

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน
ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545

ปริญญานิพนธ์
ของ
อ่อนสา สาสีนวน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน
ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545

บทคัดย่อ
ของ
อ๋อนสา สาลีนวน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2547

อ่อนสา สาสีนวน. (2547). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี,
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมณี ปลื้มสำราญ.

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545
ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง ประกอบด้วย พนักงานประจำสำนักงาน และพนักงานประจำโรงงาน เป็นพนักงานชายจำนวน 350 คน และพนักงานหญิง จำนวน 350 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 700 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .95 วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของพนักงานหญิงที่ทำงานประจำสำนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.59 และ 82.56

ความต้องการออกกำลังกายของพนักงานหญิงที่ทำงานประจำสำนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.95 และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.07

2. สภาพการออกกำลังกายของพนักงานหญิงที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.67 และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.48

ความต้องการออกกำลังกายของพนักงานหญิงที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.65 และ 47.90 ตามลำดับ

3. สภาพการออกกำลังกายของพนักงานชายที่ทำงานประจำสำนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.24 และ 61.98 ตามลำดับ

ความต้องการออกกำลังกายพนักงานชายที่ทำงานประจำสำนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 49.93 และ 48.37 ตามลำดับ

4. สภาพการออกกำลังกายของพนักงานชายที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.49 และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 80.89

ความต้องการออกกำลังกายพนักงานชายที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.50 และ 51.40 ตามลำดับ

5. พนักงานหญิงที่ทำงานประจำสำนักงานและที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.91 และ 71.61 ตามลำดับ ต้องการออกกำลังกายในวันพุธ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.92 และ 34.45 ตามลำดับ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลาตั้งแต่ 16.00 – 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.44 และ 62.16 ตามลำดับ

6. พนักงานชายที่ทำงานประจำสำนักงานและที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ส่วนใหญ่ต้องการเล่นฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.96 และ 42.18 ตามลำดับ ต้องการออกกำลังกายในวันพุธ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.57 51.72 และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลาตั้งแต่ 16.00 – 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.54 และ 59.61 ตามลำดับ

STATES AND NEEDS FOR EXERCISE OF WORKERS IN
LADKRABANG INDUSTRIAL ESTATE, BANGKOK 2002.

AN ABSTRACT
BY
ONSA SALEENUAN

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education

At Srinakharinwirot University

October 2004

Onsa Saleenuan. (2004). *States and Needs for Exercise of Workers in Ladkrabang Industrial Estate, Bangkok in 2002*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist.Prof. Thongchai Charoensupmanee, Assist.Prof. Thawuth Pluemsamran.

This study was intended to investigate the states and needs for exercise of workers in Ladkrabang Industrial Estate, Bangkok 2002. The writers constructed questionnaire of the reliable r of .95 was used to collect the data from 700 subjects who were randomly sampled from the office workers and industry workers for 350 male workers and 350 female workers.

After the data were statistically treated for frequencies and percentages, it was found as follows:

1. The exercise states for the female office workers in buildings equipment, facilities and servicing personal as a whole were not appropriate, for 50.59 % and 82.56% respectively.

The needs for Exercise of the female office workers in buildings, equipment and facilities were at the medium level, for 39.95 %. The needs for servicing personnel were at the high level, for 48.07 %.

2. The exercise states for the female industry workers in buildings equipment, facilities as a whole were appropriate, for 50.67 %, but for the servicing personnel, the states were not appropriate, for 58.48 %.

The needs for exercise of the female industry workers in buildings, equipment, facilities and servicing personnel were at the high level, for 38.65 %.and 47.90% respectively.

3. The exercise states for the male office workers in buildings equipment, facilities and servicing personnel as a whole were not appropriate, for 52.24 % and 61.98 % respectively.

The needs for Exercise of the male office workers in buildings, equipment, facilities and servicing personnel were at the high level, for 49.93 % and 48.37 % respectively.

4. The exercise states for the male industry workers in buildings equipment, and facilities as a whole were appropriate, for 50.49 %, and in the servicing personnel, they were appropriate, for 80.89 %.

The need for exercise of the male industry workers in buildings, equipment, facilities and servicing personnel as a whole were at the high level, for 51.50 % and 51.40 % respectively.

5. The majority of the female office works and industry works needed to exercise by aerobic dance at the highest level, for 58.91% and 71.62% respectively needed to exercise on Wednesday at the highest level, for 57.92 % and 34.45 % respectively needed to exercise during 16.00-18.00 hours at the highest level, for 56.44% and 62.16 % respectively.

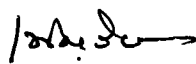
6. The majority of the male office works and industry works needed to exercise by football at the highest level, for 35.96 % and 42.18% respectively needed to exercise on Wednesday at the highest level, for 45.57 % and 51.72 % respectively needed to exercise during 16.00-18.00 hours at the highest level, for 56.44% and 59.61 % respectively.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน
ในเขตนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545

ของ
นางสาวอ่อนสา สาลีนวน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

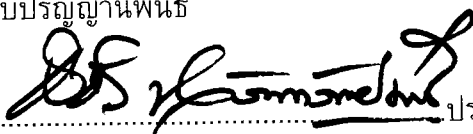


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

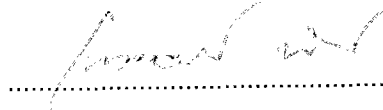


ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

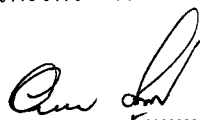
กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถอย่างยิ่งของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธาตุฉิ ปลื้มสำราญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพจน์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ กรรมการสอบปากเปล่าที่แต่งตั้งเพิ่มเติมได้กรุณาให้คำปรึกษา และข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างละเอียดทุกขั้นตอน ด้วยความเสียสละ ความห่วงใย ความเมตตา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างมาก ขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธ์ ที่ให้ความช่วยเหลือ และการดูแลเอาใจใส่ในทุกๆ เรื่อง ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อุดม พิมพา ที่กรุณาเรียบเรียงบทคัดย่อ ขอขอบคุณ คุณเจริญ แสนเดช ที่ให้กำลังใจ และความช่วยเหลือในการทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้บริหารและพนักงานทุกท่านในเขตนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลต่างๆ ในการวิจัยครั้งนี้

ท้ายสุดนี้ ขอน้อมรำลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พระคุณของบิดามารดา พระคุณครูอาจารย์ ตลอดจนญาติ เพื่อนๆ และผู้เกี่ยวข้องในการทำวิจัยครั้งนี้ ที่มีได้กล่าวนาม ผู้ซึ่งเป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือห่วงใยผู้วิจัยตลอดมา จนประสบความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้

ในที่สุดนี้ คุณค่าและประโยชน์พึงมีสำหรับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้กับ พระคุณของ คุณพ่อสุวรรณ สาลินวน และคุณแม่สุพรรณ สาลินวน ที่อบรมเลี้ยงดูและวางรากฐานการศึกษา รวมทั้ง พี่ น้อง ที่คอยให้กำลังใจผู้วิจัยมาตลอด จนกระทั่งปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

อ่อนสา สาลินวน

สารบัญ

บทที่		หน้า
	บทนำ.....	
1	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
	นิยามศัพท์	4
	กรอบแนวคิดของการศึกษา	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	6
	แนวคิดและหลักการออกกำลังกาย	9
	ความหมายของการออกกำลังกาย.....	9
	หลักของการออกกำลังกาย	10
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	11
	โทษของการไม่ออกกำลังกาย.....	12
	สภาพโดยทั่วไปของนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545.....	13
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	13
	งานวิจัยในประเทศ	15
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	20
	การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	20
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	21
	ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	22
	การหาคุณภาพเครื่องมือ	22
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	23
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	24
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	24
	การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	48
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	48
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	48
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	48
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	49
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	49
	อภิปรายผล	51
	ข้อเสนอแนะ	53
	บรรณานุกรม	54
	ภาคผนวก	57
	ภาคผนวก ก.....	58
	ภาคผนวก ข.....	67
	ประวัติผู้วิจัย	69

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	21
2	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 700)	25
3	จำนวนและคำร้อยละของ สภาพและความต้องการในการ ออกกำลังกายของพนักงานหญิง ประจำสำนักงาน ในเขตนิคม อุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 202).....	26
4	จำนวนและคำร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ พนักงานหญิง ที่ทำงานประจำสำนักงาน ในเขตนิคม อุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ (N = 202).....	28
5	จำนวนและคำร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ พนักงานหญิง ที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคม อุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 148).....	30
6	จำนวนและคำร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ พนักงานหญิง ที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ (N = 148).....	32

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
7	จำนวนและค่าร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ พนักงานชาย ที่ทำงานประจำสำนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 147).....	43
8	จำนวนและค่าร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ พนักงานชาย ที่ทำงานประจำสำนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 147).....	36
9	จำนวนและค่าร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ของพนักงานชาย ที่ทำงานประจำโรงงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 203).....	38
10	จำนวนและค่าร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ของพนักงานชาย ที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 203).....	40
11	จำนวนและค่าร้อยละของประเภทกีฬาที่พนักงานหญิงในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ต้องการออกกำลังกาย (N = 350).....	42
12	จำนวนและค่าร้อยละของประเภทกีฬาที่พนักงานชายในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ต้องการออกกำลังกาย (N = 350).....	43

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
13	จำนวนและค่าร้อยละของวันที่ต้องการออกกำลังกายของพนักงานหญิง ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 (N = 350).....	44
14	จำนวนและค่าร้อยละของวันที่ต้องการออกกำลังกายของพนักงานชาย ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 (N = 350).....	45
15	จำนวนและค่าร้อยละของช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายของพนักงานหญิง ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 (N = 350).....	46
16	จำนวนและค่าร้อยละของช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายของพนักงานชาย ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 (N = 350).....	47

สารบัญภาพ

ภาพประกอบที่

หน้า

1	กรอบแนวคิดของการศึกษาค้นคว้า	5
---	------------------------------------	---

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัย การรับรู้ข่าวสารเป็นไปอย่างรวดเร็ว แต่ในเรื่องของเวลานั้นกลับกลายเป็นสิ่งที่น้อยลง ยังมีการพัฒนาทางสังคมมากขึ้นเท่าไร มนุษย์ก็ต้องมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้นเท่านั้น การใช้เวลาทุกนาทีให้เป็นประโยชน์และคุ้มค่าที่สุดจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ในการทุ่มกำลังสติปัญญาให้กับการทำงาน เพื่อการได้รับค่าตอบแทนที่เพียงพอต่อการยังชีพของครอบครัว ทำให้การออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็น จึงทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในปัจจุบันนี้กำลังเสี่ยงต่อโรคของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญมากต่อประชาชนและต่อประเทศชาติ เพราะประเทศที่เจริญต้องประกอบด้วยประชาชนที่แข็งแรงมีสุขภาพอนามัยที่ดี การที่ประชาชนทอดทิ้งหรือละเลยต่อการออกกำลังกายจึงส่งผลให้ประชาชนในประเทศมีสุขภาพไม่ดีนัก ประเทศใดๆจะมั่งคั่งสมบูรณ์หรืออ่อนแอไม่เจริญก้าวหน้าก็ขึ้นอยู่กับปริมาณและคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญ

โดยธรรมชาติของมนุษย์ นอกเหนือจากมีความต้องการจากปัจจัย 4 ซึ่งได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคแล้ว มนุษย์ยังมีความต้องการในการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายเพื่อที่จะพัฒนาสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจของตนเพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังที่ วิจิต คณิงสุขเกษม (2541 : 18) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ในแง่ของทฤษฎีและการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากขึ้น ความทนทานที่เกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ความอ่อนตัวดีขึ้น และความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังช่วยปรับปรุงทำให้บุคลิกภาพของผู้ออกกำลังกายดีขึ้นด้วย และยังสามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลอาการบาดเจ็บเล็กน้อยของกล้ามเนื้อ และยังสามารถทำให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

โดยธรรมชาติแล้ว ร่างกายมนุษย์จำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหวเพื่อการเจริญเติบโต และป้องกันการเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต อย่างไรก็ตามสิ่งที่ร่างกายของมนุษย์ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ คือการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น ผิวหนังจะเริ่มเหี่ยวยุบ ไหล่เริ่มตก ร่างกายจะขาดความกระปรี้กระเปร่า ข้อต่อและกระดูกทำงานไม่คล่องตัว และเหนื่อยง่าย เป็นต้น

ถึงแม้สิ่งต่างๆ ที่กล่าวมานี้เป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และจะเกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน แต่ก็สามารถที่จะชะลอให้ช้าลงได้ และสิ่งหนึ่งที่จะช่วยไม่ให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็วเกินไปก็คือ การออกกำลังกาย วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 25) ได้กล่าวว่า สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของคนทุกคน และมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพดีต่างๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติ และโลก ตามความเป็นจริงแล้ว การจะมีสุขภาพดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของแต่ละคน และเป็นเรื่องเฉพาะคน เพราะใครทำอะไรได้และไม่อาจทำแทนกันได้ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สม่าเสมออย่างต่อเนื่อง การออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ร่างกายมีความสำคัญ การทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางกาย สิ่งที่สำคัญที่สุดคือตัวเอง สิ่งที่น่าจะปฏิบัติคือการเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนที่อาศัยอยู่ในเมืองหรือในสังคมสมัยใหม่ โอกาสที่ต้องออกแรงหรือใช้กำลังในชีวิตประจำวันนับว่ามีน้อยมาก ชีวิตความเป็นอยู่ส่วนใหญ่มักจะเต็มไปด้วยความสะดวกสบายด้วยเครื่องทุ่นแรงต่างๆ อย่างมากมาย ยิ่งผู้มีฐานะค่อนข้างดีหรือผู้มีเงินทองด้วยแล้วก็อาจจะกล่าวได้ว่าการมีชีวิตอยู่ในวันหนึ่งๆ นั้นไม่มีโอกาสในการใช้แรงหรือออกแรงเลยแม้แต่น้อย ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีไปด้วยความสะดวกสบายโดยไม่ต้องออกแรงหรือออกกำลังกายแม้แต่แต่น้อยเช่นนี้ เป็นการเป็นอยู่ที่ก่อให้เกิดความผุ่ร้อนให้แก่สุขภาพของบุคคลอย่างร้ายแรง เพราะเป็นการขัดกับหลักธรรมชาติของการออกกำลังกาย ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ความว่า

“...ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยูเฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่าเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้...”

(พระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ. 2523)

จากพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ที่ได้ัญเชิญมานี้ ตามหลักแล้วร่างกายของคนเรานั้นต้องการการออกกำลังกายเป็นประจำอยู่สม่าเสมอ ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ทั้งนี้เพื่อรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพให้อยู่ในสภาพที่ทำงานได้อยู่เสมอ คือ ถ้าร่างกายขาดการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย สุขภาพและสมรรถภาพ

ของร่างกายก็จะเสื่อมโทรมลงเรื่อย ๆ ดังที่ บุญสม มาร์ติน (2541 : 1) ได้กล่าวไว้ว่า
 “ออกกำลังกายวันละนิดชีวิตจะเป็นสุข ออกกำลังกายวันละนิดชีวิตจะยืนยาว”

ดังนั้น ความต้องการในสังคมปัจจุบันต้องการส่งเสริม และมุ่งเน้นให้บุคคลมีความ
 เข้าใจ และมองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็น
 สื่อเพื่อก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนส่งเสริมด้านสติปัญญา
 ความมั่นคงทางอารมณ์ และให้มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
 พนักงานในนิคมอุตสาหกรรมต่าง ๆ ที่มีลักษณะทางสังคมเป็นสังคมทางอุตสาหกรรมที่ต้องใช้
 แรงงานในการอุตสาหกรรมเพื่อเศรษฐกิจของประเทศชาติ และมีกิจกรรมการทำงานที่ขาดการ
 เคลื่อนไหว เพราะต้องนั่งอยู่กับที่นาน ๆ ส่วนหนึ่ง และอีกส่วนหนึ่งอาจเคลื่อนไหวบ้าง
 แต่ก็เพียงแค่นั่งเดินไปมาหรืออาจจะยกของบ้างบางเวลา แต่ก็ยังไม่เพียงพอต่อการเสริมสร้าง
 สมรรถภาพร่างกาย หรือสุขภาพกายซึ่งอาจเป็นเหตุทำให้เกิดเป็นความเฉื่อยชา
 หรือเกิดความเครียดเนื่องจากความจำเจกับงาน และถ้าเป็นเช่นนั้นนาน ๆ ร่างกายก็จะเสื่อมถอย
 อาจมีอายุไม่ยืนยาวเท่าที่ควร และยังส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานประจำวันอีกด้วย
 โดยเฉพาะในสภาวะการณปัจจุบันผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการผลิตด้านอุตสาหกรรมนับเป็นกำลัง
 สำคัญของ การพัฒนาประเทศ ซึ่งรวมถึงพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง
 กรุงเทพมหานคร ก็ย่อมมีความต้องการการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพ
 ของตนเอง

ด้วยความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ส่งผลต่อสุขภาพของบุคคล
 ดังกล่าวผู้วิจัยซึ่งปฏิบัติงานอยู่ใกล้กับเขตนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง และได้เข้าไปสัมผัสกับ
 พนักงานและผู้บริหาร รวมทั้งบรรยากาศในนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง ที่มีการจัดการแข่งขัน
 กีฬาอย่างต่อเนื่องทุกปี และให้ความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึง
 มีความสนใจที่จะศึกษาสภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคม
 อุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 เพื่อเป็นแนวทางในการจัดสภาพ
 ในการออกกำลังกายให้เพียงพอสอดคล้องกับความต้องการของพนักงานต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคม
 อุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าทำให้ทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ
 พนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545

เพื่อเป็นแนวทางในการจัดสภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ และสภาพการทำงานของพนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานครต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ พนักงานชายและพนักงานหญิงที่ทำงาน บริษัทที่ตั้งอยู่ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ที่มีจำนวน พนักงานตั้งแต่ 500 คนขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ พนักงานที่ทำงานบริษัทที่ตั้งอยู่ในเขต นิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 เป็นพนักงานชาย 350 คน และ พนักงานหญิง 350 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ตารางสำเร็จรูป ของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan n.d.)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ ชาย - หญิง

1.2 สถานภาพการทำงาน ได้แก่ พนักงานที่ทำงานประจำสำนักงาน และพนักงาน ประจำโรงงาน

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ พนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่มีหรือเป็นอยู่จริงในการออกกำลังกาย ด้านต่างๆ เช่นกิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

2. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความประสงค์ที่จะปฏิบัติกิจกรรม การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา รวมถึงสิ่งต่างๆ ที่ต้องการให้มี เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย หรือกีฬา สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นต้น

3. การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ เช่น การทำกายบริหาร การวิ่ง การว่ายน้ำ รวมทั้งการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส ฯลฯ

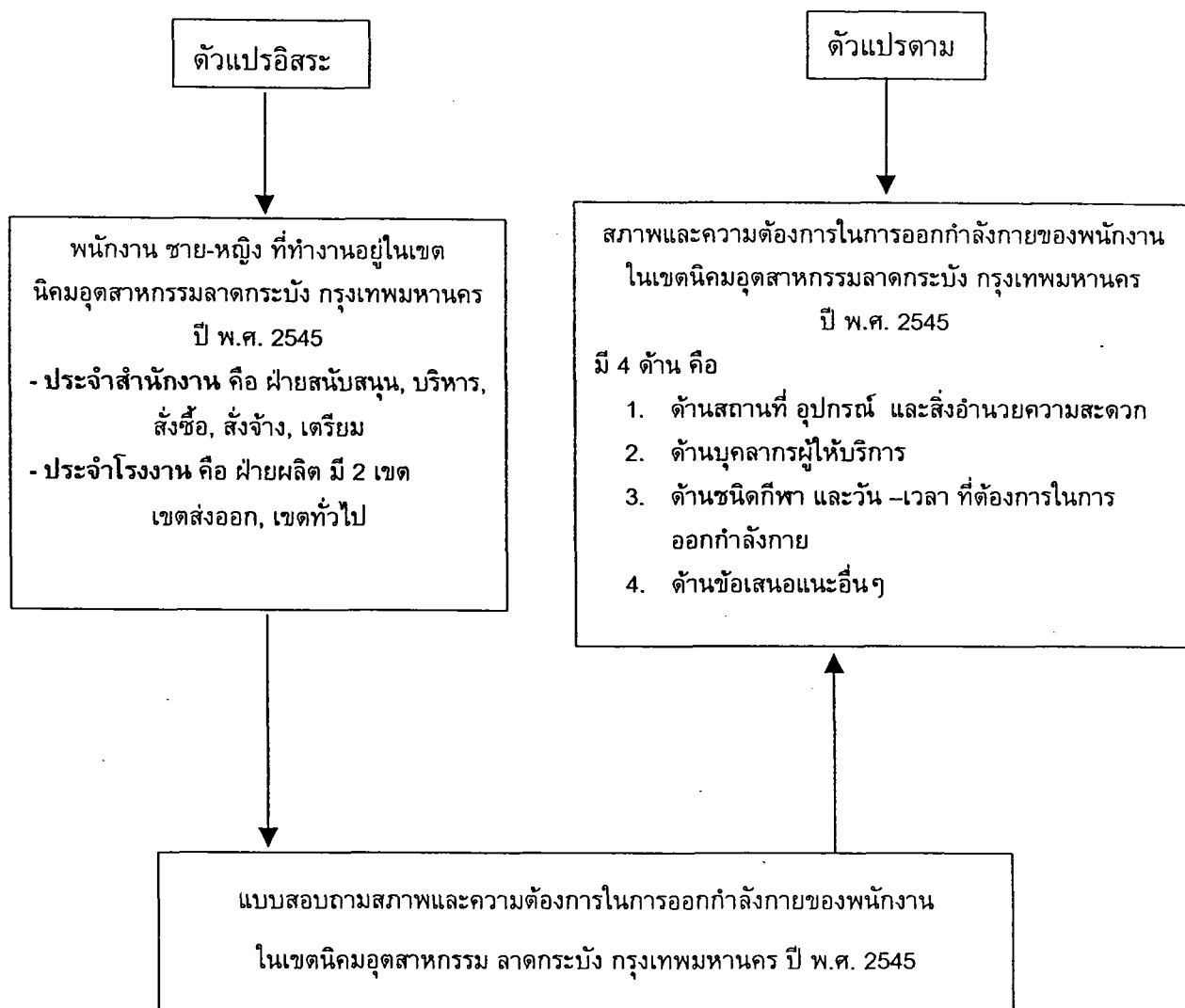
4. พนักงาน หมายถึง บุคคลที่ทำงานเป็นพนักงานอยู่ในบริษัทที่ตั้งอยู่ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง ทั้งที่เป็นพนักงานประจำอยู่ในสำนักงาน และพนักงานประจำโรงงาน

4.1 ประจำสำนักงาน คือ ฝ่ายสนับสนุน, บริหาร, สั่งซื้อ, สั่งจ้าง, เตรียม

4.2 ประจำโรงงาน คือ ฝ่ายผลิต มี 2 เขต เขตส่งออก, เขตทั่วไป

5. เขตนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง หมายถึง นิคมอุตสาหกรรม ที่ตั้งอยู่ในเขตลาดกระบัง เลขที่ 94 หมู่ 4 ถนนฉลองกรุง แขวงลำปลาทิว เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 10520 ห่างจากสนามบินสุวรรณภูมิ ประมาณ 10 กิโลเมตร ห่างจากสนามบินดอนเมือง ประมาณ 50 กิโลเมตร ห่างจากฝ่ายตรวจคลังสินค้าลาดกระบัง ประมาณ 5 กิโลเมตร ห่างจากท่าเทียบเรือ น้ำลึกแหลมฉบัง ประมาณ 100 กิโลเมตร

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศมีดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. แนวคิดและหลักการออกกำลังกาย
 - 2.1. ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 หลักการออกกำลังกาย
 - 2.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.4 โทษของการไม่ออกกำลังกาย
3. สภาพโดยทั่วไปของนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

มนุษย์เป็นสิ่งที่มีชีวิตจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอด และมีความสุขในสังคม อรุณ รัทธธรรม (2527:67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า เพราะความต้องการนี้เองที่เป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรน และทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็จะขึ้นอยู่กับระดับของความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจ ให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534:116) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความ ต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุป ความต้องการของมนุษย์ มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological needs)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social needs)

ทฤษฎีความต้องการกล่าวถึงปัจจัยเกี่ยวกับความต้องการ ได้แก่ทฤษฎีดังต่อไปนี้

ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow, 1954:35-46) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ศึกษาความต้องการของมนุษย์สรุปได้ว่า การแสดงพฤติกรรมของมนุษย์นั้นเกิดจากความต้องการและความพึงพอใจ เมื่อได้รับการตอบสนอง เขาได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการจูงใจ (A Theory of Human Motivation) ได้สรุปธรรมชาติของมนุษย์ไว้ 3 ประการคือ

1. มนุษย์เรามีความต้องการ และความต้องการมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด
2. ความต้องการได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะไม่เป็นแรงจูงใจอีก ความต้องการที่ยังไม่ได้ตอบสนองเท่านั้น ที่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรม
3. ความต้องการของมนุษย์มีเป็นลำดับความสำคัญ (Hierarchy of Needs) กล่าวคือความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการระดับสูงขึ้นไป ซึ่งได้แบ่งเป็นขั้นได้ 5 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรัก และเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่อยากให้ตนเป็นที่รักยอมรับจากกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) หมายถึง ความต้องการที่อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

ทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer Modified Hierarchy Theory) (หลุย จำปาเทศ, 2533:40-41) เป็นผู้คิดทฤษฎีความต้องการนี้ใน ค.ศ. 1972 หรือเรียกทฤษฎีอีอาร์จี (ERG:Existence Relatedness-Growth Theory) ที่สนับสนุนทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ มาสโลว์ (Maslow) เขาปรับเปลี่ยนให้เข้าใจง่ายขึ้นจาก 5 ขั้นของ มาสโลว์ เหลือเพียง 3 ลำดับขั้น อัลเดอร์เฟอร์ ได้เสนอแนะรายละเอียดของทฤษฎีดังนี้

1. เอ็กซิส-เทนซ์ นีดส์ (Existence Needs) คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อประทังชีวิตของคน เพื่อการอยู่ได้หรือเพื่อการอยู่รอด ความต้องการของเขานี้ได้รวมเอาความต้องการขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ของมาสโลว์เข้าไว้ นั่นคือความต้องการทางร่างกายและความต้องการความปลอดภัยนั่นเอง

2. รีเลท-เนส นีดส์ (Relatedness Needs) คือความต้องการที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบๆตัว และบุคคลในสังคมความต้องการตรงกับขั้นที่ 3 ของมาสโลว์ ซึ่งเรียกว่า

(Social Needs Alderfer) ได้ให้ความสำคัญความต้องการข้อนี้มาก เพราะถือว่ามนุษย์จะอยู่ได้ มิใช่ความต้องการพื้นฐานเท่านั้น แต่การรวมตัวอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรือหมู่พวกนั้น มีความจำเป็น

3. โกรว นีดส์ (Growth Need) คือความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า เป็นความต้องการสูงสุดของคน ซึ่งเขาได้รวมเอาขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 (Esteem and Self-Actualization Needs) ของมาสโลว์เข้าด้วยกัน ความต้องการขั้นนี้จะบ่งบอกถึงความสูงสุดของชีวิตมนุษย์ชาติ นั้นเอง

จากทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ พอสรุปได้ว่า เป็นทฤษฎีการจูงใจที่เน้น เรื่องการตอบสนองความต้องการเช่นเดียวกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ โดยเชื่อว่าความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการ คือความต้องการขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิต ความต้องการความสัมพันธ์ในสังคม และความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า ซึ่งความต้องการทั้งสามจะมีลักษณะจะมีลักษณะต่อเนื่องจาก ความต้องการทางวัตถุที่เป็น รูปธรรมไปสู่ความต้องการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

การออกกำลังกายเป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ เพราะในปัจจุบันความเจริญทางวิทยาศาสตร์ และอุตสาหกรรมมีมากขึ้นมนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงาน จากมนุษย์ มีมากขึ้น การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้ สมรรถภาพลดลง เป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางร่างกายและความต้านทานโรคลดลง อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้น ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานลดลง

การออกกำลังกายตามวิถีธรรมชาติ ทำให้อวัยวะต่างๆภายในร่างกายเจริญ และพัฒนาขึ้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และแข็งแรงขึ้นรูปร่างได้สัดส่วน กินได้นอนหลับไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมารบกวน

บุคคลที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการตามธรรมชาติอย่างถูกต้องและ สม่ำเสมอ มิฉะนั้นเขาอาจใช้สติปัญญาความสามารถที่มีอยู่ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและ ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะปัญหาด้านสุขภาพที่อ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพได้ อย่างไรก็ตาม ฟังระลึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น จะต้อง ค่อยเป็นค่อยไป และยังไม่มียุทธวิธีใดที่จะทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงขึ้นได้ในระยะวัน หรือสองวัน นอกจากจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลาที่นานพอ จึงทำให้ร่างกาย มีการพัฒนาขึ้น (ธวัช วีระศิริวัฒน์.2537:56)

แนวคิดและหลักการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานสิ่งใด ๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายได้เกิดการเคลื่อนไหวหรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งผลจะทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ดังนั้นการออกกำลังกายหากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอ และให้มีความเหมาะสมกับเพศ และวัยจะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ดังที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย (2528 : 10-13) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันดับหนึ่งที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไปมีกระดูกขนาดเล็ก เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวอ้วนแบบจุ ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตแบบผิดปกติตรงข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วนจึงจะกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ให้เจริญขึ้นพร้อมกับขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะ เมื่อประกอบกับผลการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายที่ดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่าง ทรวดทรง การออกกำลังกายอาจเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาการเสียทรวดทรง จะเห็นได้ว่า การเสียทรวดทรง และการเจริญเติบโตในข้อที่ 1 ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายแต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้ว การขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรวดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังอวบ พุงยื่น ทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้ บางอย่างอาจต้องใช้เวลาเป็นเดือนเป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในไม่ถึงเดือน เช่น การมีพุงยื่น ควรบริหารร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องให้มีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันพุงยื่นออกมาได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพถึงแม้จะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่า การออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิต้านทานโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบใหม่ว่า นักกีฬาที่เจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่าและมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อได้แน่ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่า ผู้ขาดการออกกำลังกายคือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตดีทั้งทางด้านขนาดรูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสเกิดของโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายก็ถือว่าเป็นยาบำรุงอย่างเดียวกันที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาขนานใด ๆ

ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างถาวรและแท้จริง ยานางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้ทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติหรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติแล้วเราสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทุกๆด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะอันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบด้วยปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหาร ความเครียด การสูบบุหรี่มากหรือพันธุกรรม

6. การรักษาโรค และการฟื้นฟูสภาพ โรคต่างๆ หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีการรักษา และฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นต่อมนุษย์ ที่ต้องการทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสุขภาพดี แต่การออกกำลังกายอาจจะก่อให้เกิดผลร้ายก็ได้ แต่ส่งผลต่อร่างกายถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับความต้องการของสภาพร่างกาย เพศ อายุ และสภาพแวดล้อม ดังนั้นการออกกำลังกายควรจะต้องถึงหลักและวิธีที่ถูกต้องเพื่อให้ได้รับผลประโยชน์จากการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ

วรัทต์ดี เพียรชอบ (2531:37) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มการออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่ายๆ และเบาๆก่อน ในวันต่อไปจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อยๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากการออกกำลังกายแล้วทำให้เกิดอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น การเวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่นการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนาน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตัวเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถออกกำลังกายในบริเวณบ้าน วันละ 20-30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรม ควรจะหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าใช้การออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวันๆละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วันๆละ 30 นาที

8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ ท่านแรกของไทยเสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 ลบด้วยอายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะออกกำลังกายที่บุคคลควรจรรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170-40) แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงดูดสันหรืออย่างใดอย่างหนึ่งอาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่พอเพียง การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่างๆควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540 :40) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ขับปัสสาวะไหลสะดวกขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อ และเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงเจริญเติบโต
4. สมองสดชื่น แจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
7. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ผูก

และยังกล่าวถึงสุขวิทยาของการออกกำลังกายอีกว่า

1. ออกกำลังกายแค่พอสมควร และค่อยๆ เพิ่มขึ้นให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการบริหารทั่วกัน

2. ออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ๆ อากาศบริสุทธิ์

3. หลังการออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนให้เหงื่อแห้งสักครึ่งชั่วโมงอาบน้ำชำระร่างกายเมื่อกินอาหารอิ่มใหม่ๆ อย่ารีบออกกำลังกายหรือทำงานหนักทันที

4. เวลาเหนื่อยจัด ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดทันที

5. อย่าหายใจทางปาก เพราะไม่มีเครื่องกรองฝุ่นละออง

6. หลังการออกกำลังกายแล้ว ต้องมีเวลาพักผ่อนเพียงพอ ก่อน มิฉะนั้นร่างกายจะอ่อนแอทรุดโทรม

แพทยสภาแห่งประเทศไทย (2521) สรุปคุณค่าความสำคัญของการออกกำลังกายไว้สั้นๆ ดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต และกระดูกแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดการเป็นโรคความดันสูง โรคแผลในกระเพาะอาหารและไขมันอุดตันในเส้นเลือดสูง
2. ผู้ที่ทำงานเบาโดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่ายและเวียนศีรษะ การออกกำลังกายให้เหนื่อยทุกวันอาการเหล่านั้นจะหายไป
3. พระภิกษุ แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อ นักธุรกิจ และผู้มีอาชีพงานเบาๆ อย่างอื่นๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะ และนอนไม่หลับอาจหายไป
4. บุรุษไปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานนั่งรับโทรศัพท์ กระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถหรือคนนั่ง เพราะประโยชน์ของการออกกำลังกายจากการเดินอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นถ้าไม่ยากเป็นโรคหัวใจควรเดินหรือออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน
5. คนถีบจักรยานเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถหรือคนนั่งรถเช่นเดียวกัน
6. การออกกำลังกายทุกวันทำให้เป็นโรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัด คัดจมูก และเจ็บคอ น้อยลง
7. การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา การทำกายบริหารแบบโยคะ การรำมวยจีนล้วนเป็นการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดีขึ้นทั้งสิ้น
8. ผู้ที่ทำงานเบาและงานจำเจอาจเจ็บป่วยบ่อย ถ้าไม่ยากให้คนงานในหน่วยงานของท่านลาป่วยบ่อยๆ ควรจะจัดสถานที่และส่งเสริมให้เขาได้ออกกำลังกายทุกวัน
9. การออกกำลังกายทุกวันทำให้แก่ช้าและอายุยืน
10. ออกกำลังกายวันละนิดจิตแจ่มใส ถ้าไม่ยากให้หัวใจวายออกกำลังกายทุกวัน

โทษของการไม่ออกกำลังกาย

ตำรวจ กิจกุศล (2532 : 10) กล่าวว่า การไม่ออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมทำให้ไขมันอุดตันในเส้นเลือด และมีโรคภัยแทรกซ้อน อันก่อให้เกิดปัญหาต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต ดังสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ทำให้เป็นโรคอ้วน
2. ทำให้อวัยวะเสื่อมโทรมก่อนวัยอันสมควร
3. ทำให้เกิดสภาพความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ
4. ทำให้ระบบขับถ่ายไม่ดี
5. ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิตได้ง่าย
6. ทำให้สมรรถภาพทางกายเสื่อมถอยลง

สภาพโดยทั่วไปของนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ.2545

นิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ตั้งอยู่เลขที่ 94 หมู่ 4 ถนนฉลองกรุง แขวงลำปลาทิว เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 10520 ห่างจากสนามบินสุวรรณภูมิ ประมาณ 10 กิโลเมตร ห่างจากสนามบินดอนเมือง ประมาณ 50 กิโลเมตร ห่างจาก ฝ่ายตรวจคลังสินค้าลาดกระบัง ประมาณ 5 กิโลเมตร ห่างจากท่าเทียบเรือน้ำลึกแหลมฉบัง ประมาณ 100 กิโลเมตร จัดตั้งเมื่อ พ.ศ. 2519 โดยธนาคารโลกเห็นชอบ และสนับสนุนโครงการ และได้รับการรับรองมาตรฐานระบบการจัดการ ด้านสิ่งแวดล้อม (ISO 14001) มีพื้นที่รวม 2,547 ไร่ แบ่งเป็น

1. เขตอุตสาหกรรมทั่วไป 1,216 ไร่
2. เขตอุตสาหกรรมส่งออก 683 ไร่
3. พื้นที่สาธารณูปโภค 648 ไร่

มีจำนวนโรงงาน 169 โรงงาน

1. เขตอุตสาหกรรมทั่วไป 74 โรงงาน
2. เขตอุตสาหกรรมส่งออก 95 โรงงาน

แผนการดำเนินงาน มีกิจกรรม/งาน/โครงการ ภายใต้โครงการชุมชนสัมพันธ์ ทุกปี เช่น โครงการเพื่อเยาวชน มีการมอบของขวัญวันเด็ก จัดการแข่งขันกีฬาภายใน นานักเรียน และชุมชนในเขตลาดกระบัง เข้าศึกษาดูงานนิคม/โรงงาน

การจัดการแข่งขันกีฬาภายในนั้นจัดขึ้นทุกปี จะเป็นการแข่งขันระหว่างพนักงาน และชุมชนรอบนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง และยังมีโครงการนิคมอุตสาหกรรมเพื่อการศึกษา และพละนาถัย ซึ่งเป็นการแข่งขันกีฬาผู้ประกอบการ ระหว่าง ผู้ประกอบการ,พนักงาน กนอ. ชุมชน และในขณะนั้กำลังจะทำสนามกีฬากลางสำหรับผู้ประกอบการ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977:6341-A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจ กิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจที่เล่นตลอดชีวิต 36 ประเทศ ได้แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ 3 ประเภท โดยสำรวจจาก ผู้สูงอายุ 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความสนใจในกิจกรรม การร่วมมือและสิ่งที่ต้องการได้รับการฝึกเพิ่มเติม

ผลการวิจัยปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวกับการสอน ควรจะมีการส่งเสริมและจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้มากขึ้นเป็นการเตรียมความพร้อม

ให้เด็กหรือเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีความพร้อม กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนรวมถึงกิจกรรมที่เล่นได้ตลอดชีวิต อย่างมีความสุขสนุกสนานไปด้วยกัน

บัทเลอร์ (Butler, 1989:1591-A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาอื่น โดยใช้นักศึกษาที่เรียนวิชาบังคับพื้นฐานแยกเป็นวิชาเอกพลศึกษา แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาวิชาอื่นๆ ที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน

ผลการวิจัยปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นๆ ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษานั้นมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศการเจ็บป่วย และบาดเจ็บหรือภาระกิจที่รับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค(Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

คริสโตเฟอร์ (Christopher, 1977 : 6341-A) ทำการศึกษาความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุจำนวน 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54-65 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในการเข้าร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติมจาก การสำรวจปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมการสอนควรส่งเสริม และดำเนินการ การจัดกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และผู้สูงวัยที่คล่องแคล่วในวันข้างหน้า ส่วนในกีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรที่จะได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

โฮล์บรูค (Holbrook, 1993 : 2735-A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และการกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก

ผลการวิจัยปรากฏว่า คณะกรรมการการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการ เพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผน และการวิจัยเพื่อการศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamaguchi and Okada, 1988 : 5435 – 5436) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามความรับรู้ของผู้บริการ

ผลการวิจัยปรากฏว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมการกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ในครั้งนี้

เพื่อตรวจสอบปัจจัยการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ปัจจัยต่างๆ มีดังนี้ คือ ความพึงพอใจในเรื่องอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลนี้ได้มาจากสมาชิก 168 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน 5 สาขาในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม เพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพคือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกายประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

งานวิจัยในประเทศ

กองส่งเสริมพลศึกษา และสุขภาพ(2526 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร” โดยมีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร และเสนอข้อมูลที่ได้รับการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกีฬา และการออกกำลังกายให้เป็นไปโดยมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นตัวอย่างของประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนชาย และหญิงทุกระดับอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 657 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แบบสอบถาม ความสนใจที่มีต่อกีฬา และการออกกำลังกาย ลักษณะและรูปแบบของการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า วันเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของ ประชาชนชายและหญิง ส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็นครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมงตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ชั่วโมง โดยไม่กำหนดวันเวลาที่แน่นอน โดยมีเหตุผลในการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และความแข็งแรง

จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : ง-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการ และการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย” โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเกี่ยวกับความต้องการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มหนึ่งที่ทำงานในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ แบดมินตัน การบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธุ์(2530 : 151) ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการ การบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิ การศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดว่ามีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกในการบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ

2. ความต้องการให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย

3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬาเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ใช้บริการควรเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือน รายปี

4. ต้องการมากเกี่ยวกับการบริการด้านเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย

5. ต้องการการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร

6. ต้องการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ในวันธรรมดา และในวันเสาร์ – อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00 - 08.00 น. มากที่สุด

สกล เจริญวงศ์ (2532) ทำการวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยมีความมุ่งหมายเพื่อที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนตามกลุ่มอายุ และกลุ่มอาชีพต่างๆ ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ นั้น ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครส่วนมากมีความคิดเห็นว่า ควรเป็นกายบริหาร วิ่งเหยาะๆ เดินผสมกับวิ่งเหยาะๆ สลับกับว่ายน้ำ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร” ผลปรากฏว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

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

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอ และได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน

สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไปและมีภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอๆ

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

พุลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้ทราบถึงความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ผลการวิจัยพบว่า ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้าน วันและเวลาในการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดได้แก่ วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 - 18.00 น. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง ด้านประเภทของการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก ด้านความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

พินิต วัชรวิทย์ (2540 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ และเพื่อเปรียบเทียบกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ผลการวิจัยพบว่า มีความต้องการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อเพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางนันทนาการและพักผ่อนหย่อนใจต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะตอนเย็นหลังจากทำงานแล้ว ต้องการอุปกรณ์ และบุคลากรที่มีคุณวุฒิทางพลศึกษามาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย และแนะนำ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล เล่นเกม บาสเกตบอล และฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

นพเวศน์ ขวัญวงศ์ (2540 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการนักพลศึกษาของสถานประกอบการธุรกิจกีฬาเอกชน” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาความต้องการของนักพลศึกษาของสถานประกอบการธุรกิจกีฬาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า สถานประกอบการธุรกิจเอกชนมีความต้องการนักพลศึกษามาปฏิบัติหน้าที่เป็นนักปฏิบัติการ ซึ่งไม่จำกัดเพศ มีอายุ 20 – 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีพลศึกษา เป็นผู้ที่ไม่พึงสำเร็จการศึกษาไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ ควรมีความสามารถในด้านว่ายน้ำ และแอโรบิคด้านซ์ มีความสามารถเฉพาะด้านอย่างน้อย 2 ด้าน และต้องการให้ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายมากที่สุด

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬา ด้านช่วงวัน และเวลาที่ต้องการออกกำลังกายและด้านการจัดการ ผลการวิจัยพบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ

2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่การออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายและควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง

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

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

5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ และสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน ของกรุงเทพมหานคร โดยมีความมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายความต้องการการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจ ในการรักษา และเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี

การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่มอายุ 8 -12 ปีและ13-18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด ความต้องการประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 -12 ปี คือ กายบริหารกิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แอโรบอล แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากรุกฮอสซอกกี ยิมนาสติก มวยไทยกระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกแดนซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 -18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดห่วง ตะกร้อวง แอโรบอล ซอฟท์บอล หมากรุกฮอสซอกกี กระบี่กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

ร้อยเอกถนัด รักษ์พงษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหารโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการ การออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหารด้านต่าง ๆ เช่น วิชาการกิจกรรมพลศึกษา สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร วันและเวลา ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านวิชาการ ความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการมีบุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ รองลงมา คือ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬาต่าง ๆ

2. ด้านกิจกรรม ความต้องการอันดับแรก คือ ฟุตบอล รองลงมา คือ ยิงปืน

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี รองลงมา คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละอองและควัน

4. ด้านบุคลากร ความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญในแต่ละด้าน และมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รองลงมา คือ ต้องการเจ้าหน้าที่บริการการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬาประจำตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย

5. ด้านวันและเวลา ความต้องการอันดับแรก คือ วันพุธ วันพฤหัสบดี รองลงมา คือ วันอังคาร และความต้องการด้านเวลา อันดับแรก คือ เวลา 15.00 น.-18.30 น. รองลงมา คือ เวลา 05.30-06.30 น.

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ พนักงานชายและพนักงานหญิงที่ทำงานบริษัทที่ตั้งอยู่ในเขตนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ที่มีจำนวนพนักงานตั้งแต่ 500 คนขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ พนักงานที่ทำงานบริษัทที่ตั้งอยู่ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี 2545 เป็นพนักงานชาย 350 คน และพนักงานหญิง 350 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของ เครจซี่และมอร์แกน (Robert V. Krejcie and Eayrle W. Morgan.) ดังตารางที่ 1

ตาราง 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ลำดับ	ชื่อบริษัท	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1	บริษัท กุลธรเคอร์บี จำกัด (มหาชน)	250	307	557	35	35	70
2	บริษัท กุลธรรโอเลทริก จำกัด	290	285	575	35	35	70
3	บริษัท จอห์นสัน แอนด์ จอห์นสัน (ประเทศไทย) จำกัด	280	320	600	35	35	70
4	บริษัท โซนี่แมกเนติกโปรดักท์ (ประเทศไทย) จำกัด	245	279	524	35	35	70
5	บริษัท ซิบา-สเปเชียลตี้เคมีคอล (ประเทศไทย) จำกัด	310	299	609	35	35	70
6	บริษัท ยูนิลีเวอร์ไทยโฮลดิ้งส์ จำกัด	358	293	651	35	35	70
7	บริษัท ไทยฮอนด้าแมนูแฟคเจอร์ จำกัด	322	258	580	35	35	70
8	บริษัท 3 เอ็ม (ประเทศไทย) จำกัด	259	301	560	35	35	70
9	บริษัท ไทยมาโซล จำกัด	297	343	640	35	35	70
10	บริษัท ทอมโบว์ (ประเทศไทย) จำกัด	316	284	600	35	35	70
รวม		2,927	2,969	5,896	350	350	700

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น
แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ
(Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน
ในเขตนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 มี 4 ด้าน คือ

- 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 2.3 ด้านชนิดกีฬาที่ต้องการในการออกกำลังกาย

2.4 ด้านวันเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open - ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาสภาพการทำงานของพนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ถึงการหาเวลาออกกำลังกายรวมทั้งความเป็นไปได้ของผู้บริหารที่จะใส่ใจจัดหาสถานที่ อุปกรณ์ เพื่อดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่พนักงาน
3. รวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง และปัญหาต่างๆ มาสร้างแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ และนำมาปรับปรุงแก้ไข
5. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน (ภาคผนวก) พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง และนำมาแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
6. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปปรึกษาคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทอีกครั้งหนึ่ง ก่อนนำไปทดลองใช้

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน (ภาคผนวก) ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ตามวิธีของ โรวินเนลลี และแฮมเบิลตัน (Rovinelli and Hambleton) โดยใช้เกณฑ์หาค่าดัชนีความสอดคล้องภายใน (IC)

คะแนน +1	เมื่อแน่ใจว่าแบบสอบถามทำได้อย่างที่ระบุไว้จริง
คะแนน 0	เมื่อไม่แน่ใจว่าแบบสอบถามทำได้อย่างที่ระบุไว้จริง
คะแนน -1	เมื่อแน่ใจว่าแบบสอบถามทำไม่ได้อย่างที่ระบุไว้จริง
2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับพนักงานที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เป็นชาย 15 คน หญิง 15 คน

3. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970 : 171) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95

4. นำแบบสอบที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอหนังสือ นำส่งถึงผู้จัดการบริษัทต่างๆ ที่อยู่ในเขตนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง จำนวน 10 บริษัท
2. เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และทำหนังสือถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปส่งให้กับฝ่ายบุคคลของบริษัทต่างๆ ที่อยู่ในเขตนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 และรับกลับคืนด้วยตนเอง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 คือ นำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และเปลี่ยนเป็นคำร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 2 คือ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง ปี พ.ศ. 2545 มาวิเคราะห์เป็นรายข้อและรายด้าน โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และเปลี่ยนคำเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตาราง และความเรียง
4. นำข้อมูลตอนที่ 3 คือ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน
ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 มีการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ค่าร้อยละ
OK	แทน	มี / เหมาะสม / เพียงพอ
NO	แทน	ไม่มี / ไม่เหมาะสม / ไม่เพียงพอ

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมา
เป็นจำนวน 700 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไป
วิเคราะห์ข้อมูลโดย

1. นำข้อมูลมาจากแบบสอบถามตอนที่ 1-2 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 นำเสนอข้อมูลในรูปแบบความเรียง

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย
ของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545

ตอนที่ 3 สรุปข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (N= 700)

รายการ	จำนวนความถี่ (f)	ค่าร้อยละ (%)
เพศ		
ชาย	350	50
หญิง	350	50
อายุ		
ต่ำกว่า 25 ปี	292	41.71
25-34 ปี	300	42.86
35-44 ปี	106	15.14
45 ปี ขึ้นไป	2	0.29
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	380	54.29
ปริญญาตรี	290	41.42
สูงกว่าปริญญาตรี	30	4.29
สถานภาพการทำงาน		
ทำงานในสำนักงาน (ฝ่ายสนับสนุน, บริหาร, สั่งซื้อ, สั่งจ้าง, เตรียม)	349	49.86
ทำงานในโรงงาน (ฝ่ายผลิต มี 2 เขต เขตส่งออก, เขตทั่วไป)	351	50.14

จากตาราง 2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นพนักงานหญิง จำนวน 350 คน พนักงานชาย จำนวน 350 คน โดยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 26-34 ปี จำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 มีระดับการศึกษาด้านปริญญาตรี จำนวน 380 คน คิดเป็นร้อยละ 54.29 ซึ่งมีสถานภาพการทำงานส่วนใหญ่ทำงานในโรงงาน (ฝ่ายผลิต มี 2 เขต เขตส่งออก, เขตทั่วไป) จำนวน 351 คน คิดเป็นร้อยละ 50.14 ซึ่งส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 วัน จำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 44.14

**ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน
ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง ปี พ.ศ. 2545 เป็นรายด้าน**

**ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย
ของพนักงานหญิง ประจำสำนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 202)**

รายการ	สภาพ			ความต้องการ				
	OK	NO		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่สำหรับ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f 168 % 83.17	34 16.83		28 13.86	47 23.27	94 46.53	26 12.87	7 3.47
2. ความเพียงพอของสถานที่สำหรับ ออกกำลังกายในร่ม	f 142 % 70.30	60 29.70		11 5.45	41 20.30	148 73.26	2 0.99	-
3. ความปลอดภัยของสถานที่สำหรับ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f 161 % 79.70	41 20.30		10 4.95	86 42.57	97 48.02	9 4.45	-
4. ความปลอดภัยของสถานที่สำหรับ ออกกำลังกายในร่ม	f 165 % 81.68	37 18.32		30 14.85	73 36.14	91 45.05	8 3.96	-
5. ความเพียงพอของสถานที่พักผ่อน หลังการออกกำลังกาย	f 30 % 14.85	172 85.15		35 17.33	76 37.62	61 30.20	28 13.86	2 0.99
6. ความเพียงพอของห้องน้ำห้องส้วม สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f 31 % 15.35	171 84.65		37 18.32	84 41.59	61 30.19	20 9.90	-
7. ความสะอาดและปลอดภัยของห้อง เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	f 149 % 73.76	53 26.24		33 16.33	85 42.08	76 37.63	8 3.96	-
8. ความเพียงพอของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการ ออกกำลังกาย	f 44 % 21.78	158 78.22		38 18.81	81 40.10	69 34.16	14 6.96	-
9. ความเพียงพอของอุปกรณ์แต่ละ ประเภทกีฬา	f 65 % 32.18	137 67.82		33 16.34	95 47.03	57 28.22	15 7.42	2 0.99
10. ความเพียงพอและความสะอาดของ น้ำดื่มสำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f 43 % 21.29	159 78.71		38 18.81	75 37.13	53 26.24	36 17.82	-
รวม	f 998 % 49.41	1022 50.59		293 14.50	743 36.79	807 39.95	166 8.22	11 0.54

จากตาราง 3 แสดงว่าพนักงานหญิง ที่ทำงานประจำสำนักงานมีความเห็นว่า สภาพการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.59 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม อย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 83.17 และ 70.30 ตามลำดับ สถานที่กลางแจ้งและในร่มมีความปลอดภัยอย่างเพียงพอ คิดเป็น ร้อยละ 79.70 และ 81.68 ตามลำดับ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว มีความสะอาดและ ปลอดภัยเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 73.76 แต่ขาดแคลนอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกคือ สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย ห้องน้ำห้องส้วม ห้องพยาบาล อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด และน้ำดื่มที่สะอาด มีไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 85.15, 84.65, 78.22 ,67.82 และ 78.71 ตามลำดับ และความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่สำหรับออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม รวมไปถึงความปลอดภัย ของสถานที่สำหรับออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.53, 73.26, 48.02 และ 45.05 ตามลำดับ ส่วนความต้องการ สถานที่พักผ่อนหลังออกกำลังกาย ห้องน้ำห้องส้วม ความสะอาดและความปลอดภัยของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องพยาบาล อุปกรณ์กีฬาแต่ละประเภทกีฬา และความสะอาดของน้ำดื่ม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.62, 41.59, 2.08, 40.10, 47.03 และ 37.13 ตามลำดับ

ตาราง 4 จำนวนและค่าร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานหญิง
ที่ทำงานประจำสำนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
ปี พ.ศ. 2545 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 202)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของบุคลากร	f	42	160	42	90	54	15	1
ผู้ให้บริการสำหรับผู้มาออกกำลังกาย	%	20.79	79.21	20.80	44.55	26.73	7.42	0.50
2. ความเพียงพอของเจ้าหน้าที่พยาบาล	f	45	157	3	87	50	61	1
ประจำสถานที่สำหรับผู้มา	%	22.28	77.72	1.49	43.07	24.75	30.20	0.50
ออกกำลังกาย								
3. บุคลิกภาพของบุคลากรผู้ให้บริการ	f	23	179	3	107	44	47	1
สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	%	11.39	88.61	1.49	52.97	21.78	23.26	0.50
4. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีของพนักงาน	f	49	153	5	101	46	48	2
เบ็ก – จ่ายอุปกรณ์กีฬา	%	24.26	75.74	2.46	50.00	22.78	23.77	0.99
5. ความเพียงพอของบุคลากรสำหรับ	f	31	171	8	98	41	53	2
ควบคุมดูแลความปลอดภัยบริเวณ	%	15.35	84.65	3.96	48.51	20.30	26.24	0.99
สนามกีฬา								
6. บุคลากรมีความรู้ – ความสามารถตรง	f	43	159	5	90	41	65	1
กับประเภทกีฬา	%	21.29	78.71	2.48	44.55	20.29	32.18	0.50
7. การมีคุณลักษณะที่ดีของบุคลากร	f	28	174	2	107	42	51	-
ผู้ให้บริการ	%	13.86	86.14	0.99	52.97	20.80	25.25	-
8. การตอบคำถามของบุคลากร	f	22	180	5	94	48	53	2
ผู้ให้บริการกับผู้มาออกกำลังกาย	%	10.89	89.11	2.48	46.53	23.76	26.24	0.99
9. การเอาใจใส่ดูแลของบุคลากรผู้	f	34	168	10	100	43	47	2
ให้บริการกับผู้มาออกกำลังกาย	%	16.83	83.17	4.95	49.50	21.29	23.27	0.99
รวม	f	317	1501	83	874	409	440	12
	%	17.44	82.56	4.57	48.07	22.50	24.20	0.66

จากตาราง 4 แสดงว่าพนักงานหญิง ที่ทำงานประจำสำนักงานมีความเห็นว่า สภาพการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีเห็นว่าสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 82.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้มาออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ และบุคลากรสำหรับควบคุมดูแลความปลอดภัยบริเวณสนามกีฬา มีไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.21, 77.72 และ 84.65 ตามลำดับ ด้านบุคลิภาพของผู้ให้บริการ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ของพนักงาน เบิก-จ่าย อุปกรณ์กีฬา พนักงานมีความรู้ - ความสามารถตรงกับประเภทกีฬา การมีคุณลักษณะที่ดี และการตอบคำถามของบุคลากรของผู้ให้บริการ มีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 88.61, 75.74, 78.71, 86.14 และ 89.11 ตามลำดับ และนอกจากนี้บุคลากร ผู้ให้บริการไม่มีการเอาใจใส่ดูแลผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.17 และความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.07 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้มาออกกำลังกาย และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำประจำสถานที่สำหรับผู้มาออกกำลังกายบุคลิภาพของ บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้มาออกกำลังกาย การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีของพนักงานเบิก - จ่าย อุปกรณ์กีฬา บุคลากรสำหรับควบคุมดูแลความปลอดภัยบริเวณสนามกีฬา บุคลากรมีความรู้ - ความสามารถตรงกับประเภทกีฬา การมีคุณลักษณะที่ดีของบุคลากรผู้ให้บริการ และการเอาใจใส่ดูแลของบุคลากรผู้ให้บริการกับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.55, 43.07, 52.97, 50.00, 48.51, 44.55, 52.97, 46.53 และ 49.50 ตามลำดับ

ตาราง 5 จำนวนและค่าร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานหญิง
ที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 148)

รายการ	สภาพ			ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่สำหรับ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	99	49	27	30	65	22	4
	%	66.89	33.11	18.24	20.27	43.92	14.86	2.71
2. ความเพียงพอของสถานที่สำหรับ ออกกำลังกายในร่ม	f	86	62	20	38	75	15	-
	%	58.11	41.89	13.51	25.68	50.67	10.14	-
3. ความปลอดภัยของสถานที่สำหรับ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	94	54	27	36	64	21	-
	%	63.51	36.49	18.24	24.33	43.24	14.19	-
4. ความปลอดภัยของสถานที่สำหรับ ออกกำลังกายในร่ม	f	85	63	11	55	73	9	-
	%	57.43	42.57	7.44	37.16	49.32	6.08	-
5. ความเพียงพอของสถานที่พักผ่อน หลังการออกกำลังกาย	f	55	93	20	68	42	17	1
	%	37.16	62.84	13.51	45.95	28.38	11.49	0.67
6. ความเพียงพอของห้องน้ำห้องส้วม สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f	66	82	29	64	42	13	-
	%	44.59	55.41	19.61	43.24	28.37	8.78	-
7. ความสะอาดและปลอดภัยของห้อง เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	f	86	62	18	77	43	10	-
	%	58.11	41.89	12.16	52.03	29.05	6.76	-
8. ความเพียงพอของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการ ออกกำลังกาย	f	56	92	28	67	48	5	-
	%	37.84	62.16	18.92	45.27	32.43	3.38	-
9. ความเพียงพอของอุปกรณ์แต่ละ ประเภทกีฬา	f	64	84	12	77	51	7	1
	%	43.24	56.76	8.11	52.02	34.46	4.73	0.68
10. ความเพียงพอและความสะอาด ของน้ำดื่มสำหรับผู้มา ออกกำลังกาย	f	59	89	26	60	58	4	-
	%	39.86	60.14	17.57	40.54	39.19	2.70	-
รวม	f	750	730	218	572	561	123	6
	%	50.67	49.33	14.72	38.65	37.91	8.31	0.41

จากตาราง 5 แสดงว่าพนักงานหญิง ที่ทำงานประจำโรงงานมีความเห็นว่า สภาพการ
 ออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545
 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ
 50.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม อย่างเพียงพอ
 คิดเป็นร้อยละ 66.89 และ 58.11 ตามลำดับ ความปลอดภัยของสถานที่กลางแจ้งและในร่ม มี
 อย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 63.51 และ 57.43 ตามลำดับ และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวมีความ
 สะอาดและปลอดภัยเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.11 แต่ขาดแคลนอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 คือ สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย ห้องน้ำห้องส้วม ห้องพยาบาล อุปกรณ์กีฬา
 แต่ละชนิด และน้ำดื่มที่สะอาด มีไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 62.84, 55.41, 62.16, 56.76 และ
 60.14 ตามลำดับ และความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม
 มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.65 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า
 สถานที่สำหรับออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม รวมไปถึงความปลอดภัยของสถานที่สำหรับ
 ออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 43.92, 50.67, 43.24
 และ 49.32 ตามลำดับ ส่วนความต้องการ สถานที่พักผ่อน หลังออกกำลังกาย ด้านห้องน้ำ
 ห้องส้วม ความสะอาดและปลอดภัยของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องพยาบาล อุปกรณ์กีฬา
 แต่ละประเภท และความสะอาดของน้ำดื่ม มีความต้องการอยู่ ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ
 45.95, 43.24, 52.03, 45.27, 52.02 และ 40.54 ตามลำดับ

ตาราง 6 จำนวนและค่าร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ
พนักงานหญิง ที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง
กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 148)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของบุคลากร	f	62	86	22	68	40	17	1
ผู้ให้บริการสำหรับผู้มาออกกำลังกาย	%	41.89	58.11	14.86	45.95	27.03	11.49	0.67
2. ความเพียงพอของเจ้าหน้าที่	f	66	82	14	69	26	38	1
พยาบาลประจำสถานที่สำหรับ	%	44.59	55.41	9.46	46.62	17.57	25.68	0.50
ผู้มาออกกำลังกาย								
3. บุคลิกภาพของบุคลากรผู้ให้บริการ	f	57	91	4	78	28	38	-
สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	%	38.51	61.49	2.70	52.70	18.92	25.68	-
4. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีของพนักงาน	f	70	78	2	66	37	42	1
เบิก - จำยอุปกรณ์กีฬา	%	47.30	52.70	1.36	44.59	25.00	28.38	0.67
5. ความเพียงพอของบุคลากรสำหรับ	f	67	81	5	79	31	33	-
ควบคุมดูแลความปลอดภัยบริเวณ	%	45.27	54.73	3.38	53.38	20.95	22.29	-
สนามกีฬา								
6. บุคลากรมีความรู้ - ความสามารถ	f	62	86	6	71	32	39	-
ตรงกับประเภทกีฬา	%	41.89	58.11	4.05	47.97	21.63	26.35	-
7. การมีคุณลักษณะที่ดีของบุคลากร	f	52	96	13	71	24	38	2
ผู้ให้บริการ	%	35.14	64.86	8.78	47.97	16.22	25.68	1.35
8. การตอบคำถามของบุคลากร	f	54	94	6	70	29	42	1
ผู้ให้บริการกับผู้มาออกกำลังกาย	%	36.49	36.51	4.05	47.30	19.59	28.38	0.68
9. การเอาใจใส่ดูแลของบุคลากร	f	63	85	9	66	23	48	2
ผู้ให้บริการกับผู้มาออกกำลังกาย	%	42.57	57.43	6.08	44.60	15.54	32.43	1.35
รวม	f	553	779	81	638	270	335	8
	%	41.52	58.48	6.08	47.90	20.27	25.15	0.6

จากตาราง 6 แสดงว่าพนักงานหญิง ที่ทำงานประจำโรงงานมีความเห็นว่า
สภาพการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
ปี พ.ศ. 2545 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.48
และมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.90

ตาราง 7 จำนวนและค่าร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานชาย
ที่ทำงานประจำสำนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 147)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่	f	84	63	17	62	49	19	-
สำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง	%	57.14	42.86	11.56	42.18	33.33	12.93	-
2. ความเพียงพอของสถานที่	f	93	54	6	77	63	1	-
สำหรับออกกำลังกายในร่ม	%	63.27	36.73	4.08	52.38	42.86	0.68	-
3. ความปลอดภัยของสถานที่	f	86	61	10	69	61	7	-
สำหรับ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	%	58.50	41.50	6.80	46.94	41.50	4.76	-
4. ความปลอดภัยของสถานที่	f	77	70	3	71	68	5	-
สำหรับออกกำลังกายในร่ม	%	52.38	47.62	2.04	48.30	46.26	3.40	-
5. ความเพียงพอของสถานที่	f	67	80	5	80	60	2	-
พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	%	45.58	54.42	3.40	54.42	40.82	1.36	-
6. ความเพียงพอของห้องน้ำห้อง	f	52	95	9	76	60	2	-
ส้วมสำหรับผู้มาออกกำลังกาย	%	35.37	64.63	6.12	51.70	40.82	1.36	-
7. ความสะอาดและปลอดภัยของ	f	77	70	19	74	52	2	-
ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	%	52.38	47.62	12.93	50.34	35.37	1.36	-
8. ความเพียงพอของห้องพยาบาล	f	50	97	16	69	60	2	-
สำหรับผู้บาดเจ็บจากการ	%	34.01	65.99	10.88	46.94	40.82	1.36	-
ออกกำลังกาย								
9. ความเพียงพอของอุปกรณ์	f	51	96	7	75	61	3	1
แต่ละประเภทกีฬา	%	34.69	65.31	4.76	51.02	41.50	2.04	0.68
10. ความเพียงพอและความสะอาด	f	65	82	9	81	53	4	-
ของน้ำดื่มสำหรับผู้มา	%	44.22	55.78	6.12	55.10	36.06	2.72	-
ออกกำลังกาย								
รวม	f	702	768	101	734	587	47	1
	%	47.76	52.24	6.87	49.93	39.93	3.20	0.07

จากตาราง 7 แสดงว่าพนักงานชาย ที่ทำงานประจำสำนักงานมีความเห็นว่า สภาพการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.24 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 57.14 และ 63.27 ตามลำดับ สนามกีฬากลางแจ้งและในร่ม มีความปลอดภัยเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.50 และ 52.38 ตามลำดับ และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวมีความสะอาดและปลอดภัยเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.38 แต่ขาดแคลนอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย ห้องน้ำห้องส้วม ห้องพยาบาล อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด และน้ำดื่มที่สะอาด มีไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 54.42, 64.63, 65.99, 65.31 และ 55.78 ตามลำดับ และ มีความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 49.93

ตาราง 8 จำนวนและค่าร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานชาย
ที่ทำงานประจำสำนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 147)

รายการ	สภาพ			ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของบุคลากร ผู้ให้บริการสำหรับผู้มา ออกกำลังกาย	f	65	82	4	74	51	18	-
	%	44.22	55.78	2.72	50.34	34.69	12.25	-
2. ความเพียงพอของเจ้าหน้าที่ พยาบาลประจำสถานที่สำหรับ ผู้มาออกกำลังกาย	f	59	88	10	69	48	14	6
	%	40.14	59.86	6.80	46.94	32.66	9.52	4.08
3. บุคลิกภาพของบุคลากร ผู้ให้บริการสำหรับผู้มา ออกกำลังกาย	f	57	90	7	71	50	17	2
	%	38.78	61.22	4.76	48.30	34.01	11.57	1.36
4. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ของ พนักงาน เบิก – จ่าย อุปกรณ์กีฬา	f	55	92	11	67	41	25	3
	%	37.41	62.59	7.48	45.58	27.89	17.01	2.04
5. ความเพียงพอของบุคลากร หรับควบคุมดูแลความปลอดภัย บริเวณสนามกีฬา	f	53	94	4	75	47	20	1
	%	36.05	63.95	2.72	51.02	31.97	13.61	0.68
6. บุคลากรมีความรู้-ความสามารถ ตรงกับประเภทกีฬา	f	60	87	14	68	21	42	2
	%	40.82	59.18	9.52	46.26	14.29	28.57	1.36
7. การมีคุณลักษณะที่ดีของ บุคลากรผู้ให้บริการ	f	56	91	15	76	21	34	1
	%	38.10	61.90	10.20	51.70	14.29	23.13	0.68
8. การตอบคำถามของบุคลากร ผู้ให้บริการกับผู้มา ออกกำลังกาย	f	50	97	2	69	34	42	-
	%	34.01	65.99	1.36	46.94	23.13	28.57	-
10. การเอาใจใส่ดูแลของบุคลากร ผู้ให้บริการกับผู้มา ออกกำลังกาย	f	48	99	2	71	30	43	1
	%	32.65	67.35	1.36	48.30	20.41	29.25	0.68
รวม	f	503	820	69	640	343	255	16
	%	38.02	61.98	5.22	48.37	25.93	19.27	1.21

จากตาราง 8 แสดงว่าพนักงานชาย ที่ทำงานประจำสำนักงานมีความเห็นว่า
สภาพการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง ปี พ.ศ. 2545
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 61.98 และมีความต้องการ
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.37

ตาราง 9 จำนวนและค่าร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานชาย
ที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
ปี พ.ศ.2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 203)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่สำหรับ	f	148	55	25	91	60	27	-
ออกกำลังกายกลางแจ้ง	%	72.91	27.09	12.32	44.83	29.55	13.30	-
2. ความเพียงพอของสถานที่สำหรับ	f	152	51	9	105	87	2	-
ออกกำลังกายในร่ม	%	74.88	25.12	4.43	51.72	42.86	0.99	-
3. ความปลอดภัยของสถานที่สำหรับ	f	162	41	6	112	84	1	-
ออกกำลังกายกลางแจ้ง	%	79.80	20.20	2.96	55.17	41.38	0.49	-
4. ความปลอดภัยของสถานที่สำหรับ	f	169	34	2	101	92	8	-
ออกกำลังกายในร่ม	%	83.25	16.75	0.99	49.75	45.32	3.94	-
5. ความเพียงพอของสถานที่พักผ่อน	f	24	179	3	111	88	1	-
หลังการออกกำลังกาย	%	11.82	88.18	1.48	54.68	43.35	0.49	-
6. ความเพียงพอของห้องน้ำห้องส้วม	f	59	144	10	107	83	3	-
สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	%	29.06	70.94	4.93	52.71	40.89	1.47	-
7. ความสะอาดและปลอดภัยของ	f	173	30	19	99	84	1	-
ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	%	85.22	14.78	9.36	48.77	41.38	0.49	-
8. ความเพียงพอของห้องพยาบาล	f	50	153	14	114	72	3	-
สำหรับผู้บาดเจ็บจากการ	%	24.63	75.37	6.90	56.16	35.46	1.48	-
ออกกำลังกาย								
9. ความเพียงพอของอุปกรณ์แต่ละ	f	26	177	26	101	72	3	1
ประเภทกีฬา	%	12.81	87.19	12.81	49.75	35.47	1.48	0.49
10. ความเพียงพอและความสะอาด	f	62	141	5	106	88	4	-
ของน้ำดื่มสำหรับผู้มา	%	30.54	69.46	2.46	52.22	43.35	1.97	-
ออกกำลังกาย								
รวม	f	1025	1005	119	1047	810	53	1
	%	50.49	49.51	5.86	51.58	39.9	2.61	0.05

จากตาราง 9 แสดงว่าพนักงานชายที่ทำงานประจำโรงงานมีความเห็นว่ามีสภาพการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมเห็นว่ามีสภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.49 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่มมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 72.91 และ 74.88 ตามลำดับ สนามกีฬากลางแจ้ง และในร่มมีความปลอดภัยอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.80 และ 83.25 ตามลำดับ และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวมีความสะอาดและปลอดภัยเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 85.22 แต่ขาดแคลนอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกคือ สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย ห้องน้ำห้องส้วม ห้องพยาบาล อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด และน้ำดื่มที่สะอาด มีไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 88.18, 70.94, 75.37, 87.19 และ 69.46 ตามลำดับ และมีความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.58

ตาราง 10 จำนวนและค่าร้อยละ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานชาย
ที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
ปี พ.ศ. 2545 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 203)

รายการ	สภาพ			ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของบุคลากรผู้ให้บริการ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f	44	159	11	92	64	36	-
	%	21.67	78.33	5.42	45.32	31.54	17.72	-
2. ความเพียงพอของเจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำสถานที่สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f	37	166	5	92	69	35	2
	%	18.23	81.77	2.46	45.32	33.99	17.24	0.99
3. บุคลิกภาพของบุคลากรผู้ให้บริการ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f	48	155	4	108	62	28	1
	%	23.65	76.35	1.98	53.23	30.54	13.76	0.49
4. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีของพนักงาน เบ็ก – จ่ายอุปกรณ์กีฬา	f	22	181	4	117	61	20	1
	%	10.84	89.16	1.97	57.64	30.05	9.85	0.49
5. ความเพียงพอของบุคลากร สำหรับควบคุมดูแลความปลอดภัย บริเวณ สนามกีฬา	f	27	176	2	105	67	28	1
	%	13.30	86.70	0.99	51.73	33.00	13.79	0.49
6. บุคลากรมีความรู้ – ความสามารถ ตรงกับประเภทกีฬา	f	48	155	2	117	32	51	1
	%	23.65	76.35	0.98	57.64	15.77	25.12	0.49
7. การมีคุณลักษณะที่ดีของบุคลากร ผู้ให้บริการ	f	41	162	4	106	18	74	1
	%	20.20	79.80	1.97	52.22	8.87	36.45	0.49
8. การตอบคำถามของบุคลากรผู้ให้บริการ กับผู้มาออกกำลังกาย	f	32	171	22	99	37	42	3
	%	15.76	84.24	10.84	48.77	18.23	20.68	1.48
9. การเอาใจใส่ดูแลของบุคลากรผู้ให้ บริการกับผู้มาออกกำลังกาย	f	50	153	3	103	36	60	1
	%	24.63	75.37	1.48	50.74	17.73	29.56	0.49
รวม	f	349	1478	57	939	446	374	11
	%	19.11	80.89	3.12	51.40	24.41	20.47	0.60

จากตาราง 10 แสดงว่าพนักงานชายที่ทำงานประจำโรงงานมีความเห็นว่
สภาพ การออกกำลังกายของพนักงานชาย ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง
กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม
คิดเป็นร้อยละ 80.89 และมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก
คิดเป็นร้อยละ 51.40

ตาราง 11 จำนวนและค่าร้อยละ ของประเภทกีฬาที่พนักงานหญิง ในเขตนิคมอุตสาหกรรม
ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ต้องการออกกำลังกาย (N = 350คน)

รายการ	พนักงานหญิงทั้ง หมด		ประจำ สำนักงาน		ประจำโรงงาน	
	(N = 350คน)		(N = 202 คน)		(N = 148 คน)	
	f	%	F	%	f	%
วิ่งเพื่อสุขภาพ	17	4.86	12	5.95	5	3.38
ขี่จักรยาน	8	2.29	4	1.98	4	2.70
กระโดดเชือก	8	2.29	3	1.48	5	3.38
ว่ายน้ำ	5	1.43	3	1.48	2	1.35
เทเบิลเทนนิส	6	1.71	3	1.48	3	2.03
เทนนิส	2	0.57	1	0.50	1	0.68
แบดมินตัน	23	6.57	14	6.93	9	6.08
เปตอง	3	0.86	2	0.99	1	0.68
ฟุตบอล	-	-	-	-	-	-
บาสเกตบอล	9	2.57	7	3.47	2	1.35
วอลเลย์บอล	24	6.86	16	7.92	8	5.41
ตะกร้อ	-	-	-	-	-	-
เดินแอโรบิค	225	64.28	119	58.91	106	71.62
ฟิตเนส	20	5.71	18	8.91	2	1.34

จากตาราง 11 แสดงว่า พนักงานหญิง ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง
กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค มากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 64.28 รองลงมาได้แก่ วอลเลย์บอล และ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 6.86 .
และ 6.57 ตามลำดับ โดยพนักงานหญิงที่ทำงานประจำสำนักงาน และประจำโรงงาน ต้องการ
ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.91 และ 71.62
ตามลำดับ

ตาราง 12 จำนวนและค่าร้อยละ ของประเภทกีฬาที่พนักงานชาย ในเขตนิคมอุตสาหกรรม
ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ต้องการออกกำลังกาย (N = 350คน)

รายการ	พนักงานชายทั้ง หมด		ประจำ สำนักงาน		ประจำโรงงาน	
	(N = 350 คน)		(N = 147 คน)		(N = 203 คน)	
	f	%	f	%	f	%
วิ่งเพื่อสุขภาพ	27	7.71	15	7.39	12	8.16
ขี่จักรยาน	5	1.43	3	1.48	2	1.36
กระโดดเชือก	3	0.86	1	0.49	2	1.36
ว่ายน้ำ	7	2.00	4	1.97	3	2.04
เทเบิลเทนนิส	4	1.14	2	0.96	2	1.36
เทนนิส	5	1.43	3	1.48	2	1.36
แบดมินตัน	5	1.43	2	0.96	3	2.04
เปตอง	3	0.86	2	0.96	1	0.68
ฟุตบอล	135	38.57	73	35.96	62	42.18
บาสเกตบอล	20	5.71	11	5.42	9	6.13
วอลเลย์บอล	15	4.29	10	4.93	5	3.40
ตะกร้อ	89	25.43	54	26.61	35	23.81
เดินแอโรบิค	5	1.43	2	0.96	3	2.04
ฟิตเนส	27	7.71	21	10.34	6	4.08

จากตาราง 12 แสดงว่า พนักงานชายในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง
กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอล มากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 38.57 รองลงมาได้แก่ ตะกร้อ วิ่งเพื่อสุขภาพ และ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 25.43
7.71 และ 7.71 ตามลำดับ โดยพนักงานชายที่ทำงานประจำสำนักงาน และประจำโรงงาน
ต้องการออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.96 และ 42.18
ตามลำดับ

ตาราง 13 จำนวนและค่าร้อยละ ของวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของพนักงานหญิง
ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 (N = 350 คน)

รายการ	พนักงานหญิง ทั้งหมด (N = 350 คน)		ประจำ สำนักงาน (N = 202 คน)		ประจำโรงงาน (N = 148 คน)	
	f	%	f	%	F	%
วันจันทร์	27	7.71	17	8.41	10	6.76
วันอังคาร	33	9.43	10	4.95	23	15.54
วันพุธ	168	48.00	117	57.92	51	34.45
วันพฤหัสบดี	62	17.71	17	8.42	45	30.41
วันศุกร์	31	8.87	21	10.40	10	6.76
วันเสาร์	18	5.14	12	5.94	6	4.05
วันอาทิตย์	11	3.14	8	3.96	3	2.03

จากตาราง 13 แสดงว่าพนักงานหญิง ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันพุธ มากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 48.00 รองลงมาได้แก่ วันพฤหัสบดี และ วันอังคาร คิดเป็น ร้อยละ 17.71 และ 9.43 ตามลำดับ โดยพนักงานชายที่ทำงานประจำสำนักงาน และประจำโรงงาน ต้องการออกกำลังกายในวันพุธ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.92 และ 34.45 ตามลำดับ

ตาราง 14 จำนวนและค่าร้อยละ ของวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของพนักงานชาย
ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. พ.ศ. 2545 (N = 350 คน)

รายการ	พนักงานชายทั้งหมด (N = 350คน)		ประจำสำนักงาน (N = 147คน)		ประจำโรงงาน (N = 203คน)	
	f	%	f	%	F	%
วันจันทร์	21	6.00	11	7.48	10	4.93
วันอังคาร	36	10.29	13	8.84	23	11.33
วันพุธ	172	49.14	67	45.57	105	51.72
วันพฤหัสบดี	66	18.86	25	17.01	41	20.20
วันศุกร์	32	9.14	15	10.20	17	8.37
วันเสาร์	15	4.29	10	6.81	5	2.46
วันอาทิตย์	8	2.28	6	4.09	2	0.99

จากตาราง 14 แสดงว่าพนักงานชาย ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในวันพุธ มากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 49.14 รองลงมาได้แก่ วันพฤหัสบดี และ วันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 18.86 และ 10.29 ตามลำดับ โดยพนักงานชายที่ทำงานประจำสำนักงานและประจำโรงงาน ต้องการออกกำลังกายในวันพุธ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.57 และ 51.72 ตามลำดับ

ตาราง 15 จำนวนและค่าร้อยละ ของช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พนักงานหญิง
ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 (N = 350 คน)

รายการ	พนักงานชายทั้ง หมด (N = 350 คน)		ประจำสำนัก งาน (N = 202 คน)		ประจำโรงงาน (N = 148 คน)	
	f	%	f	%	f	%
ช่วงเวลาตั้งแต่ 06.00 – 07.30 น.	34	9.71	18	8.91	16	10.81
ช่วงเวลาตั้งแต่ 11.30 – 13.30 น.	84	24.00	53	26.23	31	20.95
ช่วงเวลาตั้งแต่ 16.00 – 18.00 น.	206	58.86	114	56.44	92	62.16
ช่วงเวลาตั้งแต่ 18.00 – 19.30 น.	26	7.43	17	8.42	9	6.08

จากตาราง 15 แสดงว่าพนักงานหญิง ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลาตั้งแต่ 16.00 -18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.86 รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลาตั้งแต่ 11.30 – 13.30 น. และช่วงเวลาตั้งแต่ 06.00 – 07.30 น.. คิดเป็นร้อยละ 24.00 และ 9.71 ตามลำดับ โดยพนักงานหญิงที่ทำงานประจำสำนักงาน และประจำโรงงาน ต้องการออกกำลังกาย ในช่วงเวลาตั้งแต่ 16.00 – 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.44 และ 62.16 ตามลำดับ

ตาราง 16 จำนวนและค่าร้อยละ ของช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย พนักงานชาย
ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 (N = 350 คน)

รายการ	พนักงานชายทั้ง หมด (N = 350 คน)		ประจำสำนัก งาน (N = 147คน)		ประจำโรงงาน (N = 203 คน)	
	f	%	f	%	f	%
ช่วงเวลาดังแต่ 06.00 – 07.30 น.	26	7.43	11	7.48	15	7.39
ช่วงเวลาดังแต่ 11.30 – 13.30 น.	67	19.14	27	18.37	40	19.70
ช่วงเวลาดังแต่ 16.00 – 18.00 น.	210	60.00	89	60.54	121	59.61
ช่วงเวลาดังแต่ 18.00 – 19.30 น.	47	13.43	20	13.61	27	13.30

จากตาราง 16 แสดงว่าพนักงานชาย ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลาดังแต่ 16.00 – 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลาดังแต่ 11.30 – 13.30 น. และช่วงเวลาดังแต่ 18.00 – 19.30 น. คิดเป็นร้อยละ 19.14 และ 13.43 ตามลำดับ โดยพนักงานชายที่ทำงานประจำสำนักงาน และประจำโรงงาน ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลาดังแต่ 16.00 – 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.54 และ 59.61 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน
ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ พนักงานชายและพนักงานหญิงที่ทำงานบริษัท
ที่ตั้งอยู่ ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ที่มีจำนวน
พนักงานตั้งแต่ 500 คน ขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ พนักงานที่ทำงานบริษัทที่ตั้งอยู่ในเขตนิคม
อุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 เป็นพนักงานชาย 350 คน และ
พนักงานหญิง 350 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้
ตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของ เครจซีและมอร์แกน (Robert V. Krejcie and Eayrle W. Morgan.)
ดังตารางที่ 1

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น
แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ
(Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน
ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 มี 4 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านประเภทของกิจกรรมและกีฬา
4. ด้านวันเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ

(Check List) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด

(Open - Ended Questionnaires)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และเปลี่ยนเป็นค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตาราง และความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 2 คือ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง ปี พ.ศ. 2545 มาวิเคราะห์เป็นรายข้อและรายด้าน โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และเปลี่ยนค่าเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตาราง และความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 คือ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปแล้วนำเสนอ ในรูปของความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน
3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่เป็นพนักงานหญิง จำนวน 350 คน

พนักงานชาย จำนวน 350 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 26-34 ปี จำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 380 คน คิดเป็นร้อยละ 54.29 มีสถานภาพการทำงานส่วนใหญ่ทำงานในโรงงาน (ฝ่ายผลิต มี 2 เขต เขตส่งออก, เขตทั่วไป) จำนวน 351 คน คิดเป็นร้อยละ 50.14 และส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 วัน จำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 44.14

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน

1. สภาพการออกกำลังกายของพนักงานหญิงที่ทำงานประจำสำนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะอาด และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.59 และ 82.56 ตามลำดับ และมีความต้องการโดยรวม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.95 และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.07

2. สภาพการออกกำลังกายของพนักงานหญิงที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.67 และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.48 และมีความต้องการโดยรวม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.65 และ 47.90 ตามลำดับ

3. สภาพการออกกำลังกายของพนักงานชาย ที่ทำงานประจำสำนักงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.24 และ 61.98 ตามลำดับ และมีความต้องการโดยรวมด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 49.93 และ 48.37 ตามลำดับ

4. สภาพการออกกำลังกายของพนักงานชาย ที่ทำงานประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.49 และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 80.89 และมีความต้องการโดยรวม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.50 และ 51.40 ตามลำดับ

5. พนักงานหญิงที่ทำงานประจำสำนักงานและประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.91 และ 71.61 ตามลำดับ ต้องการออกกำลังกายในวันพุธ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.92 และ 34.45 ตามลำดับ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลาตั้งแต่ 16.00 – 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.44 และ 62.16 ตามลำดับ

6. พนักงานชายที่ทำงานประจำสำนักงานและประจำโรงงาน ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.96 และ 42.18 ตามลำดับ ต้องการออกกำลังกายในวันพุธ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.57 และ 51.72 และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลาตั้งแต่ 16.00 – 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.54 และ 59.61 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ไม่มีผู้แสดงความคิดเห็น

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 สามารถอภิปรายผลดังนี้

1. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า พนักงานชายและพนักงานหญิงมีความเห็นเกี่ยวกับสภาพในการออกกำลังกายเหมือนกัน คือ มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง และสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ และมีความปลอดภัย แต่ขาดแคลนอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งนี้อาจเนื่องจากบริษัทอุตสาหกรรม ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง ส่วนใหญ่ไม่มีการจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงานอย่างเป็นระบบ และมีบุคลากรไม่เพียงพอที่จะดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยตรง ประกอบกับการที่บริษัทต่างๆ มีพนักงานอยู่เป็นจำนวนมาก จึงทำให้ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีอยู่ไม่สามารถสนองความต้องการของพนักงานได้อย่างทั่วถึง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2536 : 116 – 121) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการจัดกิจกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผลการวิจัย พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษามีความต้องการมากที่สุด คือ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ เพื่อบริการอย่างเพียงพอ มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของ และห้องน้ำอย่างเพียงพอ มีน้ำดื่มตามจุดต่างๆ ในบริเวณที่ออกกำลังกาย มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย บริเวณที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ

2. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการพบว่า พนักงานชายและพนักงานหญิง มีความเห็นเหมือนกัน คือ บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้มาออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสนามที่ให้บริการสำหรับผู้มาออกกำลังกาย และบุคลากรสำหรับควบคุมดูแลความปลอดภัยบริเวณสนามกีฬา ไม่เพียงพอ จึงทำให้พนักงานมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการมาก ทั้งนี้เนื่องจาก อัตราส่วนของบุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้มาออกกำลังกาย หรือเจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำสนามมีน้อยกว่าจำนวนพนักงานในบริษัท ดังนั้นจึงทำให้บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้มาออก กำลังกายไม่เพียงพอกับความต้องการของพนักงาน นอกจากนี้ พนักงานส่วนใหญ่มีความเห็นว่าบุคลิกภาพของบุคลากร

ผู้ให้บริการสำหรับผู้มาออกกำลังกายไม่เหมาะสม พนักงาน เบิก-จ่าย อุปกรณ์กีฬาไม่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี บุคลากรผู้ให้บริการไม่มีคุณลักษณะที่ดี การตอบคำถามของบุคลากรผู้ให้บริการกับผู้มาออกกำลังกายไม่เหมาะสม และไม่มีการเอาใจใส่ดูแลผู้มาออกกำลังกายเท่าที่ควร โดยพนักงานส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2525 : ง-ฉ) ได้ศึกษาความต้องการและการจัดบริการด้านออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย 12 สถาบัน พบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ โดยบุคลากรควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีบุคลิกภาพดี มีสุขภาพสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสมมีความรู้ความเข้าใจ วิธีจัดดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม การจัดบริการให้แก่สมาชิกศูนย์ฝึกกีฬาจะประสบความสำเร็จและบรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างดี หากมีการพัฒนาคุณลักษณะของผู้ให้บริการให้เป็นผู้ที่ให้บริการที่ดี มารยาทเรียบร้อย มีอารมณ์มั่นคง บุคลิกภาพดี และมีความร่วมมือในการทำงาน

4. ด้านประเภทกีฬาที่พนักงานหญิง ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิค มากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคกำลังเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย เพราะการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคนั้น เป็นการออกกำลังกายที่มีการใช้ดนตรีประกอบ มีท่วงทำนองที่ฉีกกักร่าเริง ทำให้เกิดความสนุกสนาน จึงทำให้พนักงานหญิงส่วนใหญ่มีความสนใจที่จะออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค ในส่วนของพนักงานชาย ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอลมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากฟุตบอลเป็นกีฬาที่ผู้ชายส่วนใหญ่ให้ความสนใจมากกว่ากีฬานชนิดอื่น

4. ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย ในวันพุธ มากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะก่อนวันดังกล่าวพนักงานอาจมีความตึงเครียดจากการทำงานสะสมมาจึงต้องการผ่อนคลายความเครียดด้วยการออกกำลังกายในวันพุธซึ่งเป็นวันที่อยู่ระหว่างกลางสัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริวัลย์ อินทามระ (2546 : 47-58) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายในวันอังคารอยู่ในระดับมาก เพราะต้องการพักผ่อนและผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเล่าเรียน

5. ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 พนักงานส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลาดังแต่ 16.00 – 18.00 น. ทั้งนี้อาจเนื่องจากเป็นเวลาที่พนักงานส่วนใหญ่เสร็จสิ้นภาระงานประจำ ประกอบกับเป็นเวลาที่อากาศไม่ร้อนมากนัก

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย พบว่า สภาพในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีสภาพความเพียงพอและความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อยและมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก ดังนั้นผู้บริหาร หรือเจ้าหน้าที่ที่ดูแลในส่วนนี้ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรนำข้อมูลที่ได้ใช้เป็นแนวทางในการ ปรับปรุงแก้ไข และควรหางบประมาณจากแหล่งต่างๆ มาปรับปรุงและพัฒนาอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อสนองต่อความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง ให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของหน่วยงานอื่นๆ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ มาปรับปรุงและพัฒนาศักยภาพของบุคลากรภายในหน่วยงานให้ดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา. หน้า 116.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ. (ม.ป.ป.) *ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จิตรีรัตน์ ดวงแสง. (2547). *สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชินี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2537). *กีฬาเวชศาสตร์*. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้งเฮ้าส์.
- นิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง. (2545). *เอกสารกิจกรรมและแผนการดำเนินงาน*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- บุญสม มาติน. (2541). *จดหมายข่าว*. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). *ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พินิต วิทยุฉิม. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. (2523) *พระราชดำรัสเนื่องในพิธีเปิด การสัมมนาระดับชาติ เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”*. ณ คณะแพทยศาสตร์ พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2523. ถ่ายเอกสาร.
- ยี่งศักดิ์ เฝ้าอินจันทร์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน ของกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนภรณ์ ทันตกาญจน์พันธุ์. (2530). *ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอด*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2531). “การออกกำลังกายสำคัญไฉน,” *วารสารวิทยาลัย อ่างทอง* 1.

- สมพร แสงชัย. *คู่มือการประเมินโครงการส่งเสริมกีฬา นักเรียน นักศึกษา เยาวชนและประชาชน*.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2537). "กีฬา กับสังคม," กรุงเทพฯ : วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ
สันทนาการ.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). *จิตวิทยาการจูงใจ*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : บริษัทสามัคคีสาส์น
จำกัด.
- อรุณ รัชธรรม. (2527). *หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ
สันทนาการ*. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตรการพิมพ์.
- Ann, Elizabeth D.A. (1977, April). "A survey of the Lifetime Sport Needs and
Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts
International*.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December). "Physical Education and Nonphysical
Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors," *Dissertation
Abstracts International*.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). "Current Problems and Trends in Facility
Planing for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges
and Universities," *Dissertation Abstracts International*.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York : Harper and Row. 35.p.
- Yamaguchi, Y. and K. Okada. (1988) "A Study. of Adherence to a Fitness. Club :
A. User's Perspective," *Abstracts New Horizons of Human Movement*. 128.p.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการศึกษาค้นคว้า เรื่อง

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน
ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายของ
พนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545
โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานใน
เขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545 มี 4 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านความต้องการบุคลากร
3. ด้านประเภทของกิจกรรมและกีฬา
4. ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย “✓” ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพ

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 25 ปี ☐ 25-34 ปี
☐ 35-44 ปี ☐ 45 ปี ขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ ปริญญาตรี
☐ สูงกว่าปริญญาตรี
4. สถานภาพการทำงาน ☐ ทำงานในสำนักงาน (ฝ่ายสนับสนุน, บริหาร, สั่งซื้อ, สั่งจ้าง, เตรียม)
☐ ทำงานในโรงงาน (ฝ่ายผลิต มี 2 เขต เขตส่งออก, เขตทั่วไป)
5. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน
☐ 1 วัน ☐ 2 วัน
☐ 3 วัน ☐ 4 วัน
☐ 5 วัน ☐ 6 วัน
☐ ทุกวัน

**ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ
พนักงานในเขตนิคม อุตสาหกรรมลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545**

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับสภาพและความต้องการที่เป็นจริงหรือตรงกับ
ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของสถานที่สำหรับออกกำลังกาย กลางแจ้ง ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
2. ความเพียงพอของสถานที่สำหรับออกกำลังกาย ในร่ม ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
3. ความปลอดภัยของสถานที่สำหรับออกกำลังกาย กลางแจ้ง ☐ มี ☐ ไม่มี					
4. ความปลอดภัยของสถานที่สำหรับออกกำลังกาย ในร่ม ☐ มี ☐ ไม่มี					
5. ความเพียงพอของสถานที่พักผ่อนหลังการ ออกกำลังกาย ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6. ความเพียงพอของห้องน้ำห้องส้วมสำหรับผู้มา ออกกำลังกาย ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
7. ความสะอาดและความปลอดภัยของห้องเปลี่ยน เครื่องแต่งตัว ☐ มี ☐ ไม่มี					
8. ความเพียงพอของห้องพยาบาลสำหรับ ผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
9. ความเพียงพอและความสะอาดของน้ำดื่ม สำหรับผู้มาออกกำลังกาย ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
10. ความเพียงพอของอุปกรณ์แต่ละประเภทกีฬา ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของบุคลากรผู้ให้บริการ สำหรับผู้มาออกกําลังกาย ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
2. ความเพียงพอของเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถาน สำหรับผู้มาออกกําลังกาย ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
3. บุคลิกภาพของบุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้มา ออกกําลังกาย ☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
4. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีของพนักงาน เบิก-จ่าย อุปกรณ์กีฬา ☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
5. ความเพียงพอของบุคลากรสำหรับควบคุมดูแล ความปลอดภัยบริเวณสนามกีฬา ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
6. บุคลากรมีความรู้-ความสามารถตรงกับประเภท กีฬา ☐ มี ☐ ไม่มี					

(ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. การมีคุณลักษณะที่ดีของบุคลากรผู้ให้บริการ ☐ มี ☐ ไม่มี					
8. การตอบคำถามของบุคลากรผู้ให้บริการกับผู้มา ออกกำลังกาย ☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
9. การเอาใจใส่ดูแลของบุคลากรผู้ให้บริการกับผู้มา ออกกำลังกาย ☐ มี ☐ ไม่มี					

3. ด้านประเภทของการออกกำลังกายและกีฬาที่ต้องการในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ 1. วิ่งเพื่อสุขภาพ | ☐ 2. ขี่จักรยาน |
| ☐ 3. กระโดดเชือก | ☐ 4. วายน้ำ |
| ☐ 5. เทเบิลเทนนิส | ☐ 6. เทนนิส |
| ☐ 7. แบดมินตัน | ☐ 8. เปตอง |
| ☐ 9. ฟุตบอล | ☐ 10. บาสเกตบอล |
| ☐ 11. วอลเลย์บอล | ☐ 12. ตะกร้อ |
| ☐ 13. เต้นแอโรบิค | ☐ 14. อื่นๆโปรดระบุ..... |

4. ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

4.1 วันที่ต้องการในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|---|
| ☐ 1. วันจันทร์ | ☐ 2. วันอังคาร |
| ☐ 3. วันพุธ | ☐ 4. วันพฤหัสบดี |
| ☐ 5. วันศุกร์ | ☐ 6. วันเสาร์ |
| ☐ 7. วันอาทิตย์ | |

4.2 ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ช่วงเวลาตั้งแต่ 06.00 – 07.30 น.
- ☐ ช่วงเวลาตั้งแต่ 11.30 – 13.30 น.
- ☐ ช่วงเวลาตั้งแต่ 16.00 – 18.00 น.
- ☐ ช่วงเวลาตั้งแต่ 18.00 – 19.00 น.
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....

.....

.....

.....

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....

.....

.....

.....

3. ด้านประเภทของการออกกำลังกายและกีฬาที่ต้องการในการออกกำลังกาย.....

.....

.....

.....

4. ด้านวันที่ต้องการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

5. อื่น ๆ โปรดระบุ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย

ตำแหน่ง	คณะบดีคณะพลศึกษา
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ดร. ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ

ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. รองศาสตราจารย์ ดร. วิรัช วรรณรัตน์

ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลัย

ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรัตน์

ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาวอ่อนสา สาลีนวน
วัน เดือน ปีเกิด	29 พฤษภาคม 2519
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	27 หมู่ 5 ต. วัฒนานคร อ. วัฒนานคร จ. สระแก้ว 27160
ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน	ผู้ช่วยอาจารย์สอนวิชาพลศึกษา
สถานที่ทำงานในปัจจุบัน	โรงเรียนนานาชาติร่วมฤดีวิเทศศึกษา 42 หมู่ 4 ถนนรามคำแหง 184 เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2532	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านพร้าว
พ.ศ. 2535	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัฒนานคร
พ.ศ. 2538	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพยุหะพิทยาคม
พ.ศ. 2542	ระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม) พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ