

613.7044

ป 533ก

ร.3

**การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน
ในเขตภาคเหนือตอนล่าง**

ปริญญาานิพนธ์

ของ

ปัทมา รอดทั้ง

14 ต.ค. 2540

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

พฤษภาคม 2540

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

68521

**การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน
ในเขตภาคเหนือตอนล่าง**

**บทคัดย่อ
ของ
ปัทมา รอดทั้ง**

**เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2540**

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง เกี่ยวกับสภาพและความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรผู้ให้บริการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในเขตภาคเหนือตอนล่าง รวม 400 คน แบ่งเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี 3 ตอน ได้แก่ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม สภาพการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และความต้องการรับบริการการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t-independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ้ (Scheffe method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15-25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้
2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วันสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหยาะๆมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล
3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด
4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่ คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน
6. จากการทดสอบค่าทีพบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายและให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟนพบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26-35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์ โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

**USE OF LEISURE TIME THROUGH SPORTS AND EXERCISES
OF PEOPLE IN THE LOWER-NORTH REGION**

**AN ABSTRACT
BY
PATTAMA RODTHANG**

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

May 1997

The purpose of this study were to investigate and to compare leisure time use through sports and exercises of peoper in the lower-north region.

The 200 males and 200 females, which multistaged random sampling, were the sample. The instrument was the questionnaire which was constructed by the researcher herself. The questionnaire had 3 parts : part one dealf with the biographical data of the sample, part two dealt with the condition of leisure time use through sports and exercises, part three dealt with the needs of facilities, equipment and personnel for services concerning sports and exercises.

The returned questionnaires, then, were statistacale treated in terms of percentage arithmetic mean (\bar{X}) and standard deviation (S.D.). Independent t-test, oneway analysis of variance and the Schffe' multiple comparison method were also employed.

The results of finding were :

1. Most of the people in the lower-north region who used leisure time through sports and exercises were 15-25 years old, socondary education, did not have any occupations and salary.

2. Most of them had the informations concerning sports and excercises from television, played sports and excercises both work days and holidays, 1-2 days per week, used 15-30 minutes for each day during 4.00-7.00 p.m., at school and village play grounds.

Most of them used valley ball and jogging for such purposes, but they were most interested in football.

3. Most of them used leisure time through sports and excercises to be healthy.

4. Most of them had problems about lacks of facilities, equipment and their leisure time was not sufficient for sports and exercises.

5. The needs for facilities, equipmint and personnel, which for services concerning sports and exercises of people in the lower-north region were high.

6. From independent t-test, there was no significant diffirence at the .05 level between both sexes, but there was significant difference at the .05 level for service personnel to supervise in sports and exercises, and personnel to guard in such places that females need more than males.

7. From oneway analysis of variance and the Scheffe' method were :


7.1 There was no significant difference at the .05 level between the age-groups of below 15, 15-25, 26-35, 36-45, 45-55 and above, but between the age-groups of 15-25 and 26-35, 15-25 and above 55, there were significant difference at the .05 level in the need for sports and exercises equipments store and lend service room.

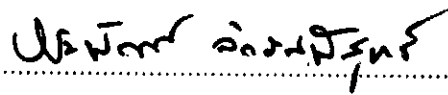
7.2 There was no significant difference at the .05 level between the educational groups.

7.3 There was no significant difference at the .05 level between the occupational-groups.

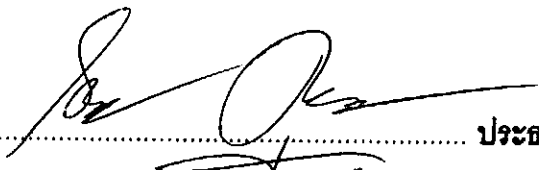
คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญาบัตรฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
พลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

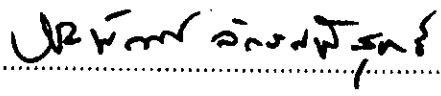
คณะกรรมการควบคุม

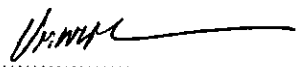

..... ประธาน
(รศ. วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)


..... กรรมการ
(รศ. ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์)

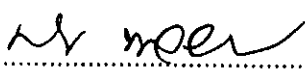
คณะกรรมการสอบ


..... ประธาน
(รศ. วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)


..... กรรมการ
(รศ. ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อ. ประพนธ์ ธนารักษ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญาบัตรฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ดร. ศิริฎภา พูลสุวรรณ)

วันที่ 16... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2540

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาบัตรฉบับนี้สำเร็จลงได้ เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก
รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญาบัตร
รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ กรรมการควบคุมปริญญาบัตร และอาจารย์
ประพนธ์ ธนารักษ์ กรรมการสอบปริญญาบัตร ที่ได้ช่วยกรุณาให้ข้อเสนอแนะและช่วยแก้ไข
ข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ในครั้งนีผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา
รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ ดร.วิวรรณ มุขดี อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์ และ
อาจารย์ไพรินทร์ จำลองราษฎร์ ที่กรุณาตรวจและให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือวิจัย
ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิชัย หาญสมบัติ ที่ให้คำแนะนำการวิเคราะห์ข้อมูล และ
ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลทุกท่าน ตลอดทั้งประชาชนที่ให้ความร่วมมือในการตอบ
แบบสอบถามเป็นอย่างดี

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอโน้มระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ ที่ได้อบรมสั่งสอน
มาตลอดทั้งญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน และคุณฉลอง รอดทั้ง ที่สนับสนุนเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย
ตลอดมา

บัทมา รอดทั้ง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	6
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
งานวิจัยในต่างประเทศ	16
งานวิจัยในประเทศไทย	18
สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	29
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	29
ประชากร	29
กลุ่มตัวอย่าง	29
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	30
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	31
การหาคุณภาพของเครื่องมือ	32
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	33
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	33

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	35
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล	35
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	72
บทย่อ	72
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	72
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	72
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	72
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	73
อภิปรายผล	77
ข้อเสนอแนะ	84
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป	85
บรรณานุกรม	86
ภาคผนวก	91
ภาคผนวก ก	92
ภาคผนวก ข	104
ประวัติย่อของผู้วิจัย	107

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	30
2 จำนวนและร้อยละของประชาชน จำแนกเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้	36
3 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการเล่นกีฬา และออกกำลังกายจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ	39
4 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่ใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายในวันต่าง ๆ	40
5 จำนวนและร้อยละของจำนวนวันของประชาชนที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์	41
6 จำนวนและร้อยละของเวลาของประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกายในแต่ละครั้ง	42
7 จำนวนและร้อยละของช่วงเวลาของประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกายในแต่ละครั้ง	43
8 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่ใช้สถานที่ต่าง ๆ เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ในเวลาว่างเป็นประจำ	44
9 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นและออกกำลังกาย ประเภทกิจกรรมในร่ม	45
10 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง	46
11 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่เสียค่าใช้จ่ายและไม่เสียค่าใช้จ่ายในการใช้ เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	47
12 จำนวนและร้อยละของประเภทค่าใช้จ่ายของประชาชนที่เสียค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในเวลาว่าง	47
13 จำนวนและร้อยละของเหตุผลที่ประชาชนใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย	48

ตาราง

หน้า

14	จำนวนและร้อยละของกิจกรรมที่ประชาชนสนใจในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ในเวลาว่าง	49
15	จำนวนและร้อยละของปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ของประชาชน	50
16	จำนวนและร้อยละของปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ของประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	51
17	จำนวนและร้อยละของปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ในเวลาว่าง	52
18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	53
19	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ	54
20	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง	55
21	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง	57
22	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างกลุ่มอายุ โดยใช้การวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว	59
23	การทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยความต้องการให้มีห้องเก็บและ ยืมอุปกรณ์การเล่นกีฬาและออกกำลังกาย โดยเฉพาะของประชาชน ระหว่างกลุ่มอายุ	61
24	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอายุ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว	62
25	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างระดับการศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว	64

26	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว	66
27	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างกลุ่มอาชีพ โดยใช้การวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว	68
28	เปรียบเทียบความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว	70

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญ ถ้าทรัพยากรนั้นมีคุณภาพหมายถึงว่าชาติจะสามารถอยู่รอด มั่นคง และมีความเจริญก้าวหน้าไปได้โดยง่าย การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในชาติจำเป็นต้องพัฒนาทั้งทางด้าน ร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม และวัฒนธรรม

ดังนั้นรัฐบาลจึงเห็นความสำคัญของทรัพยากรมนุษย์มากและได้กำหนดนโยบายพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชาติไว้ เป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) ซึ่งได้กำหนดจุดมุ่งหมายหลักไว้ 3 ประการดังนี้ คือ

1. รักษาอัตราการขยายตัวทางเศรษฐกิจให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง และมีเสถียรภาพ
2. กระจายรายได้และกระจายการพัฒนาไปสู่ภูมิภาคให้มากยิ่งขึ้น
3. พัฒนาคุณภาพชีวิต รักษาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ

ภายใต้จุดมุ่งหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ยังคงให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในชาติอยู่ ซึ่งต่อเนื่องมาจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) ที่ได้กำหนดเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพประชากรให้เป็นคนดี มีความสามารถและบทบาทหน้าที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสังคมให้ก้าวหน้า และอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข โดยได้กำหนดให้มีการส่งเสริมให้เด็ก เยาวชนและประชาชนทั้งในชนบทและในเมือง ให้มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานให้ทรัพยากรมนุษย์มีคุณภาพ และยังได้กำหนดมาตรการให้มีการสนับสนุนการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เด็ก เยาวชน และประชาชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ นอกจากนี้ ยังเน้นให้มีการประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ความรู้ การผลิต และพัฒนาบุคลากร รวมทั้งจัดสร้างบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์กีฬาให้กระจายไปยังภูมิภาคมากขึ้น

เพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) จึงได้มีการกำหนดแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) ขึ้นมาเพื่อเป็นแผนชั้นนำภาครัฐและเอกชนให้มีโปรแกรมพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรทุกระดับ ทางด้านสมรรถภาพ

ทางกาย จิตใจ สติปัญญาและสังคม โดยกำหนดแผนหลักออกเป็น 6 แผนได้แก่

1. แผนพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน
2. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อสมรรถภาพ
3. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อการแข่งขัน
4. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่ออาชีพ
5. แผนพัฒนาการกีฬาอย่างเป็นระบบ
6. แผนโภชนาการการกีฬา

ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางและมาตรการในการส่งเสริมพัฒนาการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของประชาชนในชาติอย่างเป็นระบบระเบียบต่อเนื่องและได้ผลดี ในการดำเนินการขั้นแรกจะเน้นแผนกีฬาขั้นพื้นฐาน และกีฬาเพื่อสุขภาพ ตลอดทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพอย่างเป็นระบบ (สมบัติ กวญจนกิจ. 2535 : 55-56)

การเล่นกีฬาและออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่ง ที่สามารถนำมาใช้เป็นกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรในชาติได้เป็นอย่างดี เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านร่างกาย ถ้าร่างกายดีย่อมมีผลทำให้สิ่งอื่น ๆ ดีตามด้วย ดังพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ความว่า

ร่างกายของคนเราพันธุกรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ ออกแรง ใช้แรง มิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอย่างคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่ เขาจะใช้สติปัญญาของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับค่อยอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้

กิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติกันในเวลาว่าง ซึ่งเป็นเวลาที่อิสระจากการงานประจำ และประกอบกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ การที่บุคคลได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมในเวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้มีความสุขสภาพดีมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ทั้งทาง

ด้านร่างกายและจิตใจ มีโอกาสแสดงความสามารถพิเศษ เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความอิสระ และก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

✎ การใช้เวลารว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จึงเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรมและวัฒนธรรม ช่วยลดปัญหาต่าง ๆ อันเกิดจากการใช้เวลารว่างที่ไม่เหมาะสม เช่น การเสพยาเสพติด เล่นการพนัน ынธพาล มั่วสุม ฯลฯ เป็นต้น

✎ กิจกรรมในเวลารว่างจึงนับว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในชาติ และความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง ถ้าประชากรของชาติรู้จักใช้เวลาว่างได้ถูกต้องเหมาะสมจะก่อประโยชน์ให้กับตนเองและสังคม แต่ถ้าประกอบกิจกรรมในเวลารว่างไม่ถูกไม่ควรก็จะนำความเดือดร้อนเสียหายมาสู่ตนเองและสังคมตลอดทั้งเป็นตัวอย่างไม่ดีแก่อนุชนรุ่นหลังต่อไป

ดังที่ ทองสุข สัมปหังสิต (2533 : 11) ได้กล่าวถึงการใช้เวลารว่างไว้ว่า มนุษย์มีความจำเป็นต้องประกอบกิจกรรมบางอย่างในเวลารว่าง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและความเมื่อยล้าต่าง ๆ กิจกรรมเหล่านั้นควรเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง และสังคม คนบางคนประกอบกิจกรรมที่ไม่พึงปรารถนาบางอย่าง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเอง เช่น การเสพยาเสพติด การเล่นเกมพนัน และอบายมุขต่าง ๆ โดยคาดไม่ถึงว่ากิจกรรมเหล่านั้นจะนำภัยพิบัติ ความเสื่อมเสีย ความหายนะมาสู่ตนเองในภายหลังอย่างมหันต์ บางคนอาจมีเวลารว่างมากเกินไป เช่น ชาวชนบทของไทย ชาวนามีเวลารว่างหลังฤดูการเก็บเกี่ยวจรจนกว่าฤดูการทำนาจะมาถึง หรือแม่บ้านที่ไม่ได้ทำงานประจำนอกบ้าน และเยาวชนที่ไม่ได้เรียนหนังสือในโรงเรียน ฯลฯ บุคคลเหล่านี้จะมีเวลารว่างเหลือเฟือ บางครั้งการใช้เวลารว่างของคนเหล่านี้อาจเป็นไปในทางที่ผิด ไม่เกิดประโยชน์อย่างใด ทั้งยังอาจจะก่อโทษขึ้นได้ ประชาชนและเยาวชนไทยโดยทั่วไปยังขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการใช้เวลารว่างให้เป็นประโยชน์ และใช้เวลาว่างไปในทางที่ไม่ถูกไม่ควร ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเอง แก่ครอบครัว และสังคมขึ้นได้ ปัญหานี้ นับว่าเป็นปัญหาที่สำคัญมาก

การส่งเสริมให้ประชาชนในชาติได้ใช้เวลาว่างอย่างถูกต้องเหมาะสม นับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้เวลารว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ช่วยให้ประชาชนในชาติเกิดพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ได้เป็นอย่างดี ตลอดทั้งช่วยลดปัญหาจากการใช้เวลาว่างไปในทางที่ผิด อันที่จะนำผลกระทบในทางเสียหายมาสู่ตนเองและสังคมดังกล่าวมาแล้ว อย่างไรก็ตามในปัจจุบัน หลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดดำเนินการด้านการใช้เวลารว่างของประชาชนในเขตที่ตน

รับผิดชอบยังไม่มีข้อมูลพื้นฐานอย่างเพียงพอที่จะนำไปเป็นแนวทางให้การใช้เวลาว่างของประชาชน โดยเฉพาะในเขตภาคเหนือตอนล่างเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์แก่ประชาชนอย่างแท้จริง ด้วยเหตุผลข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน เพราะผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนโดยส่วนตัว และการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization). ตลอดทั้งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องในกรณีที่จะนำผลการศึกษาในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับกับการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง
2. ทำให้ทราบถึงระดับและความแตกต่างของความต้องการการรับบริการในการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตของภาคเหนือตอนล่าง
3. เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในการจัดโครงการ ส่งเสริมการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป
4. เป็นแนวทางสำหรับการวิจัยอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 9 จังหวัด คือ อุตรดิตถ์ พิจิตร พิษณุโลก กำแพงเพชร เพชรบูรณ์ พิจิตร สุโขทัย

นครสวรรค์ อุทัยธานี และตาก

ตัวแปรที่จะศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 อายุ
 - 1.2 เพศ
 - 1.3 อาชีพ
 - 1.4 ระดับการศึกษาของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเกี่ยวกับ
 - 2.1 สภาพการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนดังนี้
 - 1) ด้านกิจกรรมที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
 - 2) ด้านความสนใจกิจกรรมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย
 - 3) ด้านปัญหาการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
 - 2.2 ความต้องการ การรับบริการการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเกี่ยวกับ สถานที่ อุปกรณ์ บุคลากร และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เวลาว่าง หมายถึง เวลาที่เป็นอิสระนอกเหนือจากทำงานประจำหรือกิจวัตรประจำวัน ซึ่งบุคคลจะใช้เวลานั้นประกอบกิจกรรมตามความพอใจของตนอาจเป็นช่วงเช้า เย็นหรือเย็นก็ได้
2. การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมทางกายในเวลาที่เป็นอิสระนอกเหนือจากทำงานประจำหรือกิจวัตรประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก ว่ายน้ำ บริหารร่างกาย เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส ปิงปอง และ แบดมินตัน เป็นต้น ทั้งสภาพความเป็นจริงและความต้องการ
3. ประชาชน หมายถึง ประชาชนในทุกอาชีพ ทุกระดับการศึกษา ทุกเพศ ทุกวัยในเขตภาคเหนือตอนล่างที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
4. ภาคเหนือตอนล่าง หมายถึง เขตพื้นที่ตอนล่างของภาคเหนือของประเทศไทย ประกอบด้วยเขตพื้นที่ 9 จังหวัด โดยแบ่งตามเขตการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ (เขตที่ 6) ได้แก่ อุตรดิตถ์ พิษณุโลก กำแพงเพชร เพชรบูรณ์ พิจิตร สุโขทัย นครสวรรค์ อุทัยธานี และตาก

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในต่างประเทศ และภายในประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนในการศึกษาครั้งนี้ โดยแบ่งออกเป็นหัวข้อดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง.
 - 1.1 ความหมายของการใช้เวลารว่าง
 - 1.2 ความสำคัญของการใช้เวลารว่างให้เป็นประโยชน์
 - 1.3 ประเภทของกิจกรรมในเวลารว่าง
 - 1.4 ความหมายและลักษณะของกีฬาและการออกกำลังกาย
 - 1.5 ความสำคัญและประโยชน์ของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
 - 1.6 แรงจูงใจที่ทำให้คนเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

ความหมายของการใช้เวลารว่าง

กอดบี้ และปากเกอร์ (Godbey and Parker, 1972 : 180-181) ให้ความหมายและความสำคัญของการใช้เวลารว่าง ว่าการใช้เวลารว่างมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นช่วงที่บุคคลใช้เวลาเพื่อตนเองอย่างเต็มที่หลังจากการทำงานประจำและการทำกิจกรรมที่ผูกมัดต่าง ๆ แล้ว นอกจากนั้น การใช้เวลาว่างและนันทนาการยังช่วยสร้างพื้นฐานของคนเกี่ยวกับความต้องการและที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น การที่บุคคลได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ศิลปะ วิทยาศาสตร์และธรรมชาติต่าง ๆ จะทำให้เขาเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินได้ ผ่อนคลายความเครียด มีโอกาสแสดงความสามารถพิเศษ และมีความเป็นอิสระ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการของมนุษย์ที่อยู่ในสังคมต่าง ๆ ทั่วไป กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมในเวลารว่างจึงมีบทบาทสำคัญต่อมนุษย์ทุกคนทุกแห่งทั้งในเมืองและชนบท และยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างประชาชนของประเทศชาติและของโลกอีกด้วย

วิสคอฟ (Weiskopf. 1975 : 3) กล่าวถึง เวลาว่างไว้ดังนี้ “เวลาว่าง” (Leisure) โดยทั่วไปหมายถึง เวลาอันอิสระของบุคคลหลังจากการปฏิบัติกิจกรรมที่จำเป็นและว่างจากการทำงานประจำ

เวลาว่างเป็นช่วงเวลาที่เป็นส่วนตัวอย่างสมบูรณ์ หลังจากเสร็จสิ้นจากงานประจำ และปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ เป็นช่วงเวลาที่บุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรม ตามความพึงพอใจ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527 : 12) ได้กล่าวถึงความหมายของ “เวลาว่าง” (Leisure) ว่าเป็นเวลาที่บุคคลไม่ว่าจะเป็นความอิสระในหน้าที่การงานหรือธุรกิจใด ๆ ก็ตาม เป็นเวลาที่นอกเหนือจากงานประจำหรือเวลาที่เหลือนอกเหนือจากงานที่จำเป็นทั้งหลาย รวมทั้งเวลานอกเหนือจากการนอนหลับด้วย

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 28) ได้ให้ความหมายของ “เวลาว่าง” ไว้ดังนี้

1. เวลาว่าง คือ สัดส่วนเวลาของบุคคลไม่ได้ใช้เวลาในการทำงาน
2. เวลาว่าง คือ การเลือกอย่างอิสระไม่ว่าจะทำงานหรือไม่ก็ตาม เข้าร่วมกิจกรรม

เวลาว่างใช้ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อที่จะส่งเสริมความต้องการของบุคคล เพื่อให้คุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด พึงพอใจช่วยให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

จึงสรุปได้ว่า เวลาว่าง หมายถึง เวลาที่เป็นอิสระนอกเหนือจากการทำงานประจำหรือกิจวัตรประจำวัน ซึ่งบุคคลจะใช้เวลานั้นประกอบกิจกรรมตามความพอใจของตน

ความสำคัญของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ทองสุข สัมปหังสิต (2533 : 2) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ว่า การใช้เวลาว่างที่ถูกต้องจะเป็นประโยชน์อย่างมาก ทั้งยังเป็นการลดปัญหาต่าง ๆ ด้วย โดยเฉพาะปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน ซึ่งมักมีต้นเหตุมาจากการใช้เวลาว่างไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น การติดยาเสพติด เล่นการพนัน มั่วสุมตามสถานเริงรมย์ต่าง ๆ การช่วยให้มีการใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ได้ สามารถทำได้ โดยบิดา มารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ รวมทั้งมหาวิทยาลัยต้องปลูกฝังความสนใจใช้เวลาว่าง

สมบัติ กาญจนกิจ (2533 : 37-38) ได้สรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างไว้ดังนี้ คือ

1. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย
2. ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์...

3. ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส
4. ทำให้ครอบครัวได้แสวงหาความสุขร่วมกัน
5. ทำให้มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน
6. ทำให้ได้รับความรู้เพิ่มเติม
7. สร้างมิตรภาพและความสัมพันธ์อันดี
8. สร้างรายได้พิเศษนอกเหนืองานปกติ

เมื่อบุคคลและชุมชนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาร่วมกัน ด้วยกิจกรรม

นันทนาการ จะก่อให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ต่าง ๆ ตามที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 41) สรุปไว้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้คุณและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้คุณและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดี
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข ช่วยส่งเสริมให้รู้จักพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น การละเล่นพื้นเมือง ประเพณีพื้นบ้าน ส่งเสริมการเรียนรู้ ทัศนคติ และความซาบซึ้ง
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม การเดินป่าศึกษาธรรมชาติ และไต่เขา เป็นต้น
8. ส่งเสริมการบำบัดรักษา การใช้เวลาร่วมกันแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจผู้ป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ ช่วยให้บุคคลได้แสดงออก ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน ช่วยเสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

ฟอง เกิดแก้ว (2527 : 33) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างในรูปของกิจกรรม นันทนาการว่า มีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประการคือ พัฒนาสุขภาพ มนุษยสัมพันธ์ การเป็นพลเมืองดี และพัฒนาตัวบุคคล

ดังนั้นการใช้เวลาว่างที่นอกเหนือจากทำงานประจำ หรือประกอบกิจวัตรประจำวันต่างๆ อย่างถูกต้องเหมาะสม จะนำประโยชน์มาสู่ตนเองและสังคมได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าประกอบกิจกรรมในเวลาว่างที่ไม่ถูกต้อง อาจนำผลเสียมาสู่ตนเองและสังคมได้เช่นกัน

ประเภทของกิจกรรมในเวลาว่าง

กิจกรรมเวลาว่างที่สำคัญและช่วยให้เกิดการพัฒนาคคุณภาพชีวิตของประชาชน ได้แก่

- ศิลปหัตถกรรม
- เกม กีฬา และกรีฑา
- เดินรำ ฟ้อนรำพื้นเมือง
- ดนตรีและร้องเพลง
- การอ่าน เขียน พุด
- ละคร และการละเล่นพื้นเมือง
- กิจกรรมทางสังคม
- กิจกรรมนอกเมือง กิจกรรมกลางแจ้ง
- งานอดิเรก ทั้งประเภทเก็บสะสม และประดิษฐ์สร้างสรรค์
- กิจกรรมประเภทอาสาสมัครช่วยเหลือบริการชุมชน
- กิจกรรมพิเศษต่าง ๆ เช่น งานเทศกาล งานฉลองและประเพณีของท้องถิ่นต่าง ๆ
- กิจกรรมนันทนาการสุขสงบ เช่น สมาธิ โยคะ การผ่อนคลาย
- การท่องเที่ยว ทัศนศึกษา
- กิจกรรมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2535 : 49-50)

กิจกรรมเวลาว่างทั้งหมดนี้เป็นกิจกรรมที่ใช้เป็นสื่อในการพัฒนาคคุณภาพชีวิต และสังคม ดังนั้นการเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อที่จะเกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมมากที่สุด

ความหมายและลักษณะของกีฬาและการออกกำลังกาย

ความหมายของกีฬา

บอล และซีเปรียโน (Ball and Cipriano. 1978 : 56) ได้กล่าวถึง "กีฬา" (Sports) ไว้ว่า กีฬาเป็นโปรแกรมนันทนาการที่ได้รับความนิยมแพร่หลายมานาน ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา เพราะทำให้เกิดความสนุกสนาน กีฬาเป็นสิ่งสนับสนุนการเล่นให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดความพึงพอใจก่อให้เกิดความสำเร็จ เป็นเหตุให้เกิดมิตรภาพระหว่างบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 102) ได้อธิบายความหมายของกิจกรรมกีฬาไว้ดังนี้คือ กิจกรรมกีฬาเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าทางด้านการพัฒนาความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

✓ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537 : 33) ได้กล่าวว่า กีฬาเป็นกิจกรรมการแข่งขันที่มีระบบระเบียบอย่างหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้กำลังกายในระดับสูง หรือมีการใช้ทักษะทางกายให้สัมพันธ์กันอย่างยุ่งยากสลับซับซ้อนของบุคคล ผู้ซึ่งเข้าร่วมการแข่งขันโดยได้รับการกระตุ้นจากแรงจูงใจที่เป็นทั้งความพอใจในการเล่นด้วยตนเองและรางวัลที่ได้รับจากการแข่งขัน และได้ อธิบายลักษณะของการกีฬาไว้ดังนี้คือ

1. กีฬาเป็นกิจกรรมที่มีระบบ มีกติกาที่เป็นมาตรฐาน (กติกากการแข่งขันของประเทศ หรือระหว่างประเทศ) ซึ่งได้รับการยอมรับทั่วไปแล้ว เช่น ประเภทของกีฬาต่าง ๆ ในการแข่งขัน กีฬาโอลิมปิก การเมืองศักราชหรือสโมสรกีฬาให้ความอุปถัมภ์แก่ทีมกีฬาขึ้นมา รวมทั้งการมีขนาด สนาม จำนวนผู้เล่น และชนิดอุปกรณ์ที่เป็นมาตรฐาน

2. กีฬาเป็นกิจกรรมการแข่งขัน การแข่งขันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและจำเป็นของ กีฬา เพราะการแข่งขันเป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายที่กำหนด แต่ต้องเป็นไปตามกติกาสากล และอยู่ในสภาวะที่เป็นมาตรฐาน

3. กีฬาเป็นกิจกรรมที่รวมเอาทั้งแรงจูงใจภายใน (ความพอใจ) และแรงจูงใจภายนอก (รางวัล) เข้าไว้ด้วยกัน หมายความว่า บุคคลที่เล่นกีฬาต้องมีความพอใจและเห็นคุณค่าของการ กีฬา มิฉะนั้นก็จะไม่เป็นกีฬา นักกีฬาอาชีพที่เล่นกีฬาเพื่อเงินเพียงอย่างเดียวและไม่คำนึงถึง ความเป็นกีฬาของตัวเองก็จะไม่เรียกว่าเป็นการเล่นกีฬาแต่เรียกว่าเป็นการทำงาน และในการ เล่นกีฬามีรางวัลภายนอกเกิดขึ้นตามมาได้ตามโอกาส เช่น สถานภาพ ค่ายกย่องสรรเสริญ ด้วยรางวัล

✓ จึงอาจสรุปได้ว่า กีฬาเป็นกิจกรรมการแข่งขันที่มีระบบ ระเบียบ กฎกติกา ต้องใช้ทักษะ ความสามารถในการเคลื่อนไหวระดับสูงและสลับซับซ้อน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อ ความสนุกสนาน เพื่อสังคม และเพื่อการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส ฯลฯ

ความหมายของการออกกำลังกาย

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออก กกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายทุกส่วน ให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความ เหน็ดเหนื่อยจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมอง แจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การ ออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลัง งานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อย หรือหนักเบาแค่ไหน

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วน ต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเดินแอโรบิก ว่ายน้ำ ฟันน้ำ ว่ายน้ำ ชีวจักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง และอื่น ๆ

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายแล้วต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและ วิธีการดังที่ อดันด์ อัทชู (2520 : 46) ได้ให้หลักเกณฑ์สำคัญอย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่า "ควรจะเป็นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรจะเป็นกิจกรรม ที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อยบ้างและมีเหงื่อออกพอสมควร"

สุชาติ โสมประยูร (2520 : 43) ได้ให้แนวเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรกระทำให้ออกแรงจนพอเหนื่อย
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้

หลายลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนแล้วจึง

ค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจจะแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา. เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ ๆ. ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ ภายหลังจากออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและให้เนื้อแห้ง

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6-7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย

2. ผู้ที่พื้นใช้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง

7. ผู้ที่มีภาระกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดซกกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยลั่น และ เครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคุมกันไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

ความสำคัญและประโยชน์ของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

✓ การที่ประเทศไทยมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ดีนั้น ต้องมีการออกกำลังกายอยู่เสมอ นอกเหนือจากการทำงานที่ทำอยู่เป็นประจำ รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพ มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ โดยการนำกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเข้าไปเป็นสื่อ ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ กอง วิสุทธอารมณ์ (2520 : 4) ที่กล่าวไว้ว่า

“ความจริงการเล่นกีฬาเป็นอุปกรณ์อย่างหนึ่งที่ใช้พัฒนาประชากร ให้เป็นผู้มีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก สามารถสร้างสังคมให้เจริญก้าวหน้าไปยิ่งขึ้น”

นอกจากนั้น วรศักดิ์ เพ็ชรขอบ (2520 : 37-44) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูงและช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้ ทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสามารถประกอบการทำงานต่าง ๆ ให้ได้ผลผลิตสูงขึ้น ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีความแข็งแรงปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ซึ่งทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ โอบาส ธรรมวานิช (2520 : 46) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้คนมีอายุยืนร่างกายแข็งแรง เซลล์ทุกหน่วยของร่างกายมีความทนมากขึ้น และไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บง่าย ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย

การกีฬาเป็นการบริหารร่างกายให้มีสุขภาพพลานามัยเข้มแข็ง และเสริมสร้างให้เป็นผู้มีจิตใจแจ่มใส อุดมทุน กล้าหาญ ู้แพ้รู้ชนะและรู้ภัย นอกจากนั้นการเสริมสร้างความสามัคคีกลมเกลียวระหว่างหมู่คณะ บุคคลใดที่มีจิตใจเป็นนักกีฬา บุคคลนั้นย่อมเป็นผู้มีคุณค่าอันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมของประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าขึ้นไป (เปรม ตินสุลานนท์.

ส่วน เบิร์ก (Burke. 1980 : 22-25) ได้กล่าวว่า คนที่มีได้ออกกำลังกายมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนอื่นที่ออกกำลังกายเป็นประจำโดยสม่ำเสมอ จากการศึกษาพบว่าบุรุษไปรษณีย์ซึ่งเดินทางส่งจดหมายมีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าเสมียนนั่งโต๊ะทำงานเลย ๆ การเดิน วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ จะช่วยให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ สุพิตร สมาหิต (2525 : 173) ได้ให้ความเห็นไว้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์แก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์ และทำให้รู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปจนเกินไปจะลดน้อยลงเนื่องจากการออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น และยังช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากข้อเท้าแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

กวิน คเชนทร์เดชา (2530 : 1) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์สำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยการให้ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่าง ๆ เช่น เดิน วิ่ง ขว้าง ปา กระโดด เป็นต้น ซึ่งความสามารถในการเคลื่อนไหวนี้เป็นคุณสมบัติที่สำคัญของมนุษย์ เพื่อที่จะได้รับประสบการณ์เพิ่มขึ้น หรือทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ดำรง กิจกุล (ปรีชา กลิ่นรัตน์. 2536 : 50 ; อ้างอิงมาจาก ดำรง กิจกุล. 2527 : 20-28) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายในมุมมองของแพทย์ที่สำคัญคือ

- การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น
- ช่วยบรรเทาหรือรักษาบางโรค เช่น ความดันโลหิต โรคหลอดเลือดของหัวใจอุดตัน

อาการซึมเศร้า (ทางจิต)

- ช่วยลดความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุ
- รูปร่างดีขึ้น การทรงตัวดีขึ้น และมีความว่องไว

คุณค่าของการกีฬาสำหรับสังคม คือ กีฬาสามารถสร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้นกับมวลมนุษย์ในโลก มุ่งให้ผู้ร่วมเล่นมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และถือว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างชาติเป็นเหตุที่สำคัญของนานาชาติ

สรุปได้ว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรในชาติ สามารถพัฒนาคุณภาพในด้านสุขภาพพลานามัย บุคลิกภาพตลอดจนลักษณะนิสัยช่วยเสริมสร้างทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ก่อให้เกิดการพัฒนาในสิ่งต่าง ๆ เช่น สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเหตุผลเชิงจริยธรรม มี

ค่านิยมที่ดี มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีความเข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์ มีความคาดหวังในอนาคต และมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ

✓ แรงจูงใจที่ทำให้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย

จรีนทร์ ธาณีนรัตน์ (2537 : 32-33) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบอันเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายไว้ว่า

ความต้องการมูลฐานที่เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลสนใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ได้แก่

1. ความสนใจด้านพละนามัย ความสนใจในด้านพละนามัยเป็นรากฐานของการจัดกิจกรรมในเวลาว่าง อันได้แก่กิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ตะกร้อ แบดมินตัน วอลเลย์บอล สลัดวี ฯลฯ
2. ความสนใจในด้านการคบค้าสมาคมกัน เช่น ความสนใจในกิจกรรมเพื่อการสังคมที่จะนำไปสู่การผ่อนคลายความตึงเครียด ได้แก่ การติดต่อกันโดยการพูด การเล่านิทาน การเล่าเรื่องตลกขบขัน ฯลฯ
3. ความพอใจในเรื่องสังคม เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นตามความสนใจของสังคม เช่น สโมสร ชมรม เป็นต้น

✓ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537 : 35) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลต่าง ๆ เข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย อาจมีสาเหตุดังนี้คือ

1. เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี และดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง เหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญ โดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะ
2. เพื่อสังคม ถ้าเพียงเพื่อต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ได้สนุกสนานเฮฮา โดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่นเบตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเสียทีเดียว)
3. เพื่อการทรมาน การลงโทษตนเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย ใช้ความอดทนและความพยายามมาก ๆ คล้าย ๆ โยคี ที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้จะมีความอดทนสูงมาก (เช่น นักวิ่งมาราธอน) และมีพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพรากเพียรพยายาม และความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง และความอดทนต่อความเจ็บปวด

4. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึง การปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์จึงเป็นผู้รักความสวยงาม และรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหว รักในความน่าประทับใจของจังหวะการเดินรำ รักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ท่าทางการเล่นสเก็ต การเดินบัลเลต์ การเดินรำได้น้ำ รวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์และยิมนาสติกส์ลีลาใหม่

5. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลายการใช้พลังงานอารมณ์ ความตึงเครียด ความสับสนบางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปได้ด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล ฮอกกี้

6. เพื่อความเสียงอันตรายและความหวาดเสียว หมายถึง การกระทำที่เสียสมดุลของร่างกาย มีความตื่นเต้นที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำด้วยความน่าหวาดเสียว เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติกส์ สกี โต้คลื่น ดึงพสุธา ไต่เขา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

✓แคปแลน (Kaplan. 1975 : 90) ศึกษาการใช้เวลาว่างของชนชาติต่าง ๆ พบว่า เพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเนตบอล แม้ว่าในปัจจุบันจะมีกระแสเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสตรีก่อให้เกิดความทัดเทียมกับบุรุษยิ่งขึ้น ทั้งด้านการทำงานและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็ตาม แต่ก็ยังมีความแตกต่างกันอยู่บ้างแม้ในกรณีการใช้เวลาว่าง

✓วิลคส์ (Wilks. 1975 : 6500-A) ได้ทำการวิจัยถึงผลการฝึกกายบริหารที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจของหญิงระดับมหาวิทยาลัยโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 คน นำมาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งเป็นพวกที่มีการเดินของหัวใจสูงกว่า 80 ครั้งต่อนาที กลุ่มสองเป็นพวกที่มีอัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่า 70 ครั้งต่อนาที แล้วนำมาฝึกกายบริหาร 5 ท่า คือ วิ่งเร็ว ลูกนั่ง ก้มตัวมือแตะปลายเท้า กระโดดตบมือเหนือศีรษะและสควอททรัสต์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองฝึกกายบริหารแต่ละท่า จนอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระดับ 140 ครั้งต่อนาที ในการศึกษาครั้งนี้เพื่อหาระยะเวลาในการฝึกกายบริหารแต่ละท่าจนอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระดับ 140 ครั้งต่อนาที ทำวิ่งเร็ว ใช้เวลาในการฝึก 25 วินาที ทำลูกนั่งใช้เวลาในการฝึก 81 วินาที ทำก้มตัวมือแตะปลายเท้าใช้เวลา 59 วินาที ทำกระโดดตบมือเหนือศีรษะใช้เวลา 33 วินาที อัตราการเต้นของหัวใจภายหลังการฝึกของทำวิ่งเร็วเป็น 150 ครั้งต่อนาที ทำลูกนั่ง 123 ครั้งต่อนาที และทำสควอททรัสต์

146 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อกำหนดให้ฝึกกายบริหารท่าละ 60 วินาที พบว่า กลุ่มตัวอย่างบางส่วน ฝึกไม่ครบตามกำหนด จึงไม่สามารถวัดอัตราการเต้นของหัวใจระยะนี้ได้ นอกจากนี้ระยะเวลาของการฝึกกายบริหารทุกท่า เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระดับ 140 ครั้งต่อนาที ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองไม่แตกต่างกัน แต่ถ้ากำหนดเวลาฝึกเพียง 30 วินาที อัตราการเต้นของหัวใจของกลุ่ม ทั้งสองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการศึกษาวิจัยที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต 36 ประเภท ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

เกลียนเดียนส์และเวสต์ตัน (Kliendienst and Weston. 1978 : 65) ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมชนกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่า ในอเมริกาเหนือมีชุมชนกีฬาถึงหมื่น ๆ ชุมชน เพราะเขาเชื่อว่าชุมชนกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายอันเดียวกันคือ เพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามีส่วนร่วมกับการออกกำลังกายและกิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ ฟุตบอล คาราเต้ แล่นเรือ สกี ยูโด ฟันดาบ ยิมนาสติกและรักบี้

ไซเคส (Sykes. 1989 : 3303A) ทำการศึกษาบทบาทของการออกกำลังกายในการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพในชุมชน โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายที่ถูกสร้างขึ้นมาให้เหมาะสมกับบุคคลแต่ละบุคคล และใช้เกณฑ์ค่าที่สูงสุดในการวัด นำมาใช้กับนักธุรกิจวัยกลางคนจำนวน 13 คน วิธีดังกล่าวนี้เป็นการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกาย การบริหาร การจัดการและมีการประเมินผลในช่วง 6 เดือนต่อมาด้วย โครงการส่งเสริมสมรรถภาพด้วยความสมัครใจในระยะเวลา 12 เดือน ถูกจัดให้กับเจ้าหน้าที่ของบริษัท Cheshire Five Service จำนวน 291 คน โดยนำแบบทดสอบสมรรถภาพมาใช้กับบุคคลกลุ่มนี้ 3 ระยะด้วยกันคือ เริ่มโครงการ ระหว่างดำเนินการและสิ้นสุดโครงการ โปรแกรมที่ใช้ในการออกกำลังกายเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายเวลาว่าง ประเภทของการออกกำลังกายได้แก่ เดิน ซี่จักรยาน ว่ายน้ำและวิ่ง การวัดผลโดยใช้ ระยะเวลา ระยะทาง นำมาเปรียบเทียบกับอายุและสมรรถภาพทางร่างกายว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร

นอกจากนี้ยังมีหลักสูตรซึ่งออกแบบขึ้นมาเพื่อใช้สำหรับการออกกำลังกายในระหว่างทำงานใช้เวลา 45 นาที โดยมีการสนับสนุนให้ปฏิบัติกันตั้งแต่เจ้าหน้าที่ระดับสูงสุดจนถึงระดับต่ำสุด เจ้าหน้าที่อาวุโสกว่าจำนวนหนึ่งถูกอบรมให้มีตำแหน่งเป็นที่ปรึกษาเรื่องสมรรถภาพโดยมีเจ้าหน้าที่ 2 ประการคือ เป็นผู้นิเทศ เป็นผู้ให้คำแนะนำ และปรึกษาปัญหาต่าง ๆ เช่น น้ำหนักเกิน การสูบบุหรี่ หรือโปรแกรมการออกกำลังกายทั่ว ๆ ไปสำหรับกลุ่มผู้บริหาร (60 คน) ถูกอบรมให้มีความสามารถในการบริหารจัดการเกี่ยวกับหลักสูตรที่ใช้เพื่อฝึกอบรม โครงการนี้มีการประสานงานโดย Brigade Senior Officer ผลของการทดสอบเป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงกลวิธีในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนที่จะพัฒนาไปสู่ความสำเร็จนี้ และมีประสิทธิภาพ

ในทำนองเดียวกัน โครงการสมรรถภาพที่ใช้ใน Hamburg Fire Service นำมาอธิบายเพื่อเป็นการศึกษาเปรียบเทียบให้เห็นถึงความร่วมมือของมหาวิทยาลัย (University of Hamburg) ซึ่งมีแนวคิด หนทาง การนำไปปฏิบัติที่ถูกต้องในการนำไปสู่การมีสมรรถภาพที่ดีขึ้น และบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

งานวิจัยในประเทศไทย

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร ตลอดจนปัญหาการใช้เวลาว่างในแหล่งสันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษานี้ประกอบด้วย ข้อมูลที่ได้จากหน่วยราชการต่าง ๆ เช่น สำนักผังเมือง กระทรวงมหาดไทย และสำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและนำไปถามประชากรกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเป็นเขต (Cluster Random Sampling) ตามการแบ่งเป็นท้องที่การศึกษา จำนวน 5 ท้องที่ของกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เป็นกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสิ้น 500 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น คิดเป็นร้อยละ 89.20 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีใช้ระเบียบวิธีทางสถิติหาค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

ประชากรในกรุงเทพมหานครมีจุดมุ่งหมายในการใช้เวลาว่างหลายประการ คือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย เพื่อให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัว เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตามลำดับ ช่วงเวลาที่ประชากรกรุงเทพมหานครมีเวลาว่างมักเป็นเวลาหลังจาก 18 นาฬิกา และมีเวลาว่างมากที่สุดในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ตามลำดับ กิจกรรมสันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครประกอบเป็นประจำ ได้แก่ การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และ

อ่านหนังสือ นอกจากนั้นมักชอบไปเดินชมและซื้อสินค้าตามห้างร้านสรรพสินค้าในศูนย์การค้า ตลาดนัด โรงมหรสพ และสนามกีฬาต่าง ๆ แหล่งสันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครต้องการให้กรุงเทพมหานครจัดให้มากที่สุด คือ สวนสาธารณะ สนามกีฬาประเภทต่าง ๆ ตลาดนัด ห้องสมุด สระว่ายน้ำ สนามเด็กเล่น และสวนหย่อม ในช่วงเดือนมกราคม ปี พ.ศ. 2523 ประชากร กรุงเทพมหานครไปใช้เวลาว่างในสวนสัตว์ดุสิต และห้องสมุดประชาชน มากตามลำดับ หน่วยงานที่ประชากรในกรุงเทพมหานคร สังกัดอยู่ให้ความสนใจและให้การสนับสนุนการใช้เวลาว่างของสมาชิกอยู่ในระดับน้อย ปัญหาโดยทั่วไปเกิดจากการใช้เวลาว่าง และประชากรกรุงเทพมหานคร เห็นว่าประสบมากที่สุด ได้แก่ การมีภารกิจประจำวันมาก ขาดอุปกรณ์และสถานที่ที่จะใช้ ประกอบกิจกรรมสันทนาการในเวลาว่าง นอกจากนั้น ปัญหาการเดินทางไป-มาไม่สะดวก สำหรับ ปัญหาที่เกิดจากการใช้เวลาว่างในแหล่งสันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน เช่น สวนสัตว์ สวนสนุก โรงภาพยนตร์ โรงมหรสพต่าง ๆ ได้แก่ ค่าบริการต่าง ๆ เช่น ค่าผ่านประตู ค่าบริการแต่ละ อุปกรณ์แพงเกินไป นอกจากนั้น การเดินทางไป-มาไม่ค่อยสะดวกอีกด้วย

✓ วาศนา คุณาภสิทธิ์ (2524 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามแบบเลือกตอบ มาตราส่วนประเมินค่า และปลายเปิด โดยส่งแบบสอบถามไปยังนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 540 คน ได้แบบสอบถามคืนมาทั้งหมด 419 ชุด คิดเป็นร้อยละ 77.59 ใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ และ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่นักเรียนสนใจและทำมากที่สุดในเวลาว่าง คือ กิจกรรม บ้านเหิง รองลงมาคือกิจกรรมกีฬา และกิจกรรมการอ่านหนังสือ นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนมากที่ โรงเรียนโดยเข้าร่วมกิจกรรม ทักษะศึกษา และกีฬา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ หลังโรงเรียน เล็กกิจกรรมที่นักเรียนทำมากที่สุดคือ การพูดคุยกับเพื่อน ประเภทของกิจกรรมกีฬาที่นักเรียน ชอบมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จักรยาน แบดมินตัน เกมส์ ต่อสู้ป้องกันตัว ฟุตบอล และวอลเลย์บอล ส่วนปัญหาที่นักเรียนประสบในการใช้เวลาว่างคือ เวลา อุปกรณ์ และสถานที่ไม่เพียงพอ

จากการทดสอบค่าที่ พบว่า นักเรียนชายกับหญิง และนักเรียนโรงเรียนราษฎร์กับ นักเรียนโรงเรียนรัฐบาลมีความสนใจเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมในเวลาว่างนอกเวลาเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ยกเว้นกิจกรรมกีฬา ศิลปะทัศนกรรมและประดิษฐ์สิ่งของ

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาใช้เวลาว่าง นอกเวลาเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2525 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัย จำนวน 12 มหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัย 720 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 579 ชุด คิดเป็นร้อยละ 80.42 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละมัธยฐานเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของคะแนน โดยวิธีทดสอบของนิวแมน คูลส์ (Newman-Keuls Multiple Comparison Method) ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิสและเทเบิลเทนนิส

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น-ลง เบาะกันสะเทือน เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่ฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพดี มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรู้และความเข้าใจวิธีจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์หรือโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ รักษาและเลือกอุปกรณ์สิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ และต้องออกกำลังกายในเวลา 16.30-18.30 น. ทุกวัน

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉลี่ยมหาวิทยาลัยจัดให้ 1-2 ครั้งต่อปี ซึ่งสอดคล้องกับปริมาณความต้องการของบุคลากรที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดให้

การเปรียบเทียบความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรชายกับบุคลากรหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนปรากฏว่า บุคลากรทั้ง 12 มหาวิทยาลัย มีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2526 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร และเสนอข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกีฬาและออกกำลังกายให้เป็นไปโดยมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตัวอย่างของประชากรของการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนชายและหญิงทุกระดับอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 657 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ ที่ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพโดยทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความสนใจที่มีต่อการกีฬาและออกกำลังกาย ลักษณะหรือรูปแบบของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ตลอดจนเหตุผลของการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและการออกกำลังกาย ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. ประเภทกีฬาและออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล
2. กิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ
3. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมงและ 1 ชั่วโมงตามลำดับและเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน
4. เหตุผลในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือ เล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง
5. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือ ไม่มีเวลา

แสงเพชร คูหาเรื่องรอง (2527 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน หญิงโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1,000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
3. ครูมีความต้องการด้านการออกกำลังกายเป็นรายชื่อ ในแต่ละด้านดังต่อไปนี้
 - 3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกาย สำหรับครูให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย
 - 3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอน หรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย
 - 3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอนและต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น.
 - 3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก
 - 3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบบคมินตัน กายบริหาร วายน้ำ
 - 3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการ

ทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะได้ประเมินผลตนเอง ให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูชายและครูหญิง แตกต่างกันที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรส ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

✓หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 : ก) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8” โดยใช้แบบสอบถามกับเยาวชนชายและหญิงอายุระหว่าง 10-15 ปี ในเขตการศึกษา 8 จำนวน 4,000 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนในชนบทใช้เวลาว่างช่วยทำงานบ้านมากที่สุด ได้รับข่าวสารทางกีฬามากที่สุดจากโทรทัศน์ เยาวชนส่วนใหญ่มีความสนใจในการดูกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬาของเยาวชนส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียง และชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากีฬาประเภทบุคคล เยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตนเอง อุปกรณ์ที่ใช้ส่วนใหญ่ยืมจากโรงเรียน ส่วนประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่นมากที่สุด คือ ฟุตบอล และเยาวชนหญิงเลือกเล่นกีฬาออลเลย์บอลมากที่สุด สถานที่เล่นกีฬามีสถานี่เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ลู่วิ่ง ส่วนสถานที่เล่นกีฬาว่ายน้ำและยิมนาสติกมีน้อยมาก ประเภทกีฬาที่เยาวชนรู้จักมาก ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา บาสเกตบอล ตามลำดับ และกีฬาที่รู้จักน้อยมาก ได้แก่ กีฬาโปโลน้ำและกีฬายูโด

2. ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเยาวชน คือ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพในตนเอง ต้องการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เยาวชนต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ และใช้อุปกรณ์ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้น เยาวชนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นถูกต้องดี

4.ทัศนคติของเยาวชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดี

5. อุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ต้องช่วยทำงานทางบ้าน ไม่มีเวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

6. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ระหว่างความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเยาวชนชนบท ระหว่างประถมศึกษาตอนปลายชาย ประถมศึกษาตอนปลายหญิง มัธยมศึกษาตอนต้นชาย และมัธยมศึกษาตอนต้นหญิง ปรากฏว่า ความต้องการในด้านกรออกกำลังกายของกลุ่มเยาวชน มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ทักษะชีวิตที่มีต่อการออกกำลังกาย ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 * w_0 α_0 n_0 27

✓ กวิน คเชนทร์เดชา (2530 : 66-70) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังประชาชนที่มีภูมิลำเนาในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของนิวแมน คูลส์ ผลวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้จัดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับประชาชนในบริเวณโรงเรียนของหมู่บ้าน ให้มีสถานที่ออกกำลังกายได้หลายอย่าง ให้จัดอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับประชาชนอย่างเพียงพอ และได้มาตรฐาน
2. ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ประชาชนมีความต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. ให้จัดการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ในวันหยุดราชการให้จัดระยะเวลาในการออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง
4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก ไม่ต้องใช้ความสามารถมาก ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง
5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการกายบริหารกีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล การเดินออกกำลังกายและตะกร้อ

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประชาชนมีความต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น สวนสุขภาพ

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการให้จัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน ในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร ประชาชนมีความต้องการมาก เพื่อประชาชนมีความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เห็นคุณค่าและประโยชน์ในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองมากขึ้น

เพชรรัตน์ นิรัญชาติ (2520 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นบุคลากรที่ทำงานในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร 10 ประเภท ของหน่วยงานเอกชน โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากร จำนวน 500 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนมา 438 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.60 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความคิดเห็นของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มีมารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคง และประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคคลควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรค การเอกซเรย์ (X-RAY) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วายน้ำ แบทมินตัน ศิลปป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายในวันอาทิตย์และวันเสาร์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00-18.00 น. และ 18.00-20.00 น. ของทุกวัน

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1-2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหารและ กิจกรรมเข้าจังหวะจัด 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงาน เอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลารว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามเพศ และคณะ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิต คณะต่าง ๆ รวม 913 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มตัวอย่างง่าย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ทดสอบค่าที (t-test) ทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายและจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงยิมพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย

2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด

3. นิสิตหญิงเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกีฬาน้ำองใหม่มากที่สุด

4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่คือ ใจฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว ด้านอุปกรณ์ นิสิตเห็นว่าอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ ส่วนปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกายและมีภาระด้านการเรียน

5. ความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการด้านดังกล่าวมาก

6. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มาก

7. ความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกับนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่านิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ส่วนคณะอื่นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

8. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคณะพบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกัน นิสิตคณะมนุษยศาสตร์, วิทยาศาสตร์, ศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำ และให้บริการด้านต่าง ๆ มากกว่าคณะอื่น ๆ ส่วนคณะอื่น ๆ นั้นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้านั้น สามารถสรุปได้ดังนี้

เวลาว่าง หมายถึง เวลาในช่วงที่นอกเหนือจากการทำงานประจำหรือกิจวัตรประจำวัน การใช้เวลาว่างมีความสำคัญทั้งต่อตนเองและสังคม จะเห็นได้ว่าการใช้เวลาว่างที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นถ้าสามารถเลือกใช้เวลาว่างได้ถูกต้องก็จะสามารถช่วยลดปัญหาต่าง ๆ เช่น การติดยาเสพติด เล่นการพนัน มั่วสุมตามสถานเริงรมย์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานประจำหรือกิจวัตรประจำวันและส่งเสริมให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์

ฉะนั้นกิจกรรมในเวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจะเป็นกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชาติได้เป็นอย่างดี

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนพบว่า การใช้เวลาว่างของชนชาติต่าง ๆ เพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล แคนปแลน (Kaplan, 1975 : 90) และการเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ ฟุตบอล ซึ่งตรงกับเกดียนเดียนส์ทและเวสต์น (Kliendienst and Weston, 1978 : 65) ที่ได้สำรวจเกี่ยวกับชุมชนกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา

จากการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการรับบริการเกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนพบว่า กวิน คเซนทร์เดชา (2530 : 60-70) ได้ศึกษาความต้องการรับบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพรพบว่า ประชาชนมีความต้องการมาก เพื่อประชาชนมีความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเห็นคุณค่าและประโยชน์การที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองมากขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างจำนวน 9 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดอุตรดิตถ์ พิษณุโลก สุโขทัย เพชรบูรณ์ กำแพงเพชร พิจิตร นครสวรรค์ อุทัยธานี และตาก รวมทั้งสิ้น 6,217,740 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างที่ได้มา โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นตอนแรก สุ่มจังหวัดในเขตภาคเหนือตอนล่างมาประมาณ 50% คือ คิดเป็น 5 จังหวัด โดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก

ขั้นตอนที่สอง สุ่มอำเภอที่อยู่ในจังหวัดในเขตภาคเหนือตอนล่างให้ได้จังหวัด 1 อำเภอ โดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเช่นเดียวกัน

ขั้นตอนที่สาม สุ่มกลุ่มตัวอย่างในแต่ละอำเภอ โดยจะทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายแหล่งต่าง ๆ เช่น สนามกีฬา สระว่ายน้ำ ศูนย์ออกกำลังกาย ศูนย์เยาวชน เป็นต้น ก่อนที่จะสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะทำการสำรวจที่ออกกำลังกายในแต่ละอำเภอเสียก่อนว่ามีที่ใดบ้าง มีจำนวนกี่แหล่ง เพื่อการกระจายการเก็บข้อมูลอย่างครอบคลุม เมื่อได้สถานที่ออกกำลังกายแล้ว จะทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เวลาวางด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายอยู่ในสถานที่นั้น จังหวัดละ 80 คน แยกเป็นชาย 40 คน หญิง 40 คน รวม 400 คน

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ได้มานี้ เป็นขนาดที่ได้จากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามาเน่ (Yamane, 1976 : 886-887) ดังรายละเอียดของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (จังหวัด)	กลุ่มตัวอย่าง			จำนวน (คน)
	จังหวัด	อำเภอ	ตำบล	
1. กำแพงเพชร	1. อุดรดิตต์	ตรอน	5	80
2. พิษณุโลก	2. สุโขทัย	ศรีนคร	5	80
3. อุดรดิตต์	3. พิษณุโลก	เมือง	21	80
4. สุโขทัย	4. เพชรบูรณ์	หล่มสัก	20	80
5. เพชรบูรณ์	5. นครสวรรค์	หนองบัว	9	80
6. พิจิตร				
7. นครสวรรค์				
8. อุทัยธานี				
9. ตาก				
9	5	5	60	400

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) ซึ่งมีขอบเขตเนื้อหา ดังนี้ กิจกรรมที่ใช้

ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย. ด้านความสนใจในกิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และด้านปัญหาของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการรับบริการในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มีขอบเขตเนื้อหาเกี่ยวกับความต้องการ การบริการการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร

โดยกำหนดค่าคะแนนเป็น 4 ระดับดังนี้

- ค่าคะแนนเท่ากับ 4 หมายถึง มีความต้องการมากที่สุด
- ค่าคะแนนเท่ากับ 3 หมายถึง มีความต้องการมาก
- ค่าคะแนนเท่ากับ 2 หมายถึง มีความต้องการน้อย
- ค่าคะแนนเท่ากับ 1 หมายถึง มีความต้องการน้อยที่สุด

นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม มาคำนวณค่าเฉลี่ย แล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์ เพื่อประเมินระดับความต้องการ โดยกำหนดเกณฑ์ไว้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ระดับความต้องการ
3.50 - 4.00	ต้องการมากที่สุด
2.50 - 3.49	ต้องการมาก
1.50 - 2.49	ต้องการน้อย
1.00 - 1.49	ต้องการน้อยที่สุด

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายเพื่อหาขอบเขต และสาระสำคัญ. และนำมาสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถาม การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบแก้ไขปรับปรุง แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และเกณฑ์การให้ค่าระดับคะแนน ผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ
3. ดร.วิวรรณ มุขดี
4. อาจารย์ประพนธ์ ธานีรักษ์
5. อาจารย์ไพรินทร์ จำลองราษฎร์ (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

โดยกำหนดค่าคะแนนของแบบสอบถามแต่ละข้อไว้ 5 ระดับ คือ

ระดับความคิดเห็น	ระดับคะแนน
เห็นว่าย่อดคคล้อง หรือเป็นตัวยแทนมกที่สุด	มีค้ะเท้กกับ 5
เห็นว่าย่อดคคล้อง หรือเป็นตัวยแทนมก	มีค้ะเท้กกับ 4
เห็นว่าย่อดคคล้อง หรือเป็นตัวยแทนปานกลอง	มีค้ะเท้กกับ 3
เห็นว่าย่อดคคล้อง หรือเป็นตัวยแทนน้อย	มีค้ะเท้กกับ 2
เห็นว่าย่อดคคล้อง หรือเป็นตัวยแทนน้อยที่สุด	มีค้ะเท้กกับ 1

นำระดับคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาในแต่ละรายข้อมาหาค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อนั้น ๆ ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (วิรัช วรรณรัตน์, 2532 : 66)

2. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง

3. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไขเพื่อดำเนินการต่อไป

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายในเขตภาคเหนือตอนล่าง ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์จุดบกพร่อง และการใช้ภาษา

5. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นเป็นรายด้านและทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (ลิ้วน สายยศ และ อังคนา สายยศ. 2536 : 170) ได้ค่าความเชื่อมั่น .87

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอลงชื่อจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถาม
2. ขอลงชื่อจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองและผู้ช่วยจำนวน 400 ฉบับ แต่ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วใช้การได้ 356 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 89.00
4. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 1 - 30 เมษายน 2539
5. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

วิธีจัดการกับข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science/PC⁺ หรือ SPSS/PC⁺) เพื่อหาค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. นำผลตอบแบบสอบถามตอนที่ 1, 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำผลตอบแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test independent)

4. เปรียบเทียบความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ระหว่างกลุ่มอายุ ระดับการศึกษาและกลุ่มอาชีพ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) หากพบความแตกต่างจะทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's Method) แล้วนำผลการวิเคราะห์เสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

แบบสอบถามที่นำมาวิเคราะห์ มีจำนวนทั้งสิ้น 356 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 89.00 แยกเป็นคำตอบจากประชาชนชาย-จำนวน 192 คน ประชาชนหญิง จำนวน 164 คน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์โดยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง (ตาราง 2)
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง (ตั้งแต่ตาราง 3 ถึงตาราง 17)
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง (ตั้งแต่ตาราง 18 ถึงตาราง 19)
4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความต้องการการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างระหว่างเพศชายกับเพศหญิง โดยใช้ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตั้งแต่ตาราง 20 ถึงตาราง 21)
5. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างระหว่างอายุ อาชีพ และระดับการศึกษาด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และหากพบความแตกต่างจะทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ เซฟเฟ่ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง (ตั้งแต่ตาราง 22 ถึงตาราง 28)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้

~~ตาราง 2~~ จำนวนและร้อยละของประชาชน จำแนกเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ~~และรายได้~~

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	24 192	40.70 53.90
หญิง	164 35	46.10 59.30
รวม	356 59	100.00
อายุ		
ต่ำกว่า 15 ปี	44	12.40
15 - 25 ปี	173	48.60
26 - 35 ปี	52	14.60
36 - 45 ปี	47	13.20
46 - 55 ปี	20	5.60
56 ปีขึ้นไป	20	5.60
รวม	356 59	100.00
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	13	3.70
ประถมศึกษา	79	22.30
มัธยมศึกษาตอนต้น	87	24.50
มัธยมศึกษาตอนปลาย	74	20.80
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	36	10.10
ปริญญาตรี	58	16.30
สูงกว่าปริญญาตรี	6	1.70
อื่น ๆ	3	.60
รวม	356 59	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
แผนก/ฝ่าย		
อาชีพ		
ช่างเครื่อง	14	32.20
ช่างฝีมือช่าง	8	13.60
รับราชการ	60 7	11.80 17.00
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	24 4	6.80 6.80
ค้าขาย	29 3	9.10 8.20
เกษตรกรรม	60 5	8.50 17.00
รับจ้าง	37 13	22.00 10.50
อื่นๆ เช่น นักเรียน นักศึกษา	146	40.50
รวม	356	100.00
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า - 2,500 บาท	65 3	9.10 18.40
2,500 - 5,000 บาท	68 31	52.50 19.20
5,001 - 7,500 บาท	29 12	20.40 8.20
7,501 - 10,000 บาท	21 13	22.00 5.90
10,001 - 12,500 บาท	12	3.40
12,501 - 15,000 บาท	12	3.40
15,001 - 17,500 บาท	7	2.00
17,501 - 20,000 บาท	4	1.10
20,001 - 22,500 บาท	3	.80
22,501 - 25,000 บาท	2	.60
25,001 - 27,500 บาท	2	.60
มากกว่า 27,500 บาท	6	1.70
ไม่มีรายได้	125	34.70
รวม	356 59	100.00

จากตาราง ^{บุคลากร} แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่ตอบแบบสอบถามเป็นชายร้อยละ 53.90 ^{40.70}
 หญิงร้อยละ 46.10 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.60 รองลงมาคืออายุ ^{59.30}
 ระหว่าง 26-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.60 ²⁰⁻²⁹ อายุระหว่าง 36-45 ปี ร้อยละ 13.20 ^{52.50} อายุต่ำกว่า 15 ปี ³⁰⁻³⁹
 ร้อยละ 12.40 ^{35.60} น้อยที่สุดคือ อายุระหว่าง 46-55 ปี และอายุระหว่าง 56 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ⁴⁰⁻⁴⁹
 5.6 เท่ากัน ^{8.50} นอกจากนี้ มี 2 ช่วงคือ 60-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 1.70
 ประชาชนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ^{บุคลากร}
 คิดเป็นร้อยละ 24.50 ^{บุคลากร} รองลงมาคือ ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 22.30 ^{ปริญญาตรี} ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ^{ปริญญาตรี}
 ร้อยละ 20.80 ^{ปริญญาตรี} ระดับปริญญาตรี ร้อยละ 16.30 ^{ปริญญาตรี} ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ร้อยละ 10.10 และ ^{ปริญญาตรี}
 ระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 1.70 ^{บุคลากร}
 ประชาชนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษา ยังไม่ได้ประกอบอาชีพ ^{บุคลากร}
 คิดเป็นร้อยละ 40.50 ^{บุคลากร} รองลงมาคือ มีอาชีพเป็นข้าราชการและเกษตรกรรม ร้อยละ 17.10 เท่ากัน ^{บุคลากร}
 อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 10.50 ^{บุคลากร} อาชีพค้าขาย ร้อยละ 8.20 ^{บุคลากร} และอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 6.80 ^{บุคลากร}
 ตามลำดับ

ประชาชนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีรายได้ คิดเป็นร้อยละ 34.70 ^{บุคลากร} รองลงมาคือมี ^{บุคลากร}
 รายได้ระหว่าง 2,500-5,000 บาทต่อเดือน และรายได้ต่ำกว่า 2,500 ต่อเดือน ร้อยละ 19.20 เท่ากัน ^{บุคลากร}
 รายได้ระหว่าง 5,001-7,500 บาทต่อเดือน ร้อยละ 8.20 ^{บุคลากร} รายได้ระหว่าง 7,501-10,000 บาทต่อเดือน ^{บุคลากร}
 ร้อยละ 5.90

ตอนที่ 2 สภาพการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนใน ^{บุคลากร}
 เขตภาคเหนือตอนล่าง

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการเล่นกีฬาและ
ออกกำลังกายจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ.

แหล่งที่ได้รับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โทรทัศน์	235	66.00
เพื่อน	154	43.30
หนังสือพิมพ์	100	28.10
บุคลากรผู้สอนพลศึกษา	100	28.10
วิทยุ	76	21.30
วารสาร นิตยสาร สิ่งตีพิมพ์	76	21.30
บุคคลในครอบครัว	61	17.10
อื่น ๆ	10	2.80

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่ได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 66.00 รองลงมาคือจากเพื่อน ร้อยละ 43.30 จากหนังสือพิมพ์และจากบุคลากรผู้สอน ร้อยละ 28.10 เท่ากัน

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่ใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในวันต่าง ๆ

วันที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วันธรรมดาและวันหยุด	208	58.90
วันหยุด	94	26.60
วันธรรมดา	51	14.40
รวม	356	100.00

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.90 รองลงมาคือ วันหยุดอย่างเดียวร้อยละ 26.60 และวันธรรมดาอย่างเดียว ร้อยละ 14.40

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของจำนวนวันของประชาชนที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายโดยเฉลี่ย
ใน 1 สัปดาห์

จำนวนวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1 - 2 วัน	140	39.30
3 - 4 วัน	96	27.00
ทุกวัน	69	19.40
5 - 6 วัน	51	14.30
รวม	356	100.00

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 39.30 รองลงมาคือ 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 27.00 ทุกวันร้อยละ 19.70 และ 5-6 วัน ร้อยละ 13.70 ตามลำดับ

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของเวลาของประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและ
ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง

เวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
15 - 30 นาที	129	36.20
30 - 45 นาที	82	23.00
มากกว่า 1 ชั่วโมง	80	22.50
45 - 60 นาที	65	18.30
รวม	356	100.00

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและ
ออกกำลังกายในแต่ละครั้งใช้เวลา 15-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 36.20 รองลงมาคือ มากกว่า
1 ชั่วโมง ร้อยละ 22.50, 30-45 นาที ร้อยละ 21.30 และ 45-60 นาที ร้อยละ 19.00

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของช่วงเวลาของประชาชนที่ใช้เวลาว่างเล่นกีฬาและออกกำลังกายในแต่ละครั้ง

เวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
16.00 - 19.00 น.	272	76.40
05.00 - 10.00 น.	74	20.80
หลัง 19.00 น.	39	11.00
10.00 - 12.00 น.	21	5.90
13.00 - 16.00 น.	18	5.10

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในช่วง เวลา 16.00 - 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 76.40 รองลงมาคือ ช่วงเวลา 05.00 - 10.00 น. ร้อยละ 20.80 น้อยที่สุดคือช่วงเวลา 13.00 - 16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 5.10

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่ใช้สถานที่ต่าง ๆ เล่นกีฬาและออกกำลังกายในเวลาว่างเป็นประจำ

สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สนามกีฬาโรงเรียนหรือหมู่บ้าน	209	58.70
บ้าน	146	41.00
สวนสาธารณะ	51	14.30
สนามกีฬาอำเภอหรือจังหวัด	40	11.20
สโมสร	38	10.70

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่ใช้สนามกีฬาโรงเรียนหรือหมู่บ้านในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในเวลาว่างเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 58.70 รองลงมาคือ บ้าน ร้อยละ 41.00 น้อยที่สุดคือ สโมสร คิดเป็นร้อยละ 10.70

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายประเภทกิจกรรมในร่ม

กิจกรรมในร่ม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วอลเลย์บอล	213	59.80
แบดมินตัน	148	41.60
เทเบิลเทนนิส	51	14.30
แอโรบิก ดานซ์	35	9.80
อื่น ๆ เช่น บริหารกาย สุนัขเกอ์	17	4.80

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายประเภทกิจกรรมในร่ม เล่นวอลเลย์บอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.80 รองลงมาคือ แบดมินตัน ร้อยละ 41.60

ตาราง 10. จำนวนและร้อยละของประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกลางแจ้ง.

กิจกรรมกลางแจ้ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วิ่งเหยาะ	152	42.70
เดิน	127	35.70
ฟุตบอล	115	32.30
ขี่จักรยาน	99	27.80
บาสเกตบอล	92	25.80
ตะกร้อ	90	25.30
ว่ายน้ำ	47	13.20
เปตอง	19	5.30
เทนนิส	19	5.30
รำมวยจีน	6	1.70

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่ที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกลางแจ้งมากที่สุดคือ วิ่งเหยาะ คิดเป็นร้อยละ 42.70 รองลงมาคือ เดิน ร้อยละ 35.70 น้อยที่สุดคือ รำมวยจีน คิดเป็นร้อยละ 1.70

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่เสียค่าใช้จ่ายและไม่เสียค่าใช้จ่ายในการใช้เวลาวางด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

ค่าใช้จ่าย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เสีย	272	76.30
ไม่เสีย	84	23.70
รวม	356	100.00

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่ใช้เวลาวางด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายส่วนมากเสียค่าใช้จ่ายในการเล่นกีฬารวม

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของประเภทค่าใช้จ่ายของประชาชนที่เสียค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในเวลาวาง

ประเภทค่าใช้จ่าย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ค่าเครื่องดืม	200	56.20
ค่าอุปกรณ์	159	44.70
ค่าพาหนะ	27	7.60
ค่าบำรุงสมาชิก	26	7.30
ค่าสถานที่/ค่าเช่าสนาม	25	7.00
อื่น ๆ เช่น ค่าอาหาร	7	2.00

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่เสียค่าใช้จ่ายในการใช้เวลาวางด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เป็นค่าอุปกรณ์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.00 รองลงมาคือค่าเครื่องดืม ร้อยละ 14.90 ค่าสถานที่และค่าเช่าสนาม ร้อยละ 12.90

ตาราง 13 จำนวนและร้อยละของเหตุผลที่ประชาชนใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและ
ออกกำลังกาย

เหตุผล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพื่อให้มีสุขภาพดี	269	75.60
เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	205	57.60
เพื่อความสนุกสนาน	181	50.80
เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี	132	37.10
เพื่อลดน้ำหนัก	101	28.40
เพื่อการแข่งขัน	78	21.90
เพื่อการเข้าสังคม	71	19.90
เพื่อให้ได้รับความรู้ใหม่ ๆ	53	14.90
อื่น ๆ เช่น เพื่อพบปะเพื่อน	9	2.50
เพื่อต้องการรายได้พิเศษ	2	.60

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่มีเหตุผลในการใช้เวลาว่างด้วยการ
เล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 75.60 รองลงมาคือ เพื่อผ่อนคลาย
ความตึงเครียดและเพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 57.60 และ 50.80 ตามลำดับ. น้อยที่สุดคือ
เหตุผลเพื่อหารายได้พิเศษ คิดเป็นร้อยละ .60

ตาราง 14 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมที่ประชาชนสนใจในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
ในเวลาว่าง.

กิจกรรมที่สนใจ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ฟุตบอล	156	43.80
วอลเลย์บอล	150	42.10
บาสเกตบอล	148	41.60
แบดมินตัน	129	36.20
วิ่งเหยาะ	123	34.60
ตะกร้อ	111	31.20
ว่ายน้ำ	100	28.10
เดิน	88	24.70
บริหารกาย	86	24.20
จักรยาน	67	18.80
เทเบิลเทนนิส	67	18.80
กระโดดเชือก	59	16.60
สนุกเกอร์	57	16.00
กีฬาพื้นเมือง	40	11.20
แอโรบิก ดั๊านซ์	39	11.00
มวยสากล	37	10.40
มวยไทย	34	9.60
เทนนิส	28	7.90
แชร์บอล	28	7.90
ยูโด	26	7.30
เปตอง	25	7.00

ตาราง 14 (ต่อ).

กิจกรรมที่สนใจ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ลีลาศ	18	5.10
กอล์ฟ	17	4.80
อื่น ๆ เช่น ไรเดอร์เบสท์ สเก็ต	13	3.70
แฮนด์บอล	8	2.20

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่าประชาชนสนใจกิจกรรมที่ใช้ในเวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุดคือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 43.80 รองลงมาคือ วอลเลย์บอล บาสเกตบอล แบดมินตัน และวิ่งเหยาะะ ร้อยละ 42.10, 41.60, 36.20 และ 34.60 ตามลำดับ

ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน

ปัญหา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายไม่เพียงพอ	157	44.10
สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมีสภาพไม่ดี	132	37.10
สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมักจะไม่ว่าง	123	34.60
สนามกลางแจ้งไม่มีไฟฟ้าส่องสว่างเวลากลางคืน	120	33.70
อื่น ๆ เช่น ไม่มีสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย	26	7.30

จากตาราง 15 แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายไม่เพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.40 รองลงมาคือ สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมีสภาพไม่ดี ร้อยละ 37.10

ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของ
 ของประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย.

ปัญหา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อุปกรณ์ไม่เพียงพอ	199	55.90
ไม่มีแหล่งบริการให้ยืมอุปกรณ์	178	50.00
อุปกรณ์ชำรุด	110	30.90
อื่น ๆ เช่น ไม่มีอุปกรณ์	19	5.30

จากตาราง 16 แสดงให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นกีฬา
 และออกกำลังกายมากที่สุดคือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ รองลงมาคือ ไม่มีแหล่งบริการให้ยืมอุปกรณ์
 และอุปกรณ์ชำรุด ร้อยละ 50.00 และ 30.90 ตามลำดับ

ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายในเวลาว่าง

ปัญหา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เวลาว่างไม่เพียงพอ	187	52.50
มีภารกิจในชีวิตประจำวันมาก	140	39.30
บ้านอยู่ไกลสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย	60	16.90
ไม่มีผู้ที่ให้คำแนะนำฝึกสอน	59	16.60
ไม่มีเสื้อผ้าที่เหมาะสม	52	14.60
ไม่ทราบวิธีเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	50	14.00
อื่น ๆ เช่น ไม่มีสถานที่เล่นและออกกำลังกาย, ไม่มีอุปกรณ์, ไม่มีเพื่อน, ไม่มีความรู้	18	5.10

จากตาราง 17 แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีปัญหาส่วนตัวมากที่สุด คือ เวลาว่างไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.50 รองลงมา คือ มีภารกิจในชีวิตประจำวันมากและบ้านอยู่ไกลสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ร้อยละ 39.30 และ 33.10 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและ ในร่มที่เพียงพอและได้มาตรฐาน	3.38	0.84	มาก
2. ให้จัดอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาและ ออกกำลังกายที่เพียงพอและได้มาตรฐาน	3.24	0.81	มาก
3. สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายควรมี ที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	3.06	0.82	มาก
4. สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายควร มีห้องปฐมพยาบาลอยู่ใกล้เคียง	2.90	0.94	มาก
5. การจัดบริการเรื่องน้ำดื่มในสถานที่เล่นกีฬา และออกกำลังกาย	3.08	.88	มาก
6. ให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ	3.18	0.83	มาก
7. ต้องการให้มีสนามกีฬาและสถานที่ ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น	3.44	.73	มาก
รวม	3.18	.52	มาก

จากตาราง 18 แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากทุกข้อและมากเป็นอันดับต้น ๆ คือ ข้อ 7 และข้อ 1

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ความต้องการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	3.17	.83	มาก
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญการแต่ละด้านในกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย	3.06	.83	มาก
3. ให้มีบุคลากรให้ความรู้ในด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	3.04	.86	มาก
4. ให้มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางด้านกีฬาและการออกกำลังกาย	2.89	.88	มาก
5. ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	2.90	.94	มาก
6. ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	2.96	.92	มาก
7. ให้มีเจ้าหน้าที่บริการเปิด-จ่าย ยืมอุปกรณ์	3.12	.88	มาก
8. ให้มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	3.14	.85	มาก
รวม	3.04	.59	มาก

จากตาราง 19 แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในระดับมากทุกข้อและมากเป็นลำดับต้น ๆ คือ ข้อ 1 ข้อ 8 และข้อ 7

ตาราง 20. ¹⁷เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง

ความต้องการ	เพศ	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย	ความเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t-ค่า	2-tailed prob.																																									
1. การจัดสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งและในร่มที่เพียงพอ และได้มาตรฐาน	ชาย	192	3.45	.77	1.68	.09																																									
	หญิง	164	3.30	.90			2. ให้จัดอุปกรณ์ในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายที่เพียงพอ และได้มาตรฐาน	ชาย	192	3.24	.81	-0.12	.90	หญิง	164	3.25	.80	3. สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย ควรมีที่นั่ง พักผ่อนอย่างเพียงพอ	ชาย	192	3.02	.83	-1.02	.31	หญิง	164	3.11	.81	4. สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย ควรมีห้อง ปฐมพยาบาลอยู่ใกล้เคียง	ชาย	192	2.92	.88	.39	.70	หญิง	164	2.88	1.00	5. การจัดการเรื่องน้ำดื่มใน สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย	ชาย	192	3.11	.85	.65	.52	หญิง
2. ให้จัดอุปกรณ์ในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายที่เพียงพอ และได้มาตรฐาน	ชาย	192	3.24	.81	-0.12	.90																																									
	หญิง	164	3.25	.80			3. สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย ควรมีที่นั่ง พักผ่อนอย่างเพียงพอ	ชาย	192	3.02	.83	-1.02	.31	หญิง	164	3.11	.81	4. สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย ควรมีห้อง ปฐมพยาบาลอยู่ใกล้เคียง	ชาย	192	2.92	.88	.39	.70	หญิง	164	2.88	1.00	5. การจัดการเรื่องน้ำดื่มใน สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย	ชาย	192	3.11	.85	.65	.52	หญิง	164	3.05	.92								
3. สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย ควรมีที่นั่ง พักผ่อนอย่างเพียงพอ	ชาย	192	3.02	.83	-1.02	.31																																									
	หญิง	164	3.11	.81			4. สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย ควรมีห้อง ปฐมพยาบาลอยู่ใกล้เคียง	ชาย	192	2.92	.88	.39	.70	หญิง	164	2.88	1.00	5. การจัดการเรื่องน้ำดื่มใน สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย	ชาย	192	3.11	.85	.65	.52	หญิง	164	3.05	.92																			
4. สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย ควรมีห้อง ปฐมพยาบาลอยู่ใกล้เคียง	ชาย	192	2.92	.88	.39	.70																																									
	หญิง	164	2.88	1.00			5. การจัดการเรื่องน้ำดื่มใน สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย	ชาย	192	3.11	.85	.65	.52	หญิง	164	3.05	.92																														
5. การจัดการเรื่องน้ำดื่มใน สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย	ชาย	192	3.11	.85	.65	.52																																									
	หญิง	164	3.05	.92																																											

ตาราง 20 (ต่อ)

ความต้องการ	เพศ	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย	ความเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t-สถิติ	2-tailed prob.
6. ให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์ โดยเฉพาะ	ชาย	192	3.19	.84	39	.70
	หญิง	164	3.16	.81		
7. ต้องการให้มีสนามกีฬาและ สถานที่ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น	ชาย	192	3.51	.69	1.93	.05
	หญิง	164	3.36	.77		
รวม	ชาย	192	3.21	.52	.87	.39
	หญิง	164	3.16	.52		

จากตาราง 20. แสดงให้เห็นว่าประชาชนชายและประชาชนหญิงมีความต้องการรับ
บริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน

ตาราง 21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่าง
ประชาชนชายกับประชาชนหญิง

ความต้องการ	เพศ	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย	ความเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าที	2-tailed prob.
1. ให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	ชาย	192	3.07	.85	-2.51	.01*
	หญิง	164	3.29	.80		
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญการแต่ละด้านในกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย	ชาย	192	3.01	.84	-1.33	.18
	หญิง	164	3.13	.82		
3. ให้มีบุคลากรให้ความรู้ในด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	ชาย	192	3.03	.84	-.33	.74
	หญิง	164	3.06	.86		
4. ให้มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางด้านกีฬาและออกกำลังกาย	ชาย	192	2.90	.84	.19	.85
	หญิง	164	2.88	.94		
5. ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	192	2.88	.93	.53	.60
	หญิง	164	2.93	.95		

ตาราง 21 (ต่อ)

ความต้องการ	เพศ	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย	ความเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t-ค่า	2-tailed prob.
6. ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	192	2.82	.93	-2.96	.00*
	หญิง	164	3.11	.89		
7. ให้มีเจ้าหน้าที่บริการเปิดจ่าย ยืม อุปกรณ์	ชาย	192	3.09	.91	-.56	.57
	หญิง	164	3.15	.85		
8. ให้มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	192	3.16	.85	.57	.57
	หญิง	164	3.11	.86		
รวม	ชาย	192	3.00	.60	-1.37	.17
	หญิง	164	3.08	.58		

*P < .05 (.05 $t_{354} = 1.96$)

จากตาราง 21 แสดงให้เห็นว่าประชาชนชายและประชาชนหญิงมีความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในข้อที่ว่า ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย โดยประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชายค่อนข้างมาก

19
 ตาราง 22 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ
 สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างกลุ่มอายุ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

(ต่อหน้า)

ความต้องการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	F - prob.
1. การจัดสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งและในร่มที่เพียงพอ และได้มาตรฐาน	ระหว่างกลุ่ม	5	3.11	.62	.90	.48
	ภายในกลุ่ม	350	243.17	.69		
	รวม		246.28			
2. ให้จัดอุปกรณ์ในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายที่เพียงพอ และได้มาตรฐาน	ระหว่างกลุ่ม	5	7.06	1.41		
	ภายในกลุ่ม	350	222.68	.64	2.22	.05*
	รวม	355	229.71			
3. สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย ควรมีที่นั่ง พักผ่อนอย่างเพียงพอ	ระหว่างกลุ่ม	5	5.63	1.13		
	ภายในกลุ่ม	350	233.01	.67	1.69	.13
	รวม	355	238.64			
4. สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย ควรมีห้อง ปฐมพยาบาลอยู่ใกล้เคียง	ระหว่างกลุ่ม	5	1.00	.20		
	ภายในกลุ่ม	350	309.36	.88	.23	.95
	รวม	355	309.51			
5. การจัดบริการเรื่องน้ำดื่มใน สถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	6.89	1.38	1.79	.11
	ภายในกลุ่ม	350	269.74	.78		
	รวม	355	276.64			

ตาราง 22 (ต่อ)

ความต้องการ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	F - prob.
6. ให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์ โดยเฉพาะ	ระหว่างกลุ่ม	5	16.44	3.29	5.06	.00*
	ภายในกลุ่ม	350	227.41	.65		
	รวม	355	241.74			
7. ต้องการให้มีสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น	ระหว่างกลุ่ม	5	3.53	.70	1.33	.24
	ภายในกลุ่ม	340	179.81	.52		
	รวม	345	183.34			

* $p \leq .05$

จากตาราง 22 แสดงให้เห็นว่าประชาชนมีความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มอายุ โดยรวมไม่แตกต่างกันแต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการให้มีห้องเกี่ยวกับเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะมีความแตกต่างกัน จึงได้เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ่ ได้ผลดังตารางที่ 23 ดังนี้

ตาราง 23 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยความต้องการให้มีห้องเก็บและยืม อุปกรณ์การเล่นกีฬาและออกกำลังกายโดยเฉพาะของประชาชนระหว่างกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ	ต่ำกว่า 15 ปี	15-25 ปี	26-35 ปี	36-45 ปี	46-55 ปี	56 ปีขึ้นไป
\bar{X}	3.18	3.31	2.88	3.24	3.05	2.55
ต่ำกว่า 15 ปี	-	0.13	0.30	0.06	0.13	0.63
15 - 25 ปี		-	0.43*	0.07	0.26	1.06*
26 - 35 ปี			-	0.36	0.17	0.33
36 - 45 ปี				-	0.19	0.69
46 - 55 ปี					-	0.50
56 ปีขึ้นไป						-

จากตาราง 23 แสดงให้เห็นว่าประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26-35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุมากกว่า 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอายุ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ความต้องการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	F - prob.
1. ให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	3.84	.77	1.11	.36
	ภายในกลุ่ม	350	238.82	.70		
	รวม	355	243.36			
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญการแต่ละด้านในกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	1.55	.31	.44	.82
	ภายในกลุ่ม	350	243.96	.69		
	รวม	355	245.51			
3. ให้มีบุคลากรให้ความรู้ในด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	ระหว่างกลุ่ม	5	5.81	1.16	1.63	.15
	ภายในกลุ่ม	350	249.47	.71		
	รวม	355	255.28			
4. ให้มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ให้ชาวสารคามรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางด้านกีฬาและการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	10.39	2.07	2.72	.02*
	ภายในกลุ่ม	350	267.15	.76		
	รวม	355	277.51			
5. ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	6.65	1.33	1.52	.18
	ภายในกลุ่ม	350	306.10	.87		
	รวม	355	312.75			

ตาราง 24 (ต่อ)

ความต้องการ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	F - prob.
6. ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความ ปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	2.94	.59	.69	.63
	ภายในกลุ่ม	350	298.34	.85		
	รวม	355	301.28			
7. ให้มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก- จ่าย ยืมอุปกรณ์	ระหว่างกลุ่ม	5	4.42	.88	1.15	.33
	ภายในกลุ่ม	350	268.63	.77		
	รวม	355	273.04			
8. ให้มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาล ประจำสนามกีฬาและสถานที่ ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	4.88	.98	1.35	.24
	ภายในกลุ่ม	350	253.38	.72		
	รวม	355	258.26			

จากตาราง 24 แสดงให้เห็นว่าประชาชนมีความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มอายุ ไม่มีความแตกต่างกันทุกข้อ ยกเว้นความต้องการให้มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ให้ชาวสารคามรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางด้านกีฬาและออกกำลังกาย ค่า F มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ามีค่าเฉลี่ยอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกัน แต่เมื่อทดสอบภายหลังโดยวิธีเซฟเฟ พบว่าไม่มีคู่ใดที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 25 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างระดับการศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ความต้องการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	F - prob.
1. การจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่มที่เพียงพอและได้มาตรฐาน	ระหว่างกลุ่ม	7	5.09	.73	1.05	.40
	ภายในกลุ่ม	348	24119	.69		
	รวม	355	246.28			
2. ให้จัดอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่เพียงพอและได้มาตรฐาน	ระหว่างกลุ่ม	7	3.44	.49	.76	.62
	ภายในกลุ่ม	348	226.30	.65		
	รวม	355	229.74			
3. สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ควรมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	ระหว่างกลุ่ม	7	4.07	.58	.86	.54
	ภายในกลุ่ม	348	234.57	.67		
	รวม	355	238.64			
4. สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ควรมีห้องปฐมพยาบาลอยู่ใกล้เคียง	ระหว่างกลุ่ม	7	9.99	1.43	1.65	.12
	ภายในกลุ่ม	348	300.37	.86		
	รวม	355	310.36			
5. การจัดบริการเรื่องน้ำดื่มในสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	7	4.39	.63	.80	.59
	ภายในกลุ่ม	348	272.25	.78		
	รวม	355	276.64			

ตาราง 25 (ต่อ)

ความต้องการ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	F - prob.
6. ให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์ โดยเฉพาะ	ระหว่างกลุ่ม	7	4.48	.64	.93	.48
	ภายในกลุ่ม	348	239.38	.69		
	รวม	355	243.85			
7. ต้องการให้มีสนามกีฬาและ สถานที่ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น	ระหว่างกลุ่ม	7	5.41	.77	1.46	.18
	ภายในกลุ่ม	348	184.35	.53		
	รวม	355	189.76			

จากตาราง 25 แสดงให้เห็นว่าประชาชนมีความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เปรียบเทียบระหว่างระดับการศึกษามีค่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 26 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ความต้องการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	F - prob.
1. ให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	7	6.61	.94	1.37	.22
	ภายในกลุ่ม	348	240.59	.69		
	รวม	355	247.20			
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญการแต่ละด้านในกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	7	2.47	.35	.51	.83
	ภายในกลุ่ม	348	243.04	.70		
	รวม	355	245.51			
3. ให้มีบุคลากรให้ความรู้ในด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	ระหว่างกลุ่ม	7	11.66	1.67	2.38	.02
	ภายในกลุ่ม	348	243.62	.70		
	รวม	355	255.28			
4. ให้มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ให้ชาวสารคามรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางด้านกีฬาและออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	7	3.07	.44	.56	.79
	ภายในกลุ่ม	348	274.44	.79		
	รวม	355	277.51			
5. ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	7	3.77	.53	.61	.75
	ภายในกลุ่ม	348	308.97			
	รวม	355	312.75			

ตาราง 26 (ต่อ)

ความต้องการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	F - prob.
6. ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	7	3.14	.45	.52	.82
	ภายในกลุ่ม	348	298.14	.86		
	รวม	355	301.28			
7. ให้มีเจ้าหน้าที่บริการเบิกจ่าย ยืมอุปกรณ์	ระหว่างกลุ่ม	7	4.13	.59	.76	.62
	ภายในกลุ่ม	348	268.92	.77		
	รวม	355	273.04			
8. ให้มีเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลประจำสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	7	5.85	.84	1.15	.33
	ภายในกลุ่ม	348	252.41	.73		
	รวม	355	258.26			

จากตาราง 26 แสดงให้เห็นว่าประชาชนระหว่างระดับการศึกษา มีความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการให้มีบุคลากรให้ความรู้ในด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ ค่า F มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ามีค่าเฉลี่ยอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกัน แต่เมื่อทดสอบภายหลังโดยวิธีเชฟเฟ่ พบว่าไม่มีคู่ใดที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 27 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก...ระหว่างกลุ่มอาชีพ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ความต้องการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	F - prob.
1. การจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และในร่มที่เพียงพอ และได้มาตรฐาน	ระหว่างกลุ่ม	5	3.13	.63	.90	.48
	ภายในกลุ่ม	347	240.47	.69		
	รวม	352	243.60			
2. ให้จัดอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่เพียงพอ และได้มาตรฐาน	ระหว่างกลุ่ม	5	5.38	1.08	1.68	.14
	ภายในกลุ่ม	347	222.18	.64		
	รวม	352	227.56			
3. สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ควรมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	ระหว่างกลุ่ม	5	2.22	.44	.66	.66
	ภายในกลุ่ม	347	234.15	.67		
	รวม	352	236.37			
4. สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ควรมีห้องปฐมพยาบาลอยู่ใกล้เคียง	ระหว่างกลุ่ม	5	8.50	1.70	1.98	.08
	ภายในกลุ่ม	347	297.41	.86		
	รวม	352	305.92			
5. การจัดบริการเรื่องน้ำดื่ม ในสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	2.54	.51	.65	.66
	ภายในกลุ่ม	347	272.08	.78		
	รวม	352	274.62			

ตาราง 27 (ต่อ)

ความต้องการ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	F - prob.
6. ให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์ โดยเฉพาะ	ระหว่างกลุ่ม	5	3.86	.77	1.14	.34
	ภายในกลุ่ม	347	234.54	.68		
	รวม	352	238.40			
7. ต้องการให้มีสนามกีฬาและ สถานที่ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น	ระหว่างกลุ่ม	5	4.85	.97	1.83	.11
	ภายในกลุ่ม	347	184.09	.53		
	รวม	352	188.94			

จากตาราง 27 แสดงให้เห็นว่าประชาชนระหว่างกลุ่มอาชีพต่าง ๆ มีความต้องการรับ
บริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ทุกข้อไม่แตกต่างกัน

ตาราง 28 เปรียบเทียบความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ความต้องการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	F - prob.
1. ให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	4.74	.95	1.37	.24
	ภายในกลุ่ม	347	240.40	.69		
	รวม	352	245.14			
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญการแต่ละด้านในกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	3.35	.67	.97	.44
	ภายในกลุ่ม	347	240.40	.69		
	รวม	352	243.75			
3. ให้มีบุคลากรให้ความรู้ในด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	ระหว่างกลุ่ม	5	6.74	1.35	1.90	.09
	ภายในกลุ่ม	347	246.70	.71		
	รวม	352	253.44			
4. ให้มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางด้านกีฬาและออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	2.12	.42	.54	.75
	ภายในกลุ่ม	347	272.88	.79		
	รวม	352	275.00			
5. ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	9.60	1.92	2.21	.05
	ภายในกลุ่ม	347	301.93	.87		
	รวม	352	311.52			

ตาราง 28 (ต่อ)

ความต้องการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	F - prob.
6. ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	5.62	1.12	1.33	.25
	ภายในกลุ่ม	347	292.56	.84		
	รวม	352	298.18			
7. ให้มีเจ้าหน้าที่บริการเบิกจ่าย ยืมอุปกรณ์	ระหว่างกลุ่ม	5	3.32	.66	.86	.51
	ภายในกลุ่ม	347	268.92	.77		
	รวม	352	270.24			
8. ให้มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5	3.20	.64	.38	.50
	ภายในกลุ่ม	347	252.99	.73		
	รวม	352	256.20			

จากตาราง 28 แสดงให้เห็นว่าประชาชนระหว่างกลุ่มอาชีพ มีความต้องการรับบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จำนวน 400 คน โดยแยกเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี 3 ตอน ประกอบด้วยตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง และตอนที่ 3 ความต้องการรับบริการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC⁺ = Statistical Package for the Social Sciences - Personal Computer Plus) ตามขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์สภาพการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนโดยหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. วิเคราะห์ความต้องการรับบริการการเล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้ง 2 ด้าน โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. เปรียบเทียบความต้องการรับบริการการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนระหว่างเพศโดยการทดสอบค่าที (t-independent) ระหว่างกลุ่มอายุ อาชีพ และระดับการศึกษา ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการเชฟเฟ่แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง สรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนชาย จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 53.90 ประชาชนหญิง จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 46.10
2. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นประชาชนอายุระหว่าง 15-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.60 รองลงมาคืออายุระหว่าง 26-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.60 อายุระหว่าง 36-45 ปี ร้อยละ 13.20 อายุต่ำกว่า 15 ปี ร้อยละ 12.40 น้อยที่สุดคืออายุระหว่าง 46-55 ปี และอายุระหว่าง 56 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 5.6 เท่ากัน
3. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 24.50 รองลงมาคือ ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 22.30 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 20.80 ระดับปริญญาตรี ร้อยละ 16.30 ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ร้อยละ 10.10 และระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 1.70
4. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังไม่ได้ประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 40.50 รองลงมาคือ มีอาชีพเป็นข้าราชการและเกษตรกรรม ร้อยละ 17.10 เท่ากัน อาชีพรับจ้างร้อยละ 10.50 อาชีพค้าขาย ร้อยละ 8.20 และอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 6.80 ตามลำดับ

5. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีรายได้ คิดเป็นร้อยละ 34.70 รองลงมาคือ มีรายได้ระหว่าง 2,500 - 5,000 บาทต่อเดือน และรายได้ต่ำกว่า 2,500 ต่อเดือนร้อยละ 19.20 เท่ากัน รายได้ระหว่าง 5,001 - 7,500 บาทต่อเดือน ร้อยละ 8.20 รายได้ระหว่าง 7,501 - 10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 5.90

ตอนที่ 2 สภาพการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง สรุปได้ดังนี้

1. ประชาชนส่วนใหญ่ได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 66.00 รองลงมาคือ เพื่อน ร้อยละ 43.30 จากหนังสือและจากบุคลากรผู้สอน ร้อยละ 28.10 เท่ากัน

2. ประชาชนส่วนใหญ่เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งวันธรรมดาและวันหยุด คิดเป็นร้อยละ 58.90 รองลงมาคือ วันหยุดอย่างเดียว ร้อยละ 26.60 และวันธรรมดาสองวัน ร้อยละ 14.40

3. ประชาชนส่วนใหญ่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 39.30 รองลงมาคือ 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 27.00 ทุกวัน ร้อยละ 19.70 และ 5-6 วัน ร้อยละ 13.70 ตามลำดับ

4. ประชาชนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในแต่ละครั้งใช้เวลา 15-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 36.20 รองลงมาคือ 30-45 นาที ร้อยละ 23.00 มากกว่า 1 ชั่วโมง ร้อยละ 22.50 และ 46-60 นาที ร้อยละ 19.00

5. ประชาชนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 76.40 รองลงมาคือช่วงเวลา 05.00-10.00 น. ร้อยละ 20.80 น้อยที่สุดคือช่วงเวลา 13.00-16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 5.10

6. ประชาชนส่วนใหญ่ใช้สนามกีฬาโรงเรียนหรือหมู่บ้านในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในเวลาว่างเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 58.70 รองลงมาคือ บ้าน ร้อยละ 41.00 น้อยที่สุดคือ สโมสร คิดเป็นร้อยละ 10.70

7. ประชาชนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายประเภทกิจกรรมในร่ม เล่นวอลเลย์บอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.80 รองลงมาคือ แบดมินตัน ร้อยละ 41.60 ประเภทกิจกรรมกลางแจ้งมากที่สุดคือ วิ่งเหยาะ คิดเป็นร้อยละ 42.70 รองลงมาคือ เดิน ร้อยละ 35.70 น้อยที่สุดคือ รำมวยจีน คิดเป็นร้อยละ 1.70

8. ประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายส่วนใหญ่เสียค่าใช้จ่ายในการเล่นเกม คิดเป็นร้อยละ 76.30 ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่เป็นค่าเครื่องดื่ม คิดเป็นร้อยละ 56.20 รองลงมาคือ ค่าอุปกรณ์ ร้อยละ 44.70

9. ประชาชนส่วนใหญ่มีเหตุผลในการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายคือ เพื่อให้มีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 75.60 รองลงมาคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและเพื่อความสนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 57.60 และ 50.80 ตามลำดับ น้อยที่สุดคือ เหตุผลเพื่อหารายได้พิเศษ คิดเป็นร้อยละ .60

10. ประชาชนส่วนใหญ่สนใจกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุดคือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 43.80 รองลงมาคือ วอลเลย์บอล บาสเกตบอล แบดมินตัน และวิ่งเหยาะ ร้อยละ 42.10, 41.60, 36.20 และ 34.60 ตามลำดับ

11. ประชาชนส่วนใหญ่ที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีปัญหาเกี่ยวกับสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายไม่เพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.40 รองลงมาคือ สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมีสภาพไม่ดี ร้อยละ 37.10

12. ประชาชนส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุดคือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ รองลงมาคือ ไม่มีแหล่งบริการให้ยืมอุปกรณ์และอุปกรณ์ชำรุด ร้อยละ 50.00 และ 30.90 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง

1. ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน สามารถสรุปได้ดังนี้

1.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากทุกข้อ

1.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากทุกข้อ

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง สรุปจะเห็นได้ว่ามีความต้องการไม่แตกต่างกัน

2.1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง สรุปได้ว่ามีความต้องการไม่แตกต่างกันโดยรวมแต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายและให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

2.2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างกลุ่มอายุ สรุปได้ว่า ประชาชนมีความต้องการโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะมีความแตกต่างกัน จึงเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟนพบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26-35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุมากกว่า 56 ปีขึ้นไปมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอายุ สรุปได้ว่า ประชาชนมีความต้องการโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการบริการด้านบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ให้ชาวสารคามรู้เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวทางด้านกีฬาและการออกกำลังกาย มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ามีค่าเฉลี่ยอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันแต่เมื่อทดสอบภายหลังโดยวิธีเชฟเฟนพบว่าไม่มีคู่ใดที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างระดับการศึกษา สรุปได้ว่าประชาชนมีความต้องการไม่แตกต่างกัน

2.2.4 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษา สรุปได้ว่าประชาชนมีความต้องการไม่แตกต่างกันโดยรวม แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความต้องการให้มีบุคลากรให้ความรู้ในด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ามีค่าเฉลี่ยอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันแต่เมื่อทดสอบภายหลังโดยวิธีเชฟเฟนพบว่าไม่มีคู่ใดที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2.5 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างกลุ่มอาชีพ สรุปได้ว่าประชาชนมีความต้องการไม่แตกต่างกัน

2.2.6 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพ สรุปได้ว่า ประชาชนมีความต้องการไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ประชาชนส่วนใหญ่ที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15-25 ปีมากที่สุด รองลงมาคืออายุระหว่าง 26-35 ปี และอายุระหว่าง 46-55 ปี น้อยที่สุดมีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด รองลงมาคือระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนปลาย สูงกว่าปริญญาตรีน้อยที่สุด และส่วนมากยังเป็นนักเรียน นักศึกษาอยู่ยังไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้ อาจเป็นเพราะวัยนี้มีการกิจในชีวิตประจำวันที่ต้องรับผิดชอบไม่มากนัก ทำให้มีเวลาเป็นอิสระมากกว่าวัยอื่น ๆ และเป็นวัยที่ต้องการพบปะเพื่อนฝูงและเสริมสร้างสุขภาพร่างกายที่กำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ให้มีความแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายที่ดีโดยใช้กิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นสื่อ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่ภาครัฐและเอกชนควรให้การส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยมีความรัก มีการเล่นกีฬา และออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าประชาชนอายุระหว่าง 46-55 ปีมีการเล่นกีฬาและออกกำลังกายน้อยที่สุด ซึ่งอาจเป็นเพราะมีการกิจในชีวิตประจำวันมากหรืออาจเป็นเพราะขาดความสนใจในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเท่าที่ควร ซึ่งบุคคลในวัยนี้สุขภาพจะเริ่มเสื่อมลงจึงควรส่งเสริมกระตุ้นให้มีการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้มากกว่านี้ ซึ่งวรศักดิ์ เทียรชอบ (2538 : 7) กล่าวว่าไว้ว่าได้มีการศึกษาผลของการศึกษาที่มีต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายอย่างละเอียดละเอียดถี่ถ้วน จึงทำให้วงการพลศึกษาและวงการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพของร่างกายของแต่ละคนเป็นประจำทุกวันนั้น เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ และมีความจำเป็นสำหรับทุกคนทุกเพศทุกวัย สอดคล้องกับคำกล่าวของ กวินคเชนทร์เดชา (2530 : 69) ที่กล่าวว่าไว้ว่าการออกกำลังกายที่ดีนั้นจะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดชีวิต และเหมาะสมกับวัยด้วย นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าประชาชนที่มีวุฒิการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีมีการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายน้อยที่สุด ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่าและระดับปริญญาตรีมีการใช้เวลาว่างและออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยรองลงมาเป็นที่น่าสังเกตว่าประชาชนยิ่งเรียนสูง ยิ่งไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกายอาจจะเป็นเพราะไม่มีเวลาว่าง หรือไม่เห็นประโยชน์ของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรได้มีการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในกลุ่มนี้ให้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายให้มากยิ่งขึ้น

2. สภาพการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง จะเห็นได้ว่า แหล่งความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ประชาชนได้รับมากที่สุดคือ โทรทัศน์ ฉะนั้นจะเห็นว่าโทรทัศน์เป็นแหล่งข่าวสารความรู้ที่ประชาชนสนใจและรับรู้มากที่สุด ดังนั้นการจัดรายการโทรทัศน์ที่เป็นประโยชน์มีสาระความรู้จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการเสนอข่าวสารความรู้ทางด้านกีฬาและออกกำลังกายเพื่อเป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างที่เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม เป็นการช่วยลดปัญหาทางสังคมได้เป็นอย่างดี และเนื่องจากกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายกำลังเป็นที่นิยมทั่วโลก โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา ยุโรป บริษัทผู้ผลิตอุปกรณ์การเล่นกีฬาและออกกำลังกายจึงได้ใช้การกีฬาเพื่อโฆษณาธุรกิจของตนเอง ทำให้เกิดการแพร่หลาย ทางด้านกีฬาและออกกำลังกายยิ่งขึ้น ซึ่ง สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 103) ได้กล่าวไว้ว่า บริษัทผู้สนับสนุนธุรกิจการค้าได้ใช้การกีฬา เพื่อโฆษณาธุรกิจการค้า ทำให้เกิดการเผยแพร่กีฬาโดยสื่อมวลชน ประชาสัมพันธ์ เช่น วิทย์ โทรทัศน์ หนังสือ ส่งเสริมให้กีฬาเป็นส่วนสำคัญในช่วงเวลาว่างที่สังคมต้องมีส่วนร่วม และสอดคล้องกับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการป้องกันยาเสพติดของการป้องกันยาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. (2539 : 38) ที่เสนอแนวทางในการดำเนินงานไว้ว่า สื่อมวลชนทุกแขนง ควรมีบทบาทในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จัดทำรายการการสอน การฝึกอบรมและการสาธิตเมื่อเผยแพร่อย่างทั่วถึง ตลอดจนมีบทบาทในการเสริมสร้างเจตคติและวัฒนธรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา นอกจากนี้ยังตรงกับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและป้องกันยาเสพติดของการป้องกันยาเสพติด (2539 : 35) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นมาตรการทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันปัญหา ยาเสพติดในกลุ่มเด็กและเยาวชน เพราะช่วยให้เยาวชนมีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ได้ เป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพร่างกายของเยาวชนให้เจริญเติบโตสมบูรณ์ แข็งแรง ส่งเสริมบุคลิกภาพและความเชื่อมั่นในตนเอง หากเยาวชนได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายอยู่เสมอ

ประชาชนมักเล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด 1-2 วันต่อสัปดาห์ ในช่วง 16.00-19.00 น. ครึ่งละ 15-30 นาที จะเห็นได้ว่าระยะเวลาที่ประชาชนใช้เวลาในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ น่าจะยังไม่เพียงพอควรต้องส่งเสริมให้เกิดความสนใจและแบ่งเวลามาเล่นกีฬาและออกกำลังกายให้บ่อยครั้งกว่านี้ ซึ่ง ลาวัลย์ สุกกรี (2537 : 53) ได้กล่าวถึงความบ่อยของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่จะรักษาสมรรถภาพทางกายไว้ได้นั้น จำเป็นต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ ความบ่อยในการออกกำลังกายที่แนะนำนั้นควรจะเป็น 3-5 วันต่ออาทิตย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ดีอากาศ

กำลังสบาย แดดไม่ร้อนจัด จึงเป็นช่วงที่ประชาชนสนใจเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในสถานที่ที่ประชาชนไปเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นความสนใจในการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดต่อความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียนหรือการทำงานประจำที่ผ่านมามาตลอดทั้งวัน

ประชาชนส่วนใหญ่ใช้สนามกีฬาโรงเรียนหรือหมู่บ้านเป็นสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด แสดงว่าสนามกีฬาโรงเรียนหรือหมู่บ้านมีความสำคัญต่อการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนมาก ซึ่งตรงกับคำกล่าวของกวิน คเซนทร์เดชา (2530 : 66) ที่กล่าวว่า สภาพในชนบทโรงเรียนจะเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษา ศิลปะ วัฒนธรรมและการกีฬา ฉะนั้นหน่วยงานที่รับผิดชอบควรให้ความสนใจ พัฒนา และสนับสนุนจัดสนามกีฬาโรงเรียนหรือหมู่บ้านให้ได้มาตรฐานและเพียงพอ

กิจกรรมในร่มที่ประชาชนนิยมเล่นมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล รองลงมาคือ แบดมินตัน กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหยาะ รองลงมาคือ เดิน แสดงว่ากิจกรรมในร่มมักเป็นกิจกรรมที่เล่นเป็นทีมเพราะจะต้องใช้สถานที่ อุปกรณ์ร่วมกันและค่าใช้จ่ายน้อย และเป็นสิ่งที่ดี เพราะว่าการเล่นกีฬาและออกกำลังกายประเภททีมช่วยส่งเสริมการอยู่ร่วมกันของประชาชน ทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งสมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 102) ได้กล่าวถึงกีฬาประเภททีมไว้ว่ากีฬาประเภททีมช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม เช่น ความสามัคคี มนุษยสัมพันธ์ การรวมกลุ่ม เป็นสมาชิกของกลุ่ม ส่วนกิจกรรมกลางแจ้งเป็นกิจกรรมที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายและใช้ระยะเวลาสั้น ๆ ซึ่งเหมาะกับผู้ที่ไม่มีเวลาว่างมากนัก สามารถใช้บริเวณบ้านหรือสนามกีฬาได้ตามสะดวก และสอดคล้องกับวรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6-7) ได้กล่าวถึงหลักในการออกกำลังกายไว้ว่า ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดซกกลม เป็นต้น

ประชาชนส่วนใหญ่ที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีจุดมุ่งหมายเพื่อสุขภาพดี ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ (2539 : 41) ที่กล่าวถึงเป้าหมายกีฬาเพื่อสุขภาพไว้ว่า เพื่อให้ประชาชนได้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย และสอดคล้องกับ สุพิตร สมานิติ (2525 : 173) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์แก่ร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์ และทำให้รู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น น้ำหนักตัวที่มากเกินไปจนเกินไป จะลดลงเนื่องจากออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่มีไขมันลง ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น และยังช่วยพัฒนา

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้ และสอดคล้องกับ กอง วิสุทธารมณ (2520 : 4) ที่กล่าวว่า “ความจริงการเล่นกีฬาเป็นอุปกรณ์อย่างหนึ่งที่ใช้พัฒนาประชากรให้เป็นผู้มีสุขภาพดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก สามารถสร้างสังคมให้เจริญก้าวหน้าไปยิ่งขึ้น” และตรงกับกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2526 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเล่นกีฬาและออกกำลังกายประชาชนชายและหญิงคือเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง แสดงว่าประชาชนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษา ที่กำลังอยู่ในวัยเรียนอาจได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายตลอดจนวิธีเล่นจากหลักสูตรการเรียน ดังนั้นครูจึงบทบาทที่สำคัญต่อการส่งเสริมการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน ซึ่งตรงกับคำกล่าว วรศักดิ์ เพียรชอบ (2538 : 10) ที่กล่าวว่า ถ้าหากว่าผู้มีส่วนรับผิดชอบทุกฝ่ายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ทำหน้าที่ของตนได้เป็นอย่างดีและถูกต้อง ก็จะสามารถทำให้เชื่อได้ว่าคุณภาพของการศึกษา พลศึกษาและกีฬาก็จะสอดคล้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์นี้อย่างแน่นอน คือ แม้ว่าสังคมโลกจะมีความเจริญก้าวหน้า มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันชีวิตการเป็นอยู่ของมนุษย์จะเต็มไปด้วยเครื่องผ่อนแรง มีความเครียดที่เกิดจากการแข่งขันชิงดีชิงเด่นกันมากขึ้นน้อยเพียงใดก็ตาม มนุษย์ก็ยังคงมีความรักและความผูกพันในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกาย จิตใจ มีสุขภาพดีและสมรรถภาพดีอยู่ตลอดไป

ประชาชนส่วนใหญ่สนใจกิจกรรมที่ใช้ในเวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุดคือ ฟุตบอล อาจจะเป็นเนื่องจากฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ข่าวสารมากจะสังเกตได้จากการแข่งขันฟุตบอลนัดสำคัญระดับประเทศหรือระดับโลกจะมีการถ่ายทอดสดทางรายการโทรทัศน์ และนอกจากนี้กีฬาฟุตบอลยังเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เข้าใจ ทั้งผู้เล่นและผู้ชม เป็นกิจกรรมที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายมากนัก สามารถใช้อุปกรณ์ร่วมกันได้ นอกจากนี้ยังเป็นกิจกรรมที่ประชาชนคุ้นเคยมาตั้งแต่เด็ก ซึ่งตรงกับคำกล่าวของกวิน คเชนทร์เดชา (2530 : 68) ที่กล่าวถึงการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนไว้ว่า การเลือกกิจกรรมมักเป็นกิจกรรมที่ประชาชนมีความคุ้นเคยและสามารถเข้าร่วมได้

จากการศึกษาพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีปัญหาเกี่ยวกับสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายไม่เพียงพอมากที่สุด รองลงมาคือสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมีสภาพไม่ดี อาจเนื่องจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมักใช้สนามกีฬาโรงเรียนหรือหมู่บ้านเป็นสถานที่เล่นกิจกรรม ซึ่งมีสภาพไม่ดีพอและไม่เพียงพอ เพราะ

โรงเรียนหรือหมู่บ้านอาจขาดงบประมาณที่จะจัดสร้างสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายที่เพียงพอและได้มาตรฐาน ฉะนั้นภาครัฐและเอกชนในท้องถิ่นควรให้ความสนใจในการร่วมกันจัดสรรสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายตลอดทั้งอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างทั่วถึง.

ปัญหาด้านอุปกรณ์การเล่นกีฬาและออกกำลังกายพบว่า อุปกรณ์ไม่เพียงพอมากที่สุดรองลงมาคือ ไม่มีแหล่งบริการให้ยืมอุปกรณ์ จะสังเกตได้ว่าประชาชนที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายในเวลาว่าง จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องจัดอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายให้เพียงพอและมีแหล่งบริการยืมอุปกรณ์ ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ เจริญ กระบวนรัตน์ และ สุพิตร สมานิติโต (2526 : 30) ที่กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลยถ้ามีอุปกรณ์สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ

ปัญหาส่วนตัวที่ประชาชนมีมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายอาจเป็นเพราะมีภารกิจในการทำงานมากหรือเพราะการแบ่งเวลาไม่ถูกต้องซึ่งตรงกับคำกล่าวของ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2524 : 103) ซึ่งศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ได้กล่าวว่า ที่นักเรียนตอบว่าเวลามีไม่พอนั้นอาจเป็นเพราะแบ่งเวลาไม่ถูกต้องก็ได้ ฉะนั้นการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ความเข้าใจถึงความสำคัญและประโยชน์ของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการสนับสนุนการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน

3. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง

3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่าประชาชนมีความต้องการในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าประชาชนมีความต้องการให้มีสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากที่สุดแสดงว่า สนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกายในท้องถิ่นยังขาดแคลนอยู่จำเป็นต้องเพิ่มสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายให้เพียงพอและได้มาตรฐาน เพื่อให้ประชาชนในท้องถิ่นได้ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ซึ่งตรงกับข้อเสนอแนะในการส่งเสริมพลศึกษาและกีฬาเพื่อประชาชนของยูเนสโก ซึ่ง จรววยพร ธรณินทร์ (2536 : 50-51) ได้นำแนวทางการดำเนินงานและวิธีการจูงใจมากล่าวไว้ดังนี้ รัฐควรจัดสถานที่บริการกีฬาให้แก่ประชาชน และรัฐต้องหาวิธีจัดหาอุปกรณ์และสถานที่เล่นกีฬาในราคาถูกให้กับเยาวชนและประชาชนกลุ่มรายได้ต่ำ ตลอดทั้งโรงงาน บริษัท และสถานที่ประกอบการ ควรเปิดโอกาสจัดสถานที่และอุปกรณ์ให้พนักงานมีโอกาสเล่นกีฬา

3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการพบว่าประชาชนมีความต้องการในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนมีความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด จะเห็นได้ว่าผู้นำทางด้านการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีความจำเป็นต้องใช้ผู้ที่ผ่านการอบรมทางพลศึกษาหรือครูพลศึกษามาเป็นผู้จัดบริการทางด้านการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในท้องถิ่น ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและรับผิดชอบ ควรจัดหาและส่งเสริมพัฒนาบุคลากรในท้องถิ่นให้เกิดความรู้ ความสามารถในการเป็นผู้นำทางด้านการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในเวลาว่างซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการป้องกันยาเสพติดของกองป้องกันยาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. (2539 : 37) ที่ได้เสนอแนวทางในการดำเนินงานไว้ว่าจัดหาและพัฒนาบุคลากรด้านพลศึกษาและผู้ฝึกสอนกีฬา ให้มีความสามารถในการสอนและฝึกกิจกรรมด้านการกีฬาให้แก่เด็กและเยาวชนเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตลอดชีวิต

3.3 เปรียบเทียบความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิงพบว่า มีความต้องการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ อาจเป็นเพราะว่าการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีความจำเป็นต่อคนทุกเพศทุกวัย ซึ่ง จรรยาพร ธรณินทร์ (2536 : 48) ได้กล่าวถึงกฎบัตรระหว่างประเทศหรือปฏิญญายูเนสโกเกี่ยวกับพลศึกษาและการกีฬาไว้ว่า การพลศึกษาและการกีฬาจะสัมฤทธิ์ผลได้ต้องมีอุปกรณ์อย่างเพียงพอ

3.4 เปรียบเทียบความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิงพบว่า มีความต้องการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญยกเว้นความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายและให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย อาจเนื่องจากเพศหญิงเป็นเพศที่อ่อนแอกว่าจึงต้องการผู้ที่คอยให้การช่วยเหลือแนะนำในการเล่นกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย ตลอดทั้งดูแลความปลอดภัยในขณะที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้เสมอทั้งจากการเล่นกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายตลอดทั้งจากบุคคลภายนอกได้

3.5 เปรียบเทียบความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างกลุ่มอายุ พบว่า มีความต้องการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ยกเว้นความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์การเล่นกีฬาและออกกำลังกายประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี มีความแตกต่างกับประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายน้อยกว่าวัยอื่น ๆ จึงมีความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ

กวิน คเชนทร์เดชา (2530 : 70) ที่ว่า คนในวัยชราไม่ค่อยสนใจเข้าร่วมกิจกรรมมักจะเป็นผู้ดูมากกว่าผู้เล่น นอกจากนั้นสภาพของร่างกายก็ทรุดโทรมเสื่อมถอยเพราะขาดการออกกำลังกาย ทำให้ความต้องการในด้านต่าง ๆ ลดน้อยลงตามไปด้วยและประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปีมีความแตกต่างกับประชาชนกลุ่มอายุ 26-35 ปี อย่างมีนัยสำคัญ อาจเนื่องมาจากประชาชนอายุ 26-35 ปี เป็นวัยกำลังทำงานอาจมีเวลาว่างน้อยกว่าประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี จึงมีความสนใจต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์การเล่นกีฬาและออกกำลังกาย น้อยกว่าประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี ซึ่งมีงานที่รับผิดชอบน้อยกว่า จึงสามารถร่วมกิจกรรมเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้มากกว่า นอกจากนี้ อาจจะเป็นเพราะว่าประชาชนในกลุ่มอายุระหว่าง 15-25 ปี ที่นิยมเล่นกีฬาและออกกำลังกายในเวลาว่างส่วนใหญ่ยังเป็นนักเรียน นักศึกษาอยู่ ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้เป็นของตนเอง จึงทำให้มีปัญหาในด้านงบประมาณที่จะนำมาจัดซื้ออุปกรณ์ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จึงมีความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มากกว่าในวัยอื่น ๆ ที่มีรายได้พอจัดหาอุปกรณ์มาเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง

3.6 การเปรียบเทียบความต้องการรับบริการด้านบุคลากรระหว่างกลุ่มอายุ พบว่ามีความต้องการไม่แตกต่างกัน แสดงว่าทุกวัยมีความต้องการรับบริการด้านบุคลากรเหมือน ๆ กัน อาจเนื่องมาจากผู้ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายส่วนมากยังต้องการผู้ให้การช่วยเหลือและบริการด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับกิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพราะปัจจุบันนี้การเล่นกีฬาและออกกำลังกายในเวลาว่างของประชาชนยังขาดบุคลากรผู้ให้บริการด้านนี้อยู่มาก ประชาชนส่วนใหญ่ต้องเล่นกีฬาและออกกำลังกายกันเองโดยลำพัง

3.7 เปรียบเทียบความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่าประชาชนทุกระดับการศึกษามีความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการเหมือนกันเพราะกิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีความจำเป็นต่อความเป็นอยู่ของบุคคลทุกระดับการศึกษาเหมือน ๆ กัน เพราะบุคคลทุกระดับการศึกษาในปัจจุบันนี้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น อาจจะได้จากสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์และอื่น ๆ นอกจากนี้ยังต้องการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานประจำอีกด้วย ดังนั้นจึงมีความต้องการรับบริการเกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเหมือน ๆ กันทุกระดับการศึกษา

3.8 เปรียบเทียบความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างกลุ่มอาชีพ พบว่า มีความต้องการไม่แตกต่างกัน จะเห็นได้ว่าทุกกลุ่มอาชีพมีความสนใจการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในเวลาว่างเหมือน ๆ กัน เพราะประชาชนส่วนมาก

ตระหนักถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายดังเช่น ฟินิจ กุลละวณิชย์ (ม.ป.ป.2) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่ประชาชนทั่วประเทศออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมจะทำให้เกิดสุขภาพดีทั่วหน้า ทำให้สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายสำหรับโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้ประชาชนมีพลังและประเทศชาติมั่นคงถึงประชาชนทั่วประเทศออกกำลังกายจะมีความแข็งแรงและเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬาอีกด้วย ดังนั้นประชาชนทุกกลุ่มอาชีพจึงมีความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการเหมือน ๆ กัน

ดังนั้น การเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนจึงมีบทบาทสำคัญในการที่จะส่งเสริมให้เยาวชนของชาติมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำ และต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งจะช่วยให้มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพที่ดี สามารถปฏิบัติงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) วิชาพลานามัยที่ได้กำหนดจุดประสงค์ไว้ดังนี้

1. เพื่อให้มีทักษะการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาการดูแลสุขภาพ และสวัสดิภาพ
2. เพื่อให้มีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับการพัฒนา และรักษาสมรรถภาพทางกาย และจิต สุขภาพและสวัสดิภาพ
3. เพื่อให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การดูแลสุขภาพและสวัสดิภาพ
4. เพื่อให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุขนิสัยที่ดี (กรมวิชาการ : 2534)

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดให้โรงเรียนเป็นแหล่งศูนย์กลางจัดบริการส่งเสริมการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย โดยรัฐบาลควรให้การสนับสนุนทางด้านงบประมาณเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ รวมทั้งบุคลากรผู้ให้บริการอย่างเพียงพอ
2. จากการวิจัยพบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี มีการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด ดังนั้นจึงเป็นสิ่งดีที่ภาครัฐและเอกชนควรให้ความสนใจสนับสนุนส่งเสริมมากยิ่งขึ้น เพราะวัยรุ่นถ้าใช้เวลาว่างได้ถูกต้องจะเป็นการช่วยลดปัญหาทางสังคมได้อย่างดียิ่ง
3. ควรจัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย
4. ควรจัดเจ้าหน้าที่ให้บริการยืมเก็บอุปกรณ์ในสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ภาครัฐและเอกชนควรให้ความร่วมมือกันส่งเสริมการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน โดยการจัดการแข่งขันกีฬาประชาชนในท้องถิ่นปีละครั้ง เพื่อเป็นแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนมากขึ้น

6. หน่วยงานที่รับผิดชอบทางด้านนี้ควรให้การส่งเสริมอบรมบุคลากรในท้องถิ่นเพื่อเป็นบุคลากรผู้ให้บริการทางด้านต่าง ๆ ของสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย

7. สื่อมวลชนต่าง ๆ ควรส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ให้ประชาชนเห็นคุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับกรวิจัยต่อไป

เพื่อให้การศึกษาวิจัยในเรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนเป็นไปอย่างถูกต้องสมบูรณ์ครบถ้วน ควรได้มีการศึกษาถึงการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในทุกภาค ทุกเขตของประเทศ และควรศึกษาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์ การเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบันตลอดทั้งศึกษาวิจัยติดตามผลการดำเนินงานตามโครงการส่งเสริมการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนของหน่วยงานที่รับผิดชอบด้วย เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชาติอย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กวีวิน คเชนทร์เดชา. ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน หมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.บ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
 อัดสำเนา.
- กอง วิสุทธารมณ. "เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ," วารสารศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 1-4 :
 30-31 ; มกราคม-ตุลาคม 2520.
- กองป้องกันยาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. "ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย และป้องกันยาเสพติด," วารสารศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. กรกฎาคม-กันยายน 2539.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539). กรุงเทพฯ :
 รุ่งศิลป์กราฟพิมพ์, 2533.
- การปกครอง, กรม. ประกาศกรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย เรื่อง จำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักร แยกรายจังหวัด ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎร ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2537. ลงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2538.
- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526. อัดสำเนา.
- จรวพร อรรถนิทร์. "การจัดการศึกษาพื้นฐานเพื่อป้องกันในด้านสุขภาพและกีฬาเพื่อปูทางสู่ออนาคต," วารสารศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. มกราคม-มิถุนายน 2536.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ. "ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์," รายงานการวิจัย. ภาควิชาพลศึกษา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2521.
- ทองสุข สัมปหังสิต. การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ และคนอื่น ๆ. การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัยของสถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่. นันทนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.

ปรีชา กลิ่นรัตน์. สู่วิชาชีพพลศึกษาและธุรกิจกีฬา. ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์, 2536.

เปรม ตินสุลานนท์. ที่ระลึกกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 จังหวัดปัตตานี.

กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, 2524.

พินิจ กุลละวณิชย์. ทำไมถึงต้องออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป. อัดสำเนา.

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ โปรดเกล้าพระราชทานในพิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” ณ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2533.

พลศึกษา, กรม กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กระทรวงศึกษาธิการ. การเล่นและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. ม.ป.ท., 2526. อัดสำเนา.

*เพชรรัตน์ นิรันดรชาติ. ความต้องการการจัดการจัดการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : พิงเกอร์ปรีน เอนด์ มีเดีย, 2535.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2536.

ลาวัญญ์ สุกกรี. “ครูพลศึกษากับโรคหัวใจขาดเลือด,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. กรกฎาคม - สิงหาคม 2537 : 53.

*วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 45 : 1-4 ; มกราคม-ตุลาคม 2520. /

_____ หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523. /

_____ “คุณภาพการศึกษา พลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ และการกีฬาในยุคโลกาภิวัตน์,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 10 ; มกราคม-มีนาคม 2538.

_____ “วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sport Science),” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 47 ; เมษายน-กันยายน 2538.

- *วาสนา คุณาภภิลิทธิ. การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.
 วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.
- * "กีฬา กับ สังคม." วารสารศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. หน้า 33-34.
 1 มกราคม-มิถุนายน 2537.
- วิรัช วรรณรัตน์. การตรวจคุณภาพเครื่องมือในการวัดผลและวิจัย. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบ
 ทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- วิชาการ, กรม. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533).
 2534.
- สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชาไทยศึกษา หน่วยที่ 1-7. กรุงเทพฯ :
 รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2537.
- สุชาติ ไสมประยูร. "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารศึกษา
 พลศึกษา และสันทนาการ. 3 : 43 ; มกราคม-ตุลาคม 2520.
- *สุพิตร สมานิติ. "เดินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี," วารสารศึกษา พลศึกษา และ
 สันทนาการ. 173 ; 8 ธันวาคม 2525.
- แสงเพชร คูหาเรืองรอง. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา
 ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 2528. อัดสำเนา.
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. "ตัวบ่งชี้พัฒนาการกีฬาของไทย," วารสารศึกษา พลศึกษา
 และสันทนาการ. กรกฎาคม-กันยายน 2539.
- *สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2535.
- สมหวัง สมใจ. "การออกกำลังกายและพักผ่อน," วารสารสุขภาพ สำหรับประชาชน.
 5 : 9 ; มกราคม 2520.
- อนันต์ อัดชู. "การอธิบายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสาร
 ศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 3 : 46 ; มกราคม-ตุลาคม 2520.
- อวย เกตุสิงห์. "การอธิบายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสาร
 ศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 2 : 9 ; มกราคม-ตุลาคม 2520.
- _____. "ร่างกายกับการออกกำลังกาย," วารสารศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.
 2 : 190 ; เมษายน 2524.
- *โอภาส ธรรมวานิช. "การออกกำลังกาย," วารสารสุขภาพ. 6 : 46 ; พฤศจิกายน 2520.

- *Ann, Elizabeth. "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," Dissertation Abstracts International. 37 : 6341-A ; April 1977.
- ✓Ball, Edith L. and Robert E. Ciprino. Leisure Services Preparation. New Jersey : Prentice-Hall, 1978.
- ✓Burke, Ednund J. Exercise Science and Fitness. New York : Noreimnt Pubilications, 1980.
- ✓Godbey, Geoffrey and Stanley Parker. Leisure Studies and Services : An Over View. Philadelphia : W.B. Saunders Co., 1972.
- Juncker, D.F., B.D Anderson and C.E. Mueller. "Sport Club Development the 7's Community Involvement," 26th Annual Conference Proceedings of the Nation Intramural-Recreation Sport Association. p. 144-147. quoted in Viola K. Kliendienst and Arthur Weston. The Recreational Sports Program : School, Colleges and Communities. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1974.
- *Kaplan, Max. Leisure : Theory and Policy. p. 444. New York : John Wiley & Son, 1975.
- *Kleiendienst, Viola K. and Arthur Weston. The Recreational Sports Program : School, and Communities. New Jersey : Prentice-Hall, 1975.
- *Sykes, Kevin. "The Role of Exercise in Community Health and Fitness Promotion," Dissertation Abstracts International. 49/11 : 3303A ; May, 1989.
- ✓Wilks, Barbara Lee Braxton. "Effects of Calisthenics on Heart Rate of College Woman," Dissertation Abstracts International. 35(10) : 6500 A ; April, 1975.
- Weiskopf, Donald C. A Guide to Recreation and Leisure. Massachusetts : Allyn and Bacon, 1975.
- Yamane, Taro. Statistics : An Introductory Analysis. p. 919. 2nd ed. New York : Harper and Row, 1967.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

(แบบสอบถาม)

บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏอุดรดิตต์

วันที่ 20 ตุลาคม 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถามที่เคารพทุกท่าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการทำปริญญาโท 1 ฉบับ

ข้าพเจ้า นางปัทมา รอดทั้ง นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาคพิเศษ โครงการร่วมมือทางวิชาการระหว่างมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กับสถาบันราชภัฏอุดรดิตต์ มีความประสงค์ขอความร่วมมือจากท่านโปรดตอบแบบสอบถาม เพื่อนำข้อมูลนี้ไปทำปริญญาโท เรื่อง “การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง” จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตรงกับความเป็นจริงเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปเป็นแนวทางในการจัดโครงการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างต่อไป

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี โดยข้าพเจ้าขอรับรองว่า ความคิดเห็นของท่านในครั้งนี้จะถือเป็นความลับและขอขอบพระคุณท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางปัทมา รอดทั้ง)

5. รายได้โดยเฉลี่ย/เดือน

- [] ต่ำกว่า 2,500 บาท
- [] 2,500 - 5,000 บาท
- [] 5,001 - 7,500 บาท
- [] 7,501 - 10,000 บาท
- [] 10,001 - 12,500 บาท
- [] 12,501 - 15,000 บาท
- [] 15,001 - 17,500 บาท
- [] 17,501 - 20,000 บาท
- [] 20,001 - 22,500 บาท
- [] 22,501 - 25,000 บาท
- [] 25,001 - 27,500 บาท
- [] มากกว่า 27,500 บาท
- [] ไม่มีรายได้

ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน
ในเขตภาคเหนือตอนล่าง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [] หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติม
ข้อความที่ท่านต้องการตอบลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ตัวอย่าง

ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1 - 2 วัน | <input checked="" type="checkbox"/> 3 - 4 วัน |
| <input type="checkbox"/> 5 - 6 วัน | <input type="checkbox"/> 7 วัน |

ก. ด้านกิจกรรมที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

✓1. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากที่ได้
หรือจากใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ชื่อ)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> โทรทัศน์ | <input type="checkbox"/> วิทยุ |
| <input type="checkbox"/> หนังสือพิมพ์ | <input type="checkbox"/> วารสาร นิตยสาร สิ่งตีพิมพ์ |
| <input type="checkbox"/> บุคลากรผู้สอน | <input type="checkbox"/> เพื่อน |
| <input type="checkbox"/> บุคคลในครอบครัว | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) |

2. ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในวันใด

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> วันธรรมดา | <input type="checkbox"/> วันหยุด | <input type="checkbox"/> วันธรรมดาและวันหยุด |
|------------------------------------|----------------------------------|--|

3. ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

1 - 2 วัน

3 - 4 วัน

5 - 6 วัน

ทุกวัน

✓4. เวลาที่ท่านใช้ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในแต่ละครั้งประมาณเท่าใด

15 - 30 นาที

30 - 45 นาที

45 - 60 นาที

มากกว่า 1 ชั่วโมง

5. ช่วงเวลาใดที่ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ โปรดเรียงลำดับ)

เช้า (05.00-10.00 น.)

กลางวัน (10.00-12.00 น.)

บ่าย (13.00-16.00 น.)

เย็น (16.00-19.00 น.)

ค่ำ (หลัง 19.00 น.)

✓6. สถานที่ใดที่ท่านใช้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ โปรดเรียงลำดับ)

บ้าน

สวนสาธารณะ

สนามกีฬาโรงเรียน หรือ
หมู่บ้าน

สนามกีฬาอำเภอ หรือจังหวัด

สโมสร

7. เมื่อมีเวลาว่างท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

กิจกรรมในร่ม

- เทเบิลเทนนิส
 แบดมินตัน
 แอโรบิก ดานซ์
 วอลเลย์บอล
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)

กิจกรรมกลางแจ้ง

- วิ่งเหยาะ
 บาสเกตบอล
 ฟุตบอล
 ตะกร้อ
 เปตอง
 เทนนิส
 ว่ายน้ำ
 รำมวยจีน
 ชีจี้กรยาน
 เดิน
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)

8. ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือไม่

- เสีย ไม่เสีย

ถ้า เสีย ส่วนใหญ่เป็นค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- สถานที่/ค่าเช่าสนาม ค่าพาหนะ
 ค่าอุปกรณ์ ค่าบำรุงสมาชิก
 ค่าเครื่องดื่ม อื่น ๆ (โปรดระบุ)

9. เหตุผลที่ท่านใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เพื่อให้มีสุขภาพดี เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
 เพื่อการเข้าสังคม เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย
 เพื่อการแข่งขัน เพื่อความสนุกสนาน
 เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี เพื่อได้รับความรู้ใหม่ ๆ
 เพื่อต้องการหารายได้พิเศษ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ข. ด้านความสนใจในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

โปรดจัดลำดับความสนใจในกิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายโดยเขียนตัวเลขลงในช่องหลังกิจกรรมที่ท่านสนใจมากที่สุด 5 อันดับ ตั้งแต่อันดับที่ 1 ถึง 5

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ฟุตบอล | <input type="checkbox"/> บาสเกตบอล |
| <input type="checkbox"/> วอลเลย์บอล | <input type="checkbox"/> แบดมินตัน |
| <input type="checkbox"/> เปตอง | <input type="checkbox"/> ตะกร้อ |
| <input type="checkbox"/> วាយน้ำ | <input type="checkbox"/> เทนนิส |
| <input type="checkbox"/> เซร์บอล | <input type="checkbox"/> มวยไทย |
| <input type="checkbox"/> มวยสากล | <input type="checkbox"/> แฮนด์บอล |
| <input type="checkbox"/> จักรยาน | <input type="checkbox"/> กอล์ฟ |
| <input type="checkbox"/> สุนุกเกอร์ | <input type="checkbox"/> ลีลาศ |
| <input type="checkbox"/> เทเบิลเทนนิส | <input type="checkbox"/> ยูโด |
| <input type="checkbox"/> แฮโรบิก ดานซ์ | <input type="checkbox"/> วิ่งเหยาะ |
| <input type="checkbox"/> บริหารกาย | <input type="checkbox"/> เดิน |
| <input type="checkbox"/> กีฬาพื้นเมือง | <input type="checkbox"/> กระโดดเชือก |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) | |

ค. ด้านปัญหาในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

1. ท่านมีปัญหากับสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ
- สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมักจะไม่ว่าง
- สนามกลางแจ้งไม่มีไฟฟ้าส่องสว่างเวลากลางคืน
- สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมีสภาพไม่ดี
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 3

ความต้องการการรับบริการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน
ในเขตภาคเหนือตอนล่าง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านต้องการ แบบสอบถามแต่ละข้อจะมีคำตอบ
ของความถี่ 4 ระดับ คือ

ความต้องการมากที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 4
 ความต้องการมาก ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 3
 ความต้องการน้อย ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 2
 ความต้องการน้อยที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 1

ตัวอย่าง

ต้องการให้มีสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย
เพิ่มขึ้น

มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
4	3	2	1
.....✓.....

คำอธิบาย จากตัวอย่างแสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการให้มีสนามกีฬาและ
สถานที่ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น อยู่ในระดับมากที่สุด

1. ความต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
✓ 1. การจัดสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและ ในร่มที่เพียงพอและได้มาตรฐาน				
✓ 2. ให้จัดอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาและ ออกกำลังกายที่เพียงพอและได้มาตรฐาน				
3. สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายควรมีที่ นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ				
✓ 4. สถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายควรมีห้อง ปฐมพยาบาลอยู่ใกล้เคียง				
5. การจัดบริการเรื่องน้ำดื่มในสถานที่เล่นกีฬา และออกกำลังกาย				
× 6. ให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ				
7. ต้องการให้มีสนามกีฬาและสถานที่ ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น				
8. อื่น ๆ (โปรดระบุ)				

2. ความต้องการบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่น กีฬาและออกกำลังกาย				
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญการ แต่ละด้านในกิจกรรมกีฬาและ ออกกำลังกาย				
3. ให้มีบุคลากรให้ความรู้ในด้านกติกาการ แข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ				
4. ให้มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ทางด้านกีฬาและการออกกำลังกาย				
5. ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณ สนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย				
6. ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณ สนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย				
7. ให้มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่าย ยืมอุปกรณ์				
8. ให้มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย				
9. อื่น ๆ (โปรดระบุ)				

ภาคผนวก ข

(รายนามผู้เชี่ยวชาญ)

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา

ค.ม. พลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ค.ด. พลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ที่ทำงาน : ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ
 คณะครุศาสตร์
 สถาบันราชภัฏเชียงใหม่

2. ดร.สมบัติ กาญจนกิจ

Ed. S. (Leisure Studies, Missouri)
 Ed.D. (U. of Houston, Texas)
 ที่ทำงาน : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. ดร.วิวรรณ มุขดี

กศ.บ., ศศ.ม. Ph.D. (Dev. Ed & Dev. Comm.)
 ที่ทำงาน : ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา
 คณะครุศาสตร์
 สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์

4. อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์

กศ.ม. พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 ที่ทำงาน : ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ
 คณะครุศาสตร์
 สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์

5. อาจารย์ไพรินทร์ จำลองราษฎร์

ค.ม. พลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ทำงาน : ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ

คณะครุศาสตร์

สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ	นางปัทมา	ชื่อสกุล	รอดทั้ง
เกิดวันที่	4 เดือนมีนาคม	พุทธศักราช	2502
สถานที่เกิด	อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์		
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	115 หมู่ 3 ตำบลไผ่ล้อม อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์		
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7		
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวัดดงสระแก้ว ตำบลไผ่ล้อม อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์		

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2522	ป.กศ.สูง (ภาษาอังกฤษ) จากวิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์
พ.ศ. 2524	กศ.บ. (ภาษาอังกฤษ) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก
พ.ศ. 2539	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร