่างใดอย่างหนึ่งอาจจะมีประโยชน์น้อย ทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายจะเสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องคองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกาย ด้วยผลที่ดีมีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80-92) ว่า ความต้องการทางด้านสรีรพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีพ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น และสอดคล้องกับคำกล่าวของพลาโต (Plato. 2525 : 93) ว่า บุคคลในสังคมเดียวกัน มีชาติพันธุ์เดียวกันย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แม้แต่พี่น้องท้องเดียวกัน ก็ยังมีความแตกต่างกัน เรื่องของความแตกต่างในระหว่างบุคคลนี้เป็นที่ยอมรับกันมาแต่โบราณ พลาโต (Plato) นักปราชญ์ในปี 327-427 ปีก่อนคริสตกาล ได้เขียนไว้ในหนังสือ “Republic” ว่า “ไม่มีใครสองคนที่เกิดมาเหมือนกันในทุกอย่างได้” (No two persons are born exactly alike) และแม้แต่อาริสโตเติล (Aristotle) เองก็ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลไว้เช่นเดียวกัน

ความแตกต่างดังกล่าวข้างต้น เป็นความแตกต่างในด้านรูปร่างหน้าตา ขนาดอัตรการตอบสนอง ตลอดจนพฤติกรรมความนึกคิดต่าง ๆ รวมไปถึงความแตกต่างในด้านสติปัญญา อุปนิสัยใจคอ ทัศนคติ และความสนใจ ความแตกต่างทางกายพอมองเห็นหรือสังเกตได้อย่างชัดเจนและง่ายดาย แต่ความแตกต่างภายในด้านพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดสังเกตได้ยาก ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญและเทคนิคในการวัดที่มีประสิทธิภาพและเที่ยงตรง

5. ด้านการจัดการ

ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการมากที่สุด ยกเว้นความต้องการให้มีการจัดระบบเสียงตามสาย และมีรถพยาบาลไว้คอยบริการที่มีในระดับมาก แสดงว่าทหารผ่านศึกเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการจัดการว่ามีความสำคัญ โดยเฉพาะ ความต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ให้มีระยะเวลาในการให้บริการของสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับความต้องการ ให้มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่สมาชิกอย่างเหมาะสม ให้มีการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม ให้มีความสามารถ

ติดต่อกับเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก ให้มีห้องปฐมพยาบาลและแพทย์ หรือพยาบาลตลอดจนอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลเพียงพอ ให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เอกสาร หนังสือ หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้แก่สมาชิก และจัดบริการตรวจร่างกายให้แก่สมาชิก ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย ดังคำกล่าวของ อติเรก จิระพงศ์ (2523) ว่าการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น ต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม และต้องมีความสม่ำเสมอต่อเนื่องในการปฏิบัติ และงานวิจัยของ สายันต์ ฤฎาการ (2538 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่น ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำให้เพียงพอ ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม และเรียกเก็บค่าบำรุงในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดบริการด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรจัดสถานที่ออกกำลังกาย ใกล้เคียง ๆ บริเวณที่พักอาศัยของทหารผ่านศึกและควรจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการ
2. ด้านบุคลากร ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ ความชำนาญทางพลศึกษาโดยตรง คอยช่วยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพราะเป็นผู้ที่มีความชำนาญในด้านนี้โดยเฉพาะ
3. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ควรจัดให้มีสระว่ายน้ำ เพื่อที่ทหารผ่านศึกจะได้ใช้ในการออกกำลังกาย เพราะว่ายน้ำเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย ทุกสภาพร่างกาย ทั้งในปัจจุบันยังนิยมบำบัดความเจ็บป่วยด้วยน้ำ (Aqua Therapy) อีกด้วย
4. ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ควรจัดเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ในช่วงเวลาเช้า และช่วงเวลากลางคืนของทุกวันให้มากขึ้น
5. ด้านการจัดการ ควรจัดให้มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการให้บริการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และดูแลความปลอดภัยในทรัพย์สินของทหารผ่านศึกที่มาออกกำลังกายให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการจัดประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมกับทหารผ่านศึก โดยเฉพาะในส่วนที่มีสภาพร่างกายไม่ปกติ ทั้งในเขตกรุงเทพมหานครและในเขตต่าง ๆ เพราะทหารผ่านศึกเป็นผู้ที่ทำความคุ้นเคยกับประเทศไทยเป็นอย่างมาก จึงควรจัดบริการกิจกรรมต่าง ๆ ให้โดยเฉพาะกิจกรรมด้านสุขภาพ
2. ควรศึกษาวิจัยเรื่องสมรรถภาพทหารของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานครและในเขตอื่น ๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (2531 - 2539). กรุงเทพฯ : 2531.
- จรรยาพร ธรณินทร์. “การออกกำลังกายช่วยรักษาทรดทรงได้อย่างไร,” วารสารสุขภาพพลศึกษา และสันทนาการ. 5 : 38; เมษายน 2525.
- จรรยาพร ธรณินทร์. พลศึกษาสำหรับคนพิการ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2526.
- เฉลิม สัตยเสวนา. ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาอิสลามศึกษา. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- ดิเรก จิระพงศ์. “มาออกกำลังกายกันเถอะ,” ออกกำลังกายเป็นกิจวัตรจะเป็นสุข. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, 2523.
- ทองสุข สัมปหังสิต. การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- นฤพนธ์ กิจเพิ่มพูล. การศึกษาการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536. อัดสำเนา.
- มหิดล, มหาวิทยาลัย, พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ลงวันที่ 17 ธันวาคม 2523.
- มงคล ใจดี. “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” วารสารกีฬา. 26 (3) : 15 - 20 ; มีนาคม 2535.
- รัตนารักษ์ กันตกาญจน์. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. “การออกกำลังกายสำคัญไฉน,” วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง. 1 : 37 ; มกราคม 2525.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. “ประโยชน์ของการออกกำลังกาย,” นิตยสารการทำเรือ. 35 : 60 - 63 ; มีนาคม 2531.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. ว่ายน้ำกีฬาสำหรับคุณ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ยูไนเต็ดบุ๊กส์, 2529.

วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา. ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537. อัดสำเนา.

ศิริพร สิริทิกุล. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของพนักงานขายในห้างสรรพสินค้า ในเขต กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ คศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : อรุณสภา ตลาดพร้าว, 2534.

สามชาย ประเสริฐศิริพันธ์. “จะออกกำลังกายอย่างไรดี,” วารสารสุขภาพ. 7 : 30 ; พฤษภาคม 2535.

สายันต์ กุฎาคาร. ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปรินิพนธ์ คศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.

เสก อักษรานุเคราะห์. การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 40 ปี อผส. กรุงเทพฯ : กองประชาสัมพันธ์, 2539.

อวย เกตุสิงห์. “ร่างกายกับการออกกำลังกาย,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. กรุงเทพฯ : เทพนมิตรการพิมพ์, เมษายน 2525.

อำนาจ อะโน. การบริหารกาย. กรุงเทพฯ : กองบริการการศึกษา งานตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.

Butler, Stanley Bradford. “Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors,” Dissertation Abstracts International. 50 (4) : 1591 - A ; December, 1989.

Crandall, John Gardner. “The Worth of Intercollegiate Athletics to the Small Private Liberal Arts College,” Dissertation Abstracts International. 37(4) : 7020 - 7021 A ; May, 1977.

- Holbrook, James Edward. "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities," Dissertation Abstracts International. 53 (16) : 2753 - A ; February, 1993.
- Krejcie, Robert V. and Daryle W. Morgan. "Determining Sample Size for Research," Statistic Educational & Psychological Measurement. 30(3) : Autumn ; October, 1970.
- Lamb, David R. Physiology of Exercise. New York : Macmillan Publishing Co., 1984.
- Lendvoy, Harry Frank. "Reasons for Running : An Investigation of International Change in Exercise Behavior," Dissertation Abstracts International. 47 (12) : 1236 - A ; April, 1985.
- Maslow, A.H. Motivation and Personality. New York : Macmillan Company , 1970.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

1. จุดมุ่งหมายของการวิจัย เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร
 2. แบบสอบถามมี 3 ตอน
 - ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานครมี 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ
 - ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบปลายเปิด
- ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

นายปณิธาน โปรงสละ

นิสิตปริญญาโท

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตอนที่ 1

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง [] ตามความเป็นจริง

1. ท่านต้องการออกกำลังกายหรือไม่

[] ต้องการ

[] ไม่ต้องการ

2. อายุ

[] 20 - 29 ปี

[] 30 - 39 ปี

[] 40 - 49 ปี

[] 50 ปีขึ้นไป

3. ชั้น

[] สัญญาบัตร

[] ประทวน

4. สภาพร่างกาย

[] ปกติ

[] ไม่ปกติ

5. ระดับเงินเดือน

[] 1,000 - 2,000. บาท

[] 2,100 - 3,000. บาท

[] 3,100 - 4,000. บาท

[] 4,100 - 5,000. บาท

[] ตั้งแต่ 5,000. บาท ขึ้นไป

6. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหรือไม่

[] สม่ำเสมอ

[] ไม่สม่ำเสมอ

[] ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

7. ถ้าท่านออกกำลังกาย ท่านมักไปยังสถานที่ใด

[] บ้าน

[] ที่ทำงาน

[] โรงเรียน

[] สวนสาธารณะใกล้บ้าน

[] สถานบริการสุขภาพเอกชน

[] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2

ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

ให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละเรื่องแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงกับระดับความต้องการของท่าน โดยแบบสอบถามแต่ละข้อจะถามเกี่ยวกับ ความต้องการในการออกกำลังกาย ซึ่งระดับความคิดเห็นอยู่ 4 ระดับ คือ

เห็นด้วยมากที่สุด	ให้ทำเครื่องหมาย ✓	ลงในช่องหมายเลข 4
เห็นด้วยมาก	ให้ทำเครื่องหมาย ✓	ลงในช่องหมายเลข 3
เห็นด้วยน้อย	ให้ทำเครื่องหมาย ✓	ลงในช่องหมายเลข 2
เห็นด้วยน้อยที่สุด	ให้ทำเครื่องหมาย ✓	ลงในช่องหมายเลข 1

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ.....				
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ.....				
3. สถานที่ออกกำลังกายมีสระว่ายน้ำเพียงพอ.....				
4. สถานที่ออกกำลังกายมีจำนวนอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพียงพอ.....				
5. ในสถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมให้ยืม.....				
6. ในสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำเพียงพอ.....				
7. ในสถานที่ออกกำลังกายมีตู้เก็บของเพียงพอ.....				
8. ในสถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ.....				
9. ในสถานที่ออกกำลังกายมีการบริการน้ำดื่มที่สะอาดเพียงพอ.....				
10. ในสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างอย่างเพียงพอต่อการออกกำลังกาย.....				
11. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง.....				
12. ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการ โดยเฉพาะ.....				

อื่น ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว

(โปรดระบุ).....
.....
.....

2. ความต้องการด้านบุคลากร

ความต้องการ ด้านบุคลากร	ระดับความต้องการ			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออก กำลังกาย.....				
2. เจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง.....				
3. มีเจ้าหน้าที่ที่มีความชำนาญแต่ละด้านช่วย ให้คำแนะนำ.....				
4. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลและรับฝากสิ่งของ.....				
5. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย.....				
6. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาและเบิก - จ่าย อุปกรณ์.....				
7. มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย.....				
8. มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการใช้สถานที่ออกกำลังกายและ อุปกรณ์.....				

อื่น ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว

(โปรดระบุ).....
.....
.....

3. ความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

ความต้องการ ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬา	ระดับความต้องการ			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. <u>ประเภทบุคคล</u>				
1.1 เดิน.....				
1.2 วิ่ง.....				
1.3 ไทเก๊ก.....				
1.4 ยิมนาสติก.....				
1.5 กอล์ฟ.....				
1.6 เปตอง.....				
1.7 การบริหารกาย.....				
2. <u>ประเภททีม</u>				
2.1 ฟุตบอล.....				
2.2 วอลเลย์บอล.....				
2.3 บาสเกตบอล.....				
2.4 ตระกร้อ.....				
3. <u>ประเภทคู่</u>				
3.1 เทนนิส.....				
3.2 แบดมินตัน.....				
3.3 เทเบิลเทนนิส.....				
4. <u>กิจกรรมเข้าจังหวะ</u>				
4.1 ลีลาศ.....				
4.2 แอโรบิคด้านซ์.....				
5. <u>กิจกรรมทางน้ำ</u>				
5.1 ว่ายน้ำ.....				
5.2 พายเรือ.....				
5.3 แข่งเรือใบ.....				
5.4 โปโลน้ำ.....				

อื่น ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว

(โปรดระบุ).....

.....

.....

4. ความต้องการด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ความต้องการ ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. วันธรรมดา (จันทร์ - ศุกร์)				
1.1 ช่วงเวลาเช้า (06.00 - 08.00 น.).....				
1.2 ช่วงเวลากลางวัน (12.00 - 13.00 น.).....				
1.3 ช่วงเวลาเย็น (16.00 - 18.00 น.).....				
1.4 ช่วงเวลากลางคืน (19.00 - 21.00 น.).....				
2. วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ				
2.1 ช่วงเวลาเช้า (06.00 - 9.00 น.).....				
2.2 ช่วงเวลากลางวัน (11.00 - 13.00 น.).....				
2.3 ช่วงเวลาเย็น (16.00 - 18.00น.).....				
2.4 ช่วงเวลากลางคืน (19.00 - 21.00 น.).....				

อื่น ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว

(โปรดระบุ).....

5. ความต้องการด้านการจัดการ

ความต้องการ ด้านการจัดการ	ระดับความต้องการ			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม.....				
2. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ ออกกำลังกายได้สะดวก.....				
3. ระยะเวลาในการให้บริการของสถานที่ออก กำลังกายเหมาะสมกับความต้องการ.....				
4. มีห้องปฐมพยาบาลและแพทย์ หรือ พยาบาล ตลอดจนอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลเพียงพอ				
5. มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้ แก่สมาชิกอย่างเหมาะสม.....				
6. จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออก กำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์ อย่างเหมาะสม.....				
7. มีการจัดระบบเสียงตามสาย.....				
8. มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เอกสาร หนังสือ หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเหมาะสม				
9. จัดบริการตรวจร่างกายให้แก่สมาชิกทั้งก่อน และหลังการออกกำลังกาย.....				
10. มีรถพยาบาลไว้คอยบริการ.....				

อื่น ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว

(โปรดระบุ).....

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

1. รศ.ดร. วิรัช วรรณรัตน์ สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. รศ. เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
3. ผศ. จิราภรณ์ บุญส่ง สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
4. พ.อ. เสถียร สถานะพล ผู้อำนวยการฝ่ายส่งกำลังบำรุง องค์การสงครามหัตถการ
ผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

ภาคผนวก ก
หนังสือขอความอนุเคราะห์

- สำเนา -

ครูท

ที่ มท 1007/2615

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

27 มิถุนายน 2540

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นายปณิธาน เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้นี้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำปริญญา
นิพนธ์ เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร
ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ. วาสนา คุณาอภิสิทธิ์

ประธาน

ผศ. ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล

กรรมการ

สิ่งที่นิสิตใคร่ขอความอนุเคราะห์คือ ขอความร่วมมือให้ทหารผ่านศึก จำนวน 1,500 คน ตอบแบบ
สอบถามในระหว่างเดือนมกราคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณ
ในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวศิริยุภา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ประวัติผู้ย่อ

ชื่อ - สกุล	นายปณิธาน โปรงสละ
วัน เดือน ปีเกิด	22 สิงหาคม 2515
ภูมิลำเนา	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	134 หมู่ 9 ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12130
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ประจำแผนกวิชาการและฝึกอบรม กองแผนและวิชาการ ฝ่ายนโยบายและแผน
สถานที่ทำงาน	องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์ ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2529	ประถมศึกษา จากโรงเรียนไกรลาศศึกษา
พ.ศ. 2530	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุปถัมภ์)
พ.ศ. 2533	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุปถัมภ์)
พ.ศ. 2535	ป.กศ. สูง จากวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ
พ.ศ. 2537	กศ.บ. จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2541	กศ.ม. จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก
ในเขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
ปณิธาน โปร่งสละ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2541

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีเคลฟายและมีค่าความเชื่อมั่น .76 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร และตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยแบ่งเป็นทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ จำนวน 236 คน และสภาพร่างกายไม่ปกติ จำนวน 1,158 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 1,394 คน หลังจากตรวจแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการหาค่าความถี่และร้อยละ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ
2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง
3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ รองลงมา มีระดับความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส
4. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายระดับมากที่สุดในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) กับในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือ ช่วงเวลาเช้า (06.00-09.00 น.) และช่วงกลางวัน (19.00-21.00 น.)
5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

NEEDS FOR EXERCISE ACTIVITIES OF THE VETERANS
IN BANGKOK METROPOLIS

AN ABSTRACT
BY
PANITAN PRONGSALA

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
November 1998

The purpose of this study was to investigate the needs for exercise of the veterans in Bangkok area in 5 aspects; the place, equipment and facility, personnel, category of sport activities, date and time for exercise and management. The researcher used his own questionnaire which was validated by the Delphi Method and with the reliability of .76 as an instrument to collect the data. It was divided in 3 phrases, first was the status of answerer, second was the needs for exercise of the veterans in Bangkok area and third was an opinion and other suggestions. The sample group used for this research classified from the Stratified Random Sampling and the Simple Random Sampling. Such group was separated into the 236 normal veterans and the 1,158 abnormal ones. Then the absolute 1,394 questionnaires, the percentage of 100.00 was analysed by both the method of frequency and the percentage.

After the data were statistically treated, it was found that ;

1. Most of the veterans need the place, equipment and facility for exercise at the highest level, there should be a specific place of exercise for the veterans.
2. Personnel is needed by most of the veterans at the highest level, It needs to have an official with a knowledge of physical assigned at the exercise place as well as at medical room.
3. For the sport activities, the most requirements were walking jogging and swimming at the highest level. The need to have sport activities on Football, Volleyball, Basketball, Takraw, Tennis, Badminton and Table-Tennis are also available.
4. Date and time of exercise is needed by most of the veterans at the highest level on week day (Monday-Friday) including public holiday in the morning (06.00-09.00 AM.) and in the evening (19.00-21.00 PM.)
5. For the management, almost all veterans need suitable public relations in exercise service at the highest level.