

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545

ปริญญาณิพนธ์
ของ
นิจ อักษรพิมพ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2546

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2546

↓ 25000

นิจ อักษรพิมพ์. (2546) สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์

นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2545. ปรินต์นิตยภัต กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2545 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านประเภท
กิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกของศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 364 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน
(Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่
ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น.76 เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้ว วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาความถี่
และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ของ
กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และ 25 ปีขึ้นไป
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการ
ออกกำลังกาย มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายและเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ
15 – 25 ปี และอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการ
ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายพบว่า
กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 – 25 ปี และอายุ 25 ปีขึ้นไป ประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย
มากที่สุด คือ กิจกรรมและวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ และการเดินลีลา
เพื่อสุขภาพ ตามลำดับ และในส่วนประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายของเพศชาย
คือ กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และกีฬาฟุตบอล ตามลำดับ และเพศหญิง คือ กีฬา
เทเบิลเทนนิส กีฬาแบดมินตัน และกีฬาว่ายน้ำตามลำดับ

STATES AND NEEDS FOR EXERCISE OF MEMBERS OF COMMUNITY
RECREATION CENTER IN BANGKOK IN 2002

AN ABSTRACT
BY
NIROOJ AKSORNPIM

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2003

Nirooj Aksornpim. (2003). *States and Need for Exercise of Members of Community Recreation Centers in Bangkok in 2002*. Master Thesis. M.Ed. (Physical Education) Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist. Prof. Thawuth pluemsamran, Assist. Prof. Thongchai Charoensubmanee.

This study aimed to investigate states and needs for exercise of member of community recreation centers in Bangkok in 2002 according to location, equipment, and facility, service personal, exercise knowledge, and type of acquired activity. The subject consisted of 364 members of community recreation centers in Bangkok , through multistage sampling. The research instrument was questionnaires designed by the researcher, having .76 reliability. Then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that :

1. Most members of community recreation centers in Bangkok were males and females, aged around 15 – 25 years old and more than 25 years old. The centers' location, equipment, and facility, service personal, exercise knowledge were at a moderate level.

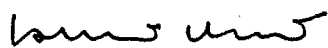
2. Their needs by members of community recreation centers in Bangkok on location, Equipment and facility were at a highest level, on service personal and exercise knowledge were at a high level. Type of acquired activity by Members with 15 – 25 years and more than 25 years old included walking and running for health, aerobic dance for health, and ballroom dance for health, respectively. Type of acquired activity by male members included table tennis, badminton, and football, respectively, whereas those of female members included table tennis, badminton, and swimming, respectively.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545

ของ
นายนิรุจ อักษรพิมพ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

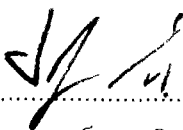


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

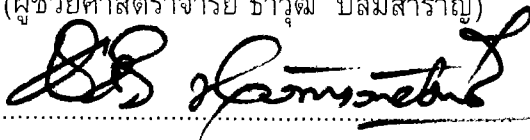
วันที่ 9 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชวเชิ ปลื้มสำราญ)

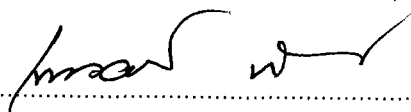


กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ผาณิต บิลมาศ)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ ภิริยะพจนท์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธานี ปลิ้มสำราญ ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจจนสามารถทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ลงได้ ตลอดจนรองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ ที่กรุณาเป็นกรรมการเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ นายสมาน สุวรรณปรุง และนายประภาส พิณพงศ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาในการสร้างเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณ คุณพ่อวิโรจน์ คุณแม่อุดม อักษรพิมพ์ ผู้ที่ได้ให้ทั้งชีวิตและการศึกษาแก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนๆ และทุกท่านที่มีส่วนสนับสนุนให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

นิจ อักษรพิมพ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	3
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
สภาพโดยทั่วไปของศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร	6
ทฤษฎีความต้องการและแรงจูงใจ	7
ความหมายของการออกกำลังกาย	10
ความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	11
หลักของการออกกำลังกาย.....	12
ประเภทของการออกกำลังกาย	13
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	16
งานวิจัยในประเทศ.....	17
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	22
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	22
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	23
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	24
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	24
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25

สารบัญ(ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	92
	บทย่อ.....	92
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	92
	กลุ่มตัวอย่าง.....	92
	วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	92
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	93
	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	93
	อภิปรายผล.....	102
	ข้อเสนอแนะ.....	106
	ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป	106
	บรรณานุกรม.....	107
	ภาคผนวก.....	110
	ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	111
	ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย.....	121
	ภาคผนวก ค รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	127
	ประวัติย่อผู้วิจัย	130

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	23
2	ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	27
3	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	30
4	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากร	32
5	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	34
6	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	35
7	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากร	37
8	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	39
9	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการ ออกกำลังกาย	40
10	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 - 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	42
11	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 - 25 ปี ด้านบุคลากร	44
12	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 - 25 ปี ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออก กำลังกาย	45
13	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 - 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	46

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
14	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 - 25 ปี ด้านบุคลิกภาพ.....	48
15	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 - 25 ปี ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออก กำลังกาย.....	49
16	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 - 25 ปี ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการ ในการออกกำลังกาย.....	51
17	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	53
18	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลิกภาพ.....	55
19	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านวิชาการเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	57
20	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่ง อำนวยความสะดวก	59
21	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลิกภาพ.....	61
22	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านวิชาการเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	62
23	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านประเภทกิจกรรมที่ ต้องการในการออกกำลังกาย	63

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
24	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก.....	65
25	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี ด้านบุคลากร	67
26	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	69
27	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก.....	71
28	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี ด้านบุคลากร.....	73
29	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี ด้านวิชาการเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	74
30	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 - 25 ปี ด้านประเภทกิจกรรมที่ ต้องการในการออกกำลังกาย.....	76
31	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	78
32	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลากร	80
33	สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	82
34	ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	84

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
35 ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลิกภาพ.....	86
36 ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	87
37 ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการ ออกกำลังกาย.....	89

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในยุคโลกาภิวัตน์ที่โลกถูกครอบงำด้วยอำนาจของเทคโนโลยีใหม่เหมือนกันนี้ ทำให้บ้านเมืองมีสภาวะแวดล้อมและลักษณะของปัญหาต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน การพัฒนาทั้งสังคมและเศรษฐกิจมากขึ้นเท่าไรปัญหาของมนุษย์ก็มากขึ้นเท่านั้น ส่งผลให้ต้องมีภาระหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบมากขึ้น การใช้เวลาทุกนาทีให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพมากที่สุดจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการทุ่มเทกำลังกายและสติปัญญาให้กับหน้าที่การงานเพื่อค่าตอบแทนในการเลี้ยงครอบครัว ทำให้มนุษย์ในสภาพสังคมปัจจุบันมีเวลาให้กับการดูแลสุขภาพน้อยลงทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนในประเทศ การพัฒนาประเทศ จึงจำเป็นต้องพัฒนาประชาชนในประเทศเพราะประเทศที่เจริญจะต้องประกอบด้วยประชาชนที่มีสุขภาพแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยดี การที่ประชาชนมีคุณภาพชีวิตไม่ดีก็จะส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศเพราะมนุษย์ถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่ง

การพัฒนาประเทศต้องเริ่มจากจุดเล็กไปหาจุดใหญ่ คือเริ่มจากจุดที่เล็กที่สุดซึ่งเป็นส่วนประกอบของประเทศ นั่นก็คือ คนหรือมนุษย์นั่นเอง การพัฒนาประเทศนั้นมีหลายด้านด้วยกันที่ต้องพัฒนา เช่น ทางเศรษฐกิจ ทางการเมือง การศึกษา สังคม สาธารณสุข วัฒนธรรม จิตวิทยา คมนาคม ฯลฯ ปัญหาก็คือ เมื่อมีสิ่งที่ต้องการพัฒนามากมายหลายอย่างดังกล่าวแล้วเราจะต้องพัฒนาที่จุดใดก่อนเพื่อให้เกิดปฏิกิริยาลูกโซ่ทำให้เกิดการพัฒนาในด้านอื่น ๆ ตามมาเองอีกด้วย และที่สำคัญที่สุดคือ ทำอย่างไรที่จะทำให้ประชาชนที่พัฒนาแล้วยังคงดำรงอยู่และพัฒนาต่อไป (กวี ทังสุบุตร. 2533 : 60)

กรุงเทพมหานครเป็นเมืองใหญ่ที่มีประชากรอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากมีผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นในสังคมเมือง เช่น ปัญหายาเสพติด อาชญากรรม โจรผู้ร้าย การทะเลาะวิวาท หลายหน่วยงานพยายามที่จะหาทางแก้ไขแต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร กรุงเทพมหานครได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าว และยังเห็นว่าการที่สังคมเมืองมีปัญหามากขึ้นเนื่องจากเด็ก เยาวชน และประชาชนยังขาดสถานที่ที่จะใช้ประโยชน์ร่วมกันเพื่อที่จะส่งเสริมให้คนในชุมชนใช้เป็นสถานที่ออกกำลังกาย เล่นกีฬา นันทนาการ และจัดกิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อพัฒนาและจัดระเบียบชุมชนให้น่าอยู่ และยังเป็นเกราะป้องกันปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวอีกด้วย เหตุเพราะกรุงเทพมหานครเป็นมหานครหนึ่งของโลกที่มีประชากรจำนวนมากอพยพย้ายถิ่นฐานจากทุกภูมิภาคของประเทศไทยมารวมกันปัญหาต่าง ๆ ของกรุงเทพมหานครจึงเป็นปัญหาที่ไม่ง่ายต่อการแก้ไขและป้องกัน ประกอบกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจของประเทศส่งผลกระทบอย่าง

หลักเลี้ยงไม่ได้ต่อเด็ก เยาวชนและประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชากรของกรุงเทพมหานคร ในเรื่องของสุขภาพอนามัยทั้งทางร่างกายจิตใจรวมไปถึงสภาพความแปรปรวนทางอารมณ์ ในประเทศที่เจริญแล้วการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์จะให้ความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการป้องกันปัญหาต่างๆ ส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและพัฒนาสู่ ความเป็นเลิศในที่สุด นอกจากนี้การจัดสภาพแวดล้อมของชุมชนให้น่าอยู่ก็จะเป็นส่วนเสริมและ เชื้อต่อชีวิตของคนในชุมชนทั้งในเชิงคุ้มกันและฟื้นฟูสังคมของกรุงเทพมหานครจึงน่าจะอยู่ได้ อย่างถาวรและยั่งยืน

สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร ในฐานะหน่วยงานกลางที่ดูแลรับผิดชอบเด็ก เยาวชน และประชาชนให้มีสวัสดิการที่ดี มีสวัสดิการสังคมอย่างเพียงพอ จึงต้องทำหน้าที่ ส่งเสริมส่วนที่บกพร่องทั้งของบุคคลกลุ่มชุมชนให้เกิดการพัฒนาจนสามารถที่จะช่วยเหลือ ตนเองได้ และจัดกิจกรรมการเล่นกีฬาให้สอดคล้องสัมพันธ์กับความต้องการของบุคคล ชุมชน และประเทศ ให้เด็ก เยาวชน และประชาชนได้มีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ (คู่มือลานกีฬา. 2540 : อัดสำเนา)

สำนักสวัสดิการสังคม ซึ่งมีศูนย์เยาวชนในสังกัด 26 แห่ง เป็นศูนย์กลางของกิจกรรม นันทนาการเพื่อมุ่งให้เด็ก เยาวชน และประชาชนได้ใช้เวลาว่างเข้ามาทำกิจกรรมร่วมกับศูนย์ เยาวชน และสำนักสวัสดิการสังคมได้เปิดศูนย์นันทนาการชุมชนขึ้นในสวนสาธารณะและใน ชุมชน โดยได้เปิดศูนย์นันทนาการชุมชนขึ้น 9 แห่ง คือศูนย์นันทนาการชุมชนสะพานพระราม 9 ศูนย์นันทนาการชุมชนสวนรถไฟ ศูนย์นันทนาการชุมชนอุทยานเบญจสิริ ศูนย์นันทนาการชุม ชนเกียกกาย ศูนย์นันทนาการชุมชนศูนย์ฝึกกีฬา 72 พรรษา ศูนย์นันทนาการชุมชนรมณีนาถ ศูนย์นันทนาการชุมชนสราญรมย์ ศูนย์นันทนาการชุมชนหนองจอก และศูนย์นันทนาการชุมชน คลองเตย เพื่อเป็นการใช้ประโยชน์จากสวนสาธารณะอย่างเต็มที่ มีกิจกรรมหลากหลาย ได้แก่ ด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมนันทนาการ ด้านการฝึกอาชีพ และ กิจกรรมการแสดงต่างๆ ซึ่งเป็นการให้สวัสดิการแก่ประชาชนในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อ ประโยชน์สูงสุดแก่เด็ก เยาวชน และประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครทั้งในปัจจุบันและอนาคต (กองนันทนาการ กรุงเทพมหานคร. 2545 : 1)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะการศึกษาถึงสภาพและ ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน เพราะในปัจจุบันความ ต้องการในด้านกีฬาและกิจกรรม การออกกำลังกายของประชาชนมีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้น และ สำนักสวัสดิการสังคมมีหน้าที่หลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขต กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีความต้องการด้านกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย สำนัก สวัสดิการสังคมจำเป็นต้องบริหารกิจการต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนให้มี ประสิทธิภาพเป็นที่พึงพอใจของประชาชน ด้วยเหตุผลนี้ถ้าเราได้ทราบถึงความต้องการของ

ประชาชน การจัดการบริการเป็นไปตามความต้องการนั้นจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนบริหารงานของกรุงเทพมหานครให้บังเกิดประสิทธิภาพต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นประโยชน์และแนวทางในการส่งเสริมให้เยาวชน และประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครได้ออกกำลังกายตามความต้องการ และเป็นแนวทางในการจัดการบริการของหน่วยงานรัฐและเอกชน รวมทั้งเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้ต้องการทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นสมาชิกของศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 จำนวน 9 แห่ง จำนวน 7,747 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นสมาชิกของศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ที่มีที่ทำการถาวร 7 แห่ง จำนวน 364 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ สมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและอายุ

ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร

นิยามศัพท์เฉพาะ

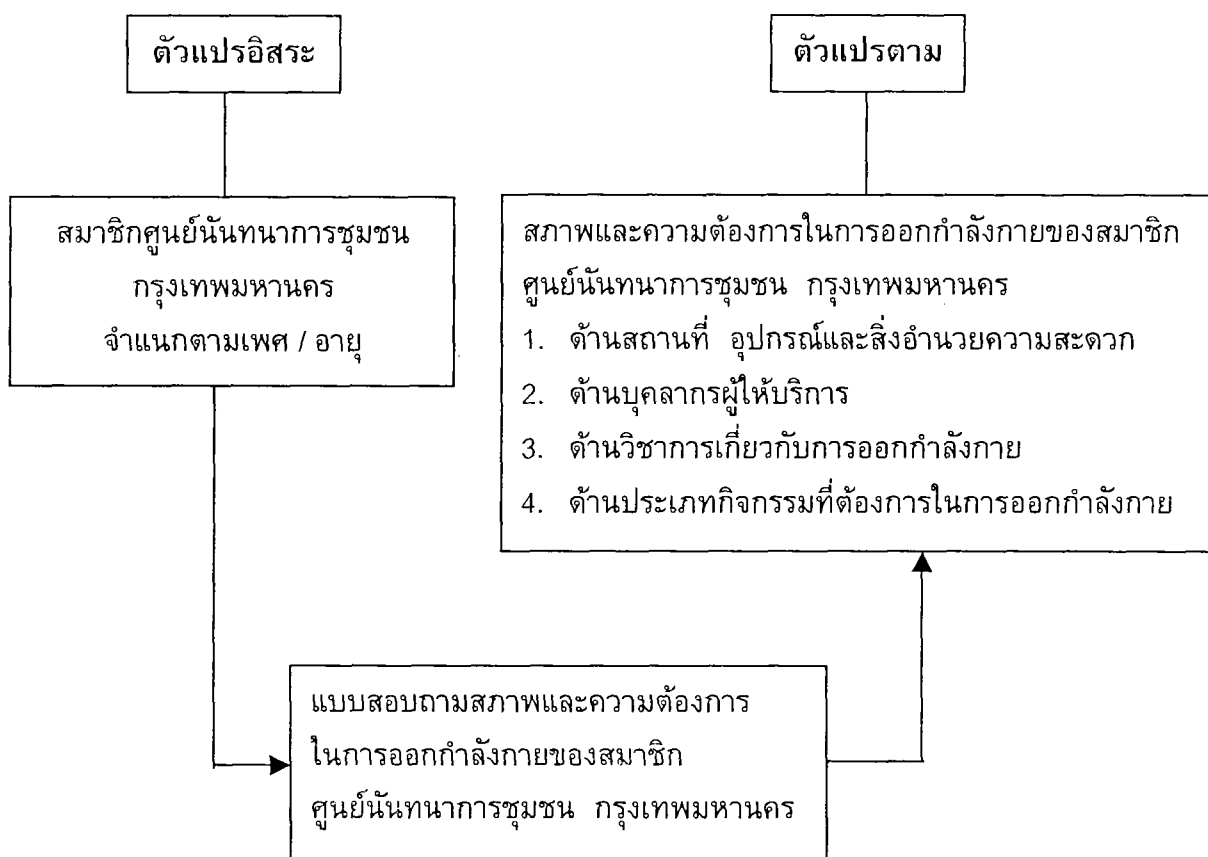
สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่มีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วยความต้องการด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีความเหมาะสมอยู่ในระดับใด

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวบุคคลในด้านต่าง ๆ ในแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยความต้องการด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย

สมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน หมายถึง เยาวชนที่มีอายุ 15 – 25 ปี และประชาชนที่มีอายุมากกว่า 25 ปี โดยแบ่งอายุตามหลักเกณฑ์ของกรุงเทพมหานคร และเป็นสมาชิกในปี พ.ศ. 2545

ศูนย์นันทนาการชุมชน หมายถึง สถานที่ซึ่งจัดไว้ให้เยาวชนและประชาชนไปประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ ด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านนันทนาการ ด้านการฝึกอาชีพ และกิจกรรมการแสดง ซึ่งเปิดให้บริการและควบคุมดูแลโดย กองนันทนาการ สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร จำนวน 9 แห่ง ได้แก่ ศูนย์นันทนาการชุมชนสะพานพระราม 9 ศูนย์นันทนาการชุมชนสวนรถไฟ ศูนย์นันทนาการชุมชนอุทยานเบญจสิริ ศูนย์นันทนาการชุมชนเกียกกาย ศูนย์นันทนาการชุมชนศูนย์ฝึกกีฬา 72 พรรษา ศูนย์นันทนาการชุมชนรมณีนาถ ศูนย์นันทนาการชุมชนสราญรมย์ ศูนย์นันทนาการชุมชนหนองจอก และศูนย์นันทนาการชุมชนคลองเตย

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 สภาพโดยทั่วไปของศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
- 1.2 ทฤษฎีความต้องการและแรงจูงใจ
- 1.3 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.4 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
- 1.5 หลักของการออกกำลังกาย
- 1.6 ประเภทของการออกกำลังกาย
- 1.7 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

สภาพโดยทั่วไปของศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร

สำนักสวัสดิการสังคมกรุงเทพมหานครมีศูนย์เยาวชนในสังกัด 26 แห่ง เป็นศูนย์กลางของกิจกรรมนันทนาการ เพื่อมุ่งเน้นให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ได้ใช้เวลาว่างเข้ามาทำกิจกรรมร่วมกับศูนย์เยาวชน แต่ปัจจุบันไม่เพียงพอต่อความต้องการ ด้านกีฬา ด้านนันทนาการ และการพักผ่อน ศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานครจึงมีหน้าที่ให้บริการการจัดกิจกรรมนันทนาการและกีฬาเพิ่มขึ้นในสวนสาธารณะและชุมชนโดยเป็นการใช้พื้นที่ของสวนสาธารณะและชุมชนให้เกิดประโยชน์สูงสุดและมีกิจกรรมหลากหลายเช่นเดียวกับศูนย์เยาวชนโดยเปิดดำเนินการศูนย์นันทนาการชุมชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 9 แห่ง คือ ศูนย์นันทนาการชุมชนสะพานพระราม 9 ศูนย์นันทนาการชุมชนสวนรถไฟ ศูนย์นันทนาการชุมชนอุทยานเบญจสิริ ศูนย์นันทนาการชุมชนเกียกกาย ศูนย์นันทนาการชุมชนศูนย์ฝึกกีฬา 72 พรรษา ศูนย์นันทนาการชุมชนร่มเกล้า ศูนย์นันทนาการชุมชนสวนจตุรมิตร ศูนย์นันทนาการชุมชนหนองจอก และศูนย์นันทนาการชุมชนคลองเตย โดยให้ศูนย์เยาวชนที่อยู่ในเขตพื้นที่ใกล้เคียงรับผิดชอบ เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่เด็ก เยาวชน และประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร กิจกรรมที่จัดแบ่งออกเป็น

ศูนย์นันทนาการชุมชนทั้ง 9 แห่งนั้น ตั้งอยู่ตามสวนสาธารณะและในชุมชนต่างๆ เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของประชาชนให้ทั่วถึงและจัดกิจกรรมหลายด้านได้แก่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา กิจกรรมนันทนาการ นาฏศิลป์ คหกรรม ดนตรีและการแสดงต่างๆ ซึ่งแต่ละศูนย์นั้นมีการจัดกิจกรรมแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับสภาพที่ตั้งและความเหมาะสมของสถานที่ เช่น ศูนย์นันทนาการชุมชนสวนรถไฟ ตั้งอยู่ในสวนรถไฟเขตจตุจักรมีอาคารสำนักงาน มีสระว่ายน้ำ และมีพื้นที่กว้างสามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลาย ศูนย์นันทนาการชุมชนศูนย์ฝึกกีฬา 72 พรรษา ตั้งอยู่ในศูนย์ฝึกกีฬา 72 พรรษา กิจกรรมที่จัดส่วนใหญ่จะเป็นด้านการออกกำลังกายและกีฬา ศูนย์นันทนาการชุมชนร่มเกล้า ตั้งอยู่ในสวนร่มเกล้าเขตพระนคร สภาพของศูนย์ไม่มีอาคารสำนักงานและในสวนร่มเกล้าค่อนข้างมีพื้นที่จำกัด การจัดกิจกรรมจึงเป็นไปตามความเหมาะสม และศูนย์นันทนาการชุมชนคลองเตย ตั้งอยู่ในชุมชนเขตคลองเตย มีอาคารสำนักงาน สระว่ายน้ำ และสนามเด็กเล่น กิจกรรมที่จัดส่วนใหญ่เป็นไปตามความต้องการของคนชุมชน เช่น กีฬาระหว่างชุมชน (กองนันทนาการ กรุงเทพมหานคร. 2545.)

ศูนย์นันทนาการชุมชนทั้ง 9 แห่งนั้น ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่แตกต่างกันจึงทำให้การจัดกิจกรรมแตกต่างกันออกไปเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชนให้มีประสิทธิภาพ เป็นที่พึงพอใจของประชาชน

ปัญหาและอุปสรรค

1. อัตรากำลังของศูนย์เยาวชนที่ต้องรับผิดชอบศูนย์นันทนาการชุมชนมีไม่เพียงพอ อาจเป็นผลให้การจัดกิจกรรมต่างๆ ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์
2. ศูนย์นันทนาการชุมชนในแต่ละแห่งมีสภาพพื้นที่ในการจัดกิจกรรมแตกต่างกัน ในบางศูนย์นันทนาการชุมชนจัดกิจกรรมบางประเภทไม่ได้ ทำให้การจัดกิจกรรมไม่ตรงกับความต้องการของเด็ก เยาวชน และประชาชน
3. งบประมาณอาจไม่เพียงพอในกรณีที่มีเด็ก เยาวชน และประชาชนให้ความสนใจมาก

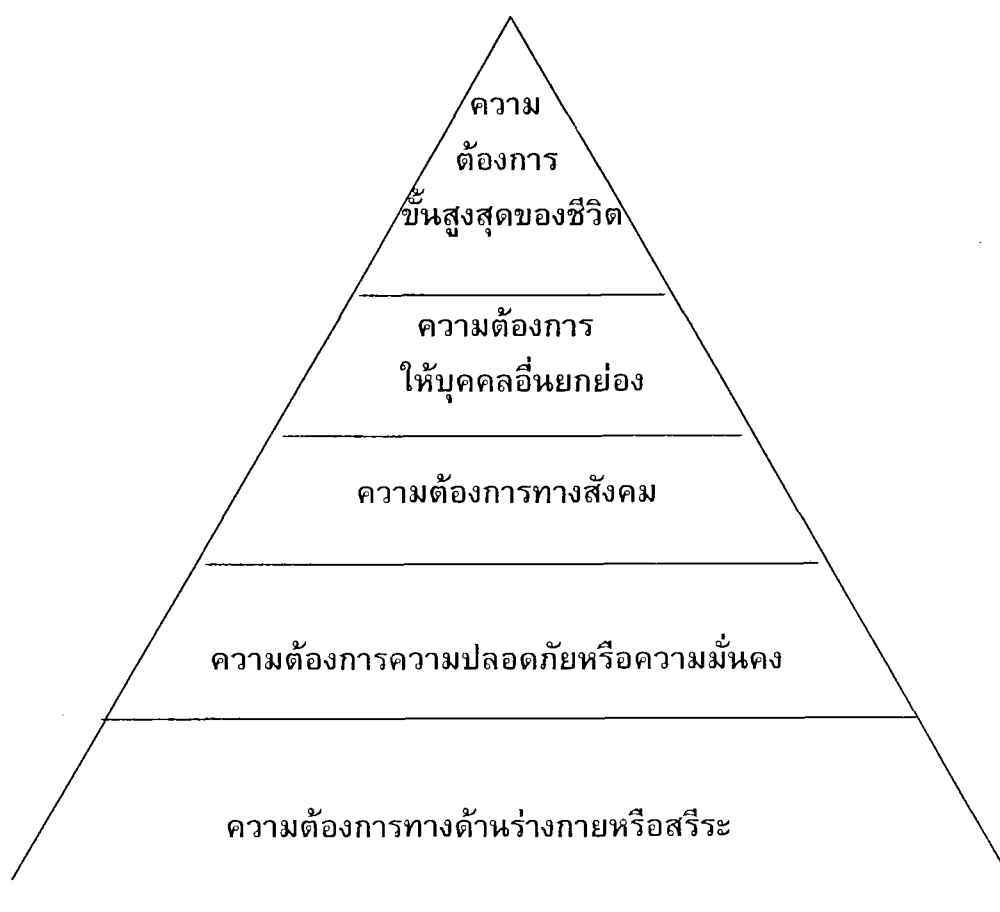
ทฤษฎีความต้องการและแรงจูงใจ

ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของมาสโลว์ (Maslow) ซึ่งมาสโลว์ได้เสนอไว้ว่าความต้องการของบุคคลนั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด และถ้าความต้องการนั้นได้รับการตอบสนองแล้วก็จะเกิดความต้องการใหม่ขึ้นเรื่อย ดังนั้นความต้องการของบุคคลจึงเป็นลำดับขั้น ซึ่งมาสโลว์ (Maslow.1970 : 80 – 92) ได้แบ่งความต้องการออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ

1. ความต้องการด้านสรีรพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศอุณหภูมิ

การหลับนอน และการออกกำลังกายเป็นต้น

2. ความต้องการด้านความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs)
ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
2. ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs)
อยากให้ตนเป็นที่รัก ยอมรับจากกลุ่ม
4. ความต้องการด้านการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่น
ยกย่องตน
5. ความต้องการด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - Actualization)
กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง



ภาพประกอบ 1 ลำดับขั้นตอนความต้องการของมาสโลว์
(Maslow's Hierarchy of Needs)

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ สุชา จันทน์เอม (2529 : 105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการคือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น

3. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสระภาพและความสำเร็จ

4. ความต้องการทางสติปัญญา

* สำหรับแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2537 : 33 – 34) ได้กล่าวถึงสาเหตุดังนี้

1 เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี และดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง เหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญ โดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะๆ

2. เพื่อสังคม ถ้าเพียงเพื่อต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆ ได้สนุกสนานเฮฮาโดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่น เปตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเสียทีเดียว)

3. เพื่อการทรมาน การลงโทษตนเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย ใช้ความอดทน และความพยายามมากๆ คล้ายๆ โยคี ที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้จะมีความอดทนสูงมาก (เช่น นักวิ่งมาราธอน) และมีพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพากเพียรพยายาม และความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง และความอดทนต่อความเจ็บปวด

5. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึง การปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์ จึงเป็นผู้รักความสวยงาม และรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหว รักในความน่าประทับใจของจังหวะการเต้นรำ รักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ท่าทางการเล่นสเก็ต การเต้นบัลเล่ต์ การเต้นรำได้น้ำ รวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์และยิมนาสติกลีลาใหม่

6. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลายการใช้พลังงานอารมณ์ ความตึงเครียด ความสับสน บางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล

7. เพื่อความเสียวอันตรายและความหวาดเสียว หมายถึงการกระทำที่เสียสมดุลของร่างกาย มีความตื่นเต้นที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำด้วยความน่าหวาดเสียว เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติก สกี โต้คลื่น ดิ่งพสุธา โต้เขา

ความหมายของการออกกำลังกาย

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519 : 1) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อลายทำงาน เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกัน ยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้จังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อุดหนุน แข็งแรง ผ่อนคลายตามความเคร่งเครียดจากงาน หรือ ชีวิตประจำวันซึ่งมักจะซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือ ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั้นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อย แตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

(การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2528 : 10 - 13) ได้ให้ความจำกัดความว่าการออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใดๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตามซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ดังนั้นการออกกำลังกายหากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอและให้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยจะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย

กรมพลศึกษา (2534 : 84) ได้ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

จอร์จ (George. 1986 : 18 -19) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงาน และการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรง อุดหนุน ว่องไว สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่างๆ ก็จะลดลงด้วย

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดก็ได้ เช่น การเดิน การบริหารกาย การวิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาต่างๆ ที่ไม่ได้มุ่งชัยชนะ การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายจะใช้กำลังมากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับเวลาและความหนักเบาของกิจกรรมที่แตกต่างกันไป

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531 : 71) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น จะต้องได้รับองค์ประกอบที่สำคัญ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เนื่องจากมนุษย์มีมันสมอง สติปัญญา สามารถคิดประดิษฐ์ ปรับปรุงอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ขึ้นมาใช้ เพื่อทุ่นแรงและอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ พยายามที่จะสร้างสรรค์ วัฒนธรรม ค่านิยม และคุณค่าให้กับตนเองและสังคม จนกระทั่งทุกวันนี้ มีความเจริญก้าวหน้า ทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างมากมาย จนทำให้มองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตอีกประการหนึ่ง คือ “การออกกำลังกาย”

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2537 : 5 - 6) ได้สรุปผลของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด
 - 1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้นเพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาปและรักษาระดับอุณหภูมิ
 - 1.2 การสะสมกรดแลคติก ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้การสะสมกรดแลคติกช้าลง ทำให้ร่างกายมีการกำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง
 - 1.3 หัวใจ เมื่อมีการออกกำลังกาย ส่วนประกอบของหัวใจ คือ กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) จะต้องสูบฉีดเลือด ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย จึงทำให้หัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น
 - 1.4 เส้นเลือด เมื่อออกกำลังกาย เส้นเลือดจะต้องมีการหดและขยายตัวบ่อยมาก เพราะมีการลำเลียงเลือดและมีปริมาณเพิ่มขึ้น เท่ากับเป็นการป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ
 - 1.5 ความดันเลือด เมื่อออกกำลังกายทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป เพราะมีปริมาณเลือดมากขึ้น
2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหายใจเมื่อมีการออกกำลังกาย สมรรถภาพของทรวงอกและกล้ามเนื้อ กระบังลมและมีการหดตัวดีขึ้น และอัตราการหายใจต่อนาที จะมีปริมาณลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้มากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย
3. ผลการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เนื้อเยื่อหุ้มกล้ามเนื้อ มีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อจะโตขึ้นมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลอการเมื่อยล้า หากมีความเมื่อยล้า จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว
4. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้มีการใช้พลังงานที่ได้รับสารอาหารต่างๆ โดยไม่มีการสะสมไว้ เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่อยู่ในร่างกายถูกสะสมและจะเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทำให้เกิดโรคอ้วน

นอกจากนั้น อวย เกตุสิงห์ (2528 : 190) ได้กล่าวถึงประโยชน์การออกกำลังกายทางด้านสรีรวิทยา ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ปอดโตขึ้น ลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ลดความอ้วนและช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539 : 25) ได้สรุปถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย และต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายเบาๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟิ้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะมีการออกกำลังกาย
3. ผู้ที่จะประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างผู้ที่มีอายุ 40 ปีควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไปควรจะหยุดออกกำลังกายทันที
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้นๆ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดซกหลม เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั่น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่กันไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอ ควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่าเสมอพยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยในช่วง 40 – 49 ปี
2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 15 – 20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจ และความสามารถ
4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์
5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจร ภายหลังการฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

ประเภทของการออกกำลังกาย

ไพวัลย์ ตันลาพุม (2530 : 29 - 30) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพและสุขภาพมีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดทราย สวนสาธารณะหรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ ก่อน ใช้เวลา 5 – 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเดินเมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้นโดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการกีฬาอื่นๆ คือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำช้าๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำ 100 เมตรช้าๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่นซึ่งการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้รถจักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์ หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัว ไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของหรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการถีบเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้าๆ สลับกับถีบเร็วๆ เป็นช่วงๆ ก็ได้ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่น ในระยะแรกๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4 – 6 กิโลเมตรก่อนต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงโดยใช้กติกาการเล่นง่ายๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่นคือหากรู้สึกเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้าน อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ลูกฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือกก็ได้ การกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติก่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และสม่ำเสมอ หรืออาจถือหลักง่ายๆ ว่าหากออกกำลังกายแล้วเหนื่อยยังไม่ออกแสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และ

การขับถ่ายโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรงตัว การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรงตัวได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพต่างๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย คือ

1. ระบบไหลเวียนเลือด
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหดรและขยายตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม

3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก่วิถีความดันโลหิต
9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โฮล์บรูค (Holbrook.1992 : 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการแต่งตั้งการวางแผน และการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผน และการดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller.1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิง ลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7 % เป็น 11.9 % ขณะที่ผู้ชาย ลดจาก 19.5% เป็น 18.9 % รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ ดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

ฮิลเดอร์แบรน (Hilderbran. 1996 : 56) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ ของการศึกษาคือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 460 คน

ตัวแปรตามคือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพ
 แห่่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ
 สภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วม
 กิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความ แตกต่างในเรื่องลักษณะ
 ของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับ ปานกลาง
 ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่าง
 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมี
 ศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 น้อยที่สุดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพ
 การได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่าง
 กลุ่มนี้

งานวิจัยในประเทศ

เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่นๆ (2525 : ค - จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการ
 รับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตใน
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการรับบริการทางด้าน
 การออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัย
 พบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการอยู่ในระดับมากที่สุด
3. ความต้องการที่จะมาให้บริการ ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากร ที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด
4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการได้รับการบริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกายและกติกากีฬาแข่งขันมากที่สุดส่วนการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวทางด้านการออกกำลังกายด้านต่างๆ นั้นมีความต้องการรองลงมา
5. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด อย่างไรก็ตามข้าราชการและนิสิต ยังมีความเห็นว่า บุคคลผู้ใช้บริการควรสนับสนุนงบประมาณร่วมกับมหาวิทยาลัยบ้างตามสมควรในรูปของการเป็นสมาชิก

โดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือน หรือรายปี

6. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทวาทรง
กายบริหาร ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน มากที่สุด รองลงมาได้แก่ เทเบิลเทนนิสและยิมนาสติก

7. นิสิตต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส
มากที่สุด รองลงมาได้แก่ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ยิมนาสติกและวอลเลย์บอล

8. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา
08.00 – 10.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 18.30 – 20.30 น.

9. ในวันเสาร์ – อาทิตย์ ข้าราชการต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 –
10.00 น.มากที่สุด รองลงมาได้แก่ช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ส่วนนิสิตต้องการออกกำลังกาย
ในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น.

10. ปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด คือ สถานที่และอุปกรณ์
ที่จะให้บริการแก่ข้าราชการและนิสิตไม่เพียงพอ อีกทั้งขาดการดูแลบำรุงรักษาและสนับสนุน
งบประมาณจากทางมหาวิทยาลัย เป็นเหตุให้ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ยังต้องประสบปัญหา
และอุปสรรคอยู่ตลอดไป

กองส่งเสริมสุขภาพและพลศึกษา กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2526 : จ)
ทำการวิจัยเรื่อง การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ในปี
2526 โดยมีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนใน
กรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ ผลการวิจัยพบว่า

1. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด
คือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ

4. วัน เวลา ที่ใช้ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายหญิง
ส่วนใหญ่ในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง ตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง
โดยไม่กำหนดวันแน่นอน

3. เหตุผลในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายหญิง คือ การเล่น
กีฬา และการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและความแข็งแรง

✓ รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธุ์ (2530 : 151) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการ
การออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ในปี 2530 โดยมีวัตถุประสงค์
เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพ
ทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิการศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยว
กับการออกกำลังกาย ของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า
ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ

2. ต้องการมากให้จัดบุคลากร ผู้มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย

3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอด จัดสวัสดิการสำหรับนักศึกษา เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ให้บริการ ควรเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือน หรือรายปี

4. ต้องการมากเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร

6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ในวันธรรมดา ในวันเสาร์ – อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00 – 08.00 น. มากที่สุด

สรุปว่า ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวน ผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วาเลย์บอล แบดมินตัน ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือ คู่มือเกี่ยวกับออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น. และเวลา 16.30 – 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้านคือ

สถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร ผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 – 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี, 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และพบว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 – 41 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำ และช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

✓ มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์ในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมากคือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ และรักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ

ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า สำหรับผู้ให้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถี่ถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดการ และดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสมมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเห็นได้ว่า สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของบุคคลในแต่ละเพศ แต่ละวัย ต่างพื้นที่ และต่างช่วงเวลา ความต้องการก็จะแตกต่างกันไปด้วย การจัดบริการกิจกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนของกรุงเทพมหานคร จึงต้องศึกษาถึงสภาพและความต้องการเสียก่อนเพื่อจะเป็นแนวทางในการจัดส่งเสริมให้ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครได้รับการบริการและเข้าร่วมกิจกรรมตามความต้องการและเป็นที่พึงพอใจ

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 จำนวน 9 แห่ง จำนวน 7,747 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นสมาชิกของศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานครจำนวน 364 คน เป็นชาย 197 คน หญิง 167 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) และประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของ เกรจซีและมอร์แกน(Robert V.Krejcie and Eaaryle W.Morgan)

1. เลือกศูนย์นันทนาการชุมชนเฉพาะที่มีที่ทำการถาวรจำนวน 7 แห่ง คือ ศูนย์นันทนาการชุมชนสวนสราญรมย์ ศูนย์นันทนาการชุมชนสะพานพระราม 9 ศูนย์นันทนาการชุมชนสวนรถไฟ ศูนย์นันทนาการชุมชนเกียกกาย ศูนย์นันทนาการชุมชนคลองเตย ศูนย์นันทนาการชุมชนเบญจศิริ ศูนย์นันทนาการชุมชนศูนย์ฝึกกีฬา 72 พรรษา

2. สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากสมาชิกของศูนย์นันทนาการชุมชน โดยแยกตามเพศและอายุ โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังตาราง 1

ตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์นันทนาการชุมชน	กลุ่มประชากร				กลุ่มตัวอย่าง				รวม
	อายุ 15 - 25 ปี		25 ปีขึ้นไป		อายุ 15 - 25 ปี		25 ปีขึ้นไป		
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
1. ศูนย์นันทนาการชุมชนสวนสราญรมย์	84	46	48	38	5	4	4	3	16
2. ศูนย์นันทนาการชุมชนสะพานพระราม 9	135	109	58	46	8	6	4	4	22
3. ศูนย์นันทนาการชุมชนสวนรถไฟ	740	730	347	283	39	38	18	15	110
4. ศูนย์นันทนาการชุมชนเกียกกาย	323	349	150	138	18	19	11	8	56
5. ศูนย์นันทนาการชุมชนคลองเตย	370	231	147	110	21	13	9	7	50
6. ศูนย์นันทนาการชุมชนเบญจศิริ	180	191	63	96	11	11	5	6	33
7. ศูนย์นันทนาการชุมชนศูนย์ฝึกกีฬา 72 พรรษา	630	420	252	198	32	22	12	11	77
รวม	2462	2076	1065	909	134	113	63	54	364

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็นสภาพในการออกกำลังกาย ซึ่งมี 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความต้องการในการออกกำลังกาย ซึ่งมี 4 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านประเพณีกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) และเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า

(Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires) เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็น

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความและสิ่งพิมพ์ต่างๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ และนำมาปรับปรุงแก้ไข และตรวจซ้ำ
3. หาความเที่ยงตรง โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) ตรวจสอบแก้ไขการใช้ภาษาและข้อความครอบคลุมเนื้อหา และนำแบบสอบถามให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบอีกครั้ง
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try - Out) กับสมาชิกศูนย์นันทนาการ ชุมชนกรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 30 คน
5. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ในแบบสอบถามตอนที่ 2 ได้ค่าความเชื่อมั่น .76

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้อำนวยการสำนักสวัสดิการสังคม เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และนัดหมายวันเวลาที่มารับแบบสอบถามคืน
3. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้ว นำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็นสภาพในการออกกำลังกาย ซึ่งมี 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความต้องการในการออกกำลังกาย ซึ่งมี 4 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) และเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปและนำเสนอในรูปของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมา และมีความสมบูรณ์ทั้ง 364 ฉบับ จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยการจัดการความถี่และหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 364)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
1. เพศ		
ชาย	197	54.12
หญิง	167	45.88
2. อายุ		
15 – 25 ปี	174	47.80
มากกว่า 25 ปี	190	52.20
3. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ย		
ต่อสัปดาห์		
1 วัน	30	8.24
2 วัน	14	3.84
3 วัน	49	13.46
4 วัน	72	19.78
5 วัน	93	25.54
6 วัน	61	16.75
ทุกวัน	41	11.26
4. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
ในช่วงเวลา		
05.00 น. – 08.00 น.	115	31.59

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
08.00 น. – 10.00 น.	52	14.28
12.00 น. – 13.00 น.	27	7.41
15.00 น. – 17.00 น.	59	16.20
17.00 น. – 18.00 น.	118	32.41
18.00 น. – 20.00 น.	123	33.79
5. จุดมุ่งหมายที่เข้ามาใช้บริการในศูนย์		
นันทนาการชุมชนของกรุงเทพมหานคร		
เพื่อต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง	295	81.04
เพื่อต้องการความสนุกสนาน	86	23.60
เพื่อต้องการความผ่อนคลายความตึงเครียด	99	27.19
เพื่อต้องการให้มีบุคลิกภาพดี	70	19.23
เพื่อต้องการให้มีสุขภาพจิตดี	103	28.29
เพื่อต้องการแข่งขันกีฬา	69	18.95
เพื่อต้องการลดน้ำหนัก	87	23.90
อื่นๆ ได้แก่		
เพื่อต้องการเข้าสังคม	42	11.53
เพื่อต้องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	35	9.61

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 54.12 และเป็นเพศหญิง จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 45.88 อายุ ส่วนใหญ่มากกว่า 25 ปี จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 52.20 และอยู่ระหว่าง 15 – 25 ปี จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 47.80 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่ 5 วัน จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 25.54 รองลงมา 4 วัน จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 19.78 6 วัน จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 16.75 3 วัน จำนวน 49 คน

คิดเป็นร้อยละ 13.46 ทุกวัน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 11.26 1 วัน จำนวน 30 คน
 คิดเป็นร้อยละ 8.24 และ 2 วัน จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.84 ช่วงเวลาในการ
 ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ เวลา 18.00 น. – 20.00 น. จำนวน 123 คน คิดเป็น
 ร้อยละ 33.79 รองลงมา เวลา 17.00 น. – 18.00 น. จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 32.41
 เวลา 05.00 น. – 08.00 น. จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 31.59 เวลา 15.00 น. – 17.00
 น. จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 16.20 เวลา 08.00 น. – 10.00 น. จำนวน 52 คน คิดเป็น
 ร้อยละ 14.28 และ เวลา 12.00 น. – 13.00 น. จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 7.41 จุดมุ่งหมาย
 ที่เข้ามาใช้บริการในศูนย์นันทนาการชุมชนของกรุงเทพมหานคร เพื่อต้องการให้มีสุขภาพแข็ง
 แรง จำนวน 295 คน คิดเป็นร้อยละ 81.04 รองลงมา เพื่อต้องการให้มีสุขภาพจิตดี จำนวน
 103 คน คิดเป็นร้อยละ 28.29 เพื่อต้องการความผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 99 คน
 คิดเป็นร้อยละ 27.19 เพื่อต้องการลดน้ำหนัก จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 23.90 เพื่อ
 ต้องการความสนุกสนาน จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 23.60 เพื่อต้องการให้มีบุคลิกภาพดี
 จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 19.23 เพื่อต้องการแข่งขันกีฬา จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ
 18.95 เพื่อต้องการเข้าสังคม จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 11.53 และต้องการใช้เวลาว่าง
 ให้เกิดประโยชน์ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 9.61

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ และอายุ โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตาราง 3 สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 364)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	14	61	188	81	20
	%	3.85	16.76	51.65	22.25	5.49
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	3	66	231	48	16
	%	0.82	18.13	63.46	13.19	4.40
3. สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก	f	65	235	46	18	0
	%	17.86	64.56	12.64	4.95	0
4. มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	6	56	107	183	12
	%	1.65	15.38	29.40	50.27	3.30
5. มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ	f	11	32	249	71	1
	%	3.02	8.79	68.41	19.51	0.27
6. มีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอแก่การให้บริการ	f	31	104	152	52	25
	%	8.52	28.57	41.76	14.29	6.87
7. มีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	0	32	114	149	69
	%	0	8.79	31.32	40.93	18.96
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	f	29	74	199	47	15
	%	7.97	20.33	54.67	12.91	4.12
9. มีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ	f	6	43	116	138	61
	%	1.65	11.81	31.87	37.91	16.76

ตาราง 3 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
10. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	2	40	220	86	16
	%	0.55	10.99	60.44	23.63	4.40
11. มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ	f	26	70	182	77	9
	%	7.14	19.23	50.00	21.15	2.47
12. มีบริการรับฝากสิ่งของ	f	8	71	166	100	19
	%	2.20	19.51	45.60	27.47	5.22
13. สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วน และติดต่อได้สะดวก	f	39	125	111	71	18
	%	10.71	34.34	30.49	19.51	4.95
รวม	f	240	1009	2081	1121	281
	%	5.07	21.32	43.98	23.69	5.94

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าสภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการ
ชุมชนกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก
ได้แก่ สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก และข้อสถานที่ทำงานของ
เจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนและ ติดต่อได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 64.56 และ 34.34 ตามลำดับ
และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็น
สัดส่วน ข้อมีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิด
และเพียงพอแก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 50.27 , 40.93 และ 37.91ตามลำดับ

ตาราง 4 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
ด้านบุคลากร (N = 364)

ด้านบุคลากร		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ	f	42	189	105	20	8
	%	11.54	51.92	28.85	5.49	2.20
2. มีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	f	10	65	197	76	16
	%	2.75	17.86	54.12	20.88	4.40
3. มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี	f	88	146	74	39	17
	%	24.18	40.11	20.33	10.71	4.67
4. มีบุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	5	32	88	149	90
	%	1.37	8.79	24.18	40.93	24.73
5. มีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	49	82	131	83	19
	%	13.46	22.53	35.99	22.80	5.22
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	11	36	71	204	42
	%	3.02	9.89	19.51	56.04	11.54
7. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	29	40	157	100	38
	%	7.97	10.99	43.13	27.47	10.44
รวม	f	234	590	823	671	230
	%	9.18	23.16	32.30	26.33	9.03

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าสภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายในระดับมาก ได้แก่ ข้อที่มีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ และข้อที่มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 51.92 และ 40.11 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพใน

การออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยได้แก่ ได้แก่ ข้อมีบุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.93 และ 56.04 ตามลำดับ

ตาราง 5 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 364)

ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและ	f	7	93	107	126	31
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	1.92	12.64	40.66	34.07	7.97
2. มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยว	f	17	46	148	124	39
กับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ	%	4.67	12.64	40.66	34.07	7.97
3. มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการ	f	53	96	158	45	12
ออกกำลังกายและหลักโภชนาการ	%	14.56	23.37	43.41	12.36	3.30
4. มีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการ	f	4	31	178	106	45
ออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์	%	1.10	8.52	48.90	29.12	12.36
การกีฬา						
5. มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ	f	37	85	193	40	9
	%	10.16	23.35	53.02	10.99	2.47
6. มีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ	f	19	79	144	106	16
	%	5.22	21.70	39.56	29.12	4.40
7. มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาล	f	18	51	202	86	7
และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	%	4.95	14.01	55.49	23.63	1.92
รวม	f	155	481	1130	633	149
	%	6.08	18.88	44.35	24.84	5.58

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยได้แก่ ข้อที่มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.62

ตาราง 6 ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 364)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออก กำลังกายกลางแจ้ง	f	204	126	34	0	0
	%	56.04	34.62	6.34	0	0
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออก กำลังกายในร่ม	f	240	101	23	0	0
	%	65.93	27.75	6.32	0	0
3. สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทาง ไปมาสะดวก	f	111	159	94	0	0
	%	30.49	43.68	25.82	0	0
4. มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	63	106	133	54	8
	%	17.31	29.12	36.54	14.84	2.20
5. มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออก กำลังกายเพียงพอ	f	192	117	37	18	0
	%	52.75	32.14	10.16	4.95	0
6. มีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอแก่การให้บริการ	f	128	182	54	0	0
	%	35.16	50.00	14.84	0	0
7. มีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการ ออกกำลังกาย	f	131	205	28	0	0
	%	35.99	56.32	7.69	0	0
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	f	226	85	53	0	0
	%	62.09	23.35	14.56	0	0
9. มีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่ การให้บริการ	f	239	88	37	0	0
	%	65.66	24.18	10.16	0	0
10. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	75	115	162	12	0
	%	20.60	31.59	44.51	3.30	0

ตาราง 6 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำ ความสะอาดร่างกายเพียงพอ	f	101	166	97	0	0
	%	27.75	45.60	26.65	0	0
12. มีบริการรับฝากสิ่งของ	f	102	109	137	16	0
	%	28.02	29.95	37.64	4.40	0
13. สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วน และ ติดต่อกับได้สะดวก	f	106	114	136	8	0
	%	29.12	31.32	37.36	2.20	0
รวม	f	1918	1673	1025	108	8
	%	40.53	35.36	21.66	2.28	0.17

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ใน
ระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ
มากที่สุด คือ ข้อที่มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ข้อที่มีการจัดสถานที่
เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ข้อที่มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ
ข้อที่มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย และข้อที่มีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่
การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 56.04 , 65.93 , 52.75 , 62.09 และ 65.66 ตามลำดับ

ตาราง 7 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากร (N = 364)

ด้านบุคลากร		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ	f	199	103	34	27	1
	%	54.67	28.30	9.34	7.42	0.27
2. มีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	f	189	102	48	25	0
	%	51.92	28.02	13.19	6.87	0
3. มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี	f	196	139	29	0	0
	%	53.85	38.19	7.97	0	0
4. มีบุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	121	216	27	0	0
	%	33.24	59.34	7.42	0	0
5. มีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	72	238	43	11	0
	%	19.78	65.38	11.81	3.02	0
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	58	246	47	13	0
	%	15.93	67.58	12.91	3.57	0
7. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	46	280	38	0	0
	%	12.64	76.92	10.44	0	0
รวม	f	881	1324	266	76	1
	%	34.58	51.96	10.44	2.98	0.04

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ

มากที่สุด คือ ข้าว มีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ ข้าวที่มี
บุคลากรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และข้าวที่มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และ
มารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 54.67 , 51.92 และ 53.85

ตาราง 8 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 364)

ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	130	121	64	42	7
	%	35.71	33.24	17.58	11.54	1.10
2. มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆเกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ	f	100	101	111	48	4
	%	27.47	27.75	30.49	13.19	1.10
3. มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักโภชนาการ	f	121	125	88	23	7
	%	33.24	34.34	24.18	6.32	1.92
4. มีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา	f	72	245	47	0	0
	%	19.78	67.31	12.91	0	0
5. มีโครงการฝึกสอนกีฬาสชนิดต่างๆ	f	154	172	31	7	0
	%	42.31	47.25	8.52	1.92	0
6. มีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ	f	74	233	55	2	0
	%	20.33	64.01	15.11	0.55	0
7. มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาลและความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	f	64	270	30	0	0
	%	17.58	74.18	8.24	0	0
รวม	f	715	1267	426	122	18
	%	28.06	49.72	16.72	4.79	0.71

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ มีโครงการฝึกสอนกีฬาสชนิดต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 42.31

ตาราง 9 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย

ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการ ในการออกกำลังกาย	ความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย		
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	255	70.05
การกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ	146	40.11
การรำมวยจีน ไทเก๊ก	34	9.34
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	30	8.24
การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ	221	60.71
การเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ	162	44.51
การเพาะกายเพื่อสุขภาพ	39	10.71
2. กิจกรรมกีฬา		
การเล่นกีฬาฟุตบอล	110	30.22
การเล่นกีฬาบาสเกตบอล	81	22.25
การเล่นกีฬาตะกร้อ	75	20.60
การเล่นกีฬาแบดมินตัน	218	59.89
การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	242	66.48
การเล่นกีฬาว่ายน้ำ	160	43.96
การเล่นกีฬาเปตอง	37	10.16
3. อื่นๆ โปรดระบุ		
วอลเลย์บอล	80	21.98
หมากรุกกระดาน	54	14.84
กอล์ฟ	37	10.16
โยคะ	38	10.44
เทควันโด	14	3.85
ยิมนาสติก	5	1.37

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย
พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดร้อยละ
70.05 รองลงมา การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 60.71 และการเต้นลีลาศเพื่อ
สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 44.51 ส่วนกิจกรรมกีฬา ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเล่นกีฬา
เทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 66.48 รองลงมา การเล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 59.89
และการเล่นกีฬาว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 43.96

ตาราง 10 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 134)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	f	6	22	70	28	8
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออก กำลังกายกลางแจ้ง	%	4.48	16.42	52.24	20.90	5.97
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออก กำลังกายในร่ม	f	3	21	86	17	7
	%	2.24	15.67	64.18	12.69	5.22
3. สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทาง ไปมาสะดวก	f	25	87	14	8	0
	%	18.66	64.93	10.45	5.97	0
4. มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	1	18	41	68	6
	%	0.75	13.43	30.60	50.75	4.48
5. มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออก กำลังกายเพียงพอ	f	5	9	92	27	1
	%	3.73	6.72	68.66	20.15	0.75
6. มีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอแก่การให้	f	7	38	59	20	10
	%	5.22	28.36	44.03	14.93	7.46
7. มีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการ ออกกำลังกาย	f	0	11	47	55	21
	%	0	8.21	35.07	41.04	15.67
8. มีการจัดนำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	f	12	25	74	17	6
	%	8.96	18.66	55.22	12.69	4.48
9. มีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่ การให้บริการ	f	2	16	42	49	25
	%	1.49	11.94	31.34	36.57	18.66
10. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	0	11	81	35	7
	%	0	8.21	60.45	26.12	5.22
11. มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ	f	12	24	68	27	3
	%	8.96	17.91	50.75	20.15	2.24

ตาราง 10 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. มีบริการรับฝากสิ่งของ	f	4	26	62	35	7
	%	2.99	19.40	46.27	26.12	5.22
13. สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วน และติดต่อได้สะดวก	f	16	46	40	28	4
	%	11.94	34.33	29.85	20.90	2.99
รวม	f	93	354	776	414	105
	%	5.39	20.32	44.55	23.77	6.03

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการ ชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ได้แก่ สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก และข้อสถานที่ทำงานของ เจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนและ ติดต่อได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 42.77 และ 36.75 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพความเป็นจริงอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อที่มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน ข้อมีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและ เพียงพอแก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 50.75 , 41.04 และ 36.57 ตามลำดับ

ตาราง 11 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลกร (N = 134)

ด้านบุคลกร		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลกรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ	f	21	67	38	6	2
	%	15.67	50.00	28.36	4.48	3.73
2. มีบุคลกรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	f	2	31	70	26	5
	%	1.49	23.13	52.24	19.40	3.73
3. มีบุคลกรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี	f	36	52	24	13	9
	%	26.87	38.81	17.91	9.70	6.72
4. มีบุคลกรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	0	11	42	50	31
	%	0	8.21	31.34	37.31	23.13
5. มีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	24	32	47	29	2
	%	17.91	23.88	35.07	21.64	1.49
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	6	18	23	72	15
	%	4.48	13.43	17.16	53.73	11.19
7. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	10	12	60	39	13
	%	7.46	8.96	44.78	29.10	9.70
รวม	f	99	223	304	235	77
	%	10.55	23.77	32.42	25.05	8.21

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่า สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลกร อยู่ในระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายในระดับมาก ได้แก่ ข้อมีบุคลกรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ และข้อมีบุคลกรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ 38.81 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยได้แก่ ข้อมีบุคลกรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.31 และ 53.73 ตามลำดับ

ตาราง 12 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 134)

ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	f	0	3	26	84	21
	%	0	2.24	19.40	62.69	15.67
2. มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยว กับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ	f	8	16	30	62	18
	%	5.97	11.94	22.39	46.27	13.43
3. มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการ ออกกำลังกายและหลักโภชนาการ	f	4	17	85	22	6
	%	2.99	12.69	63.43	16.42	4.48
4. มีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการ ออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์ การกีฬา	f	1	9	88	29	7
	%	0.75	6.72	65.67	21.64	5.22
5. มีโครงการฝึกสอนกีฬานิตต่าง ๆ	f	5	30	90	7	2
	%	3.73	22.39	67.16	5.22	1.49
6. มีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ	f	10	32	71	16	5
	%	7.46	23.88	52.99	11.94	3.73
7. มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	f	12	20	72	29	1
	%	8.96	14.93	53.73	21.64	0.75
รวม	f	40	127	462	249	60
	%	4.26	13.54	49.25	26.55	6.40

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่าสภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปีด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และข้อมีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ คิดเป็นร้อยละ 62.69 และ 46.27 ตามลำดับ

ตาราง 13 ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 134)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1.มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย	f	72	49	13	0	0
กลางแจ้ง	%	53.73	36.57	9.70	0	0
2.มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย	f	88	34	12	0	0
ในร่ม	%	65.67	25.37	8.96	0	0
3.สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทาง	f	40	56	38	0	0
ไปมาสะดวก	%	29.85	41.79	28.36	0	0
4.มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	20	43	52	17	2
	%	14.93	32.09	38.81	12.69	1.49
5.มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออก	f	69	40	18	7	0
กำลังกายเพียงพอ	%	51.49	29.85	13.43	5.22	0
6.มีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอแก่การให้บริการ	f	50	63	21	0	0
	%	37.31	47.01	15.67	0	0
7.มีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการ	f	43	85	6	0	0
ออกกำลังกาย	%	32.09	63.43	4.48	0	0
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	f	81	27	26	0	0
	%	63.43	21.64	14.93	0	0
9.มีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่	f	85	29	20	0	0
การให้บริการ	%	63.43	21.64	14.93	0	0
10.มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	30	42	54	8	0
	%	22.39	31.34	40.30	5.97	0
11.มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำ	f	45	67	22	0	0
ความสะอาดร่างกายเพียงพอ	%	33.58	50.00	16.42	0	0

ตาราง 13 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. มีบริการรับฝากสิ่งของ	f 38	40	49	7	0
	% 28.36	29.85	36.57	5.22	0
13. สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วน และติดต่อกับได้สะดวก	f 40	42	48	4	0
	% 29.85	31.34	35.82	2.99	0
รวม	f 701	617	379	43	2
	% 40.24	35.42	21.76	2.47	0.11

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่าความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ
สิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก
ที่สุด คือ ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้
ในการออกกำลังกายในร่ม ข้อมีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ ข้อมีการจัด
น้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ
คิดเป็นร้อยละ 53.73 , 65.67 , 51.49 , 60.45 และ 63.43 ตามลำดับ

ตาราง 14 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลิกภาพ (N = 134)

ด้านบุคลากร	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ	f	72	35	14	12	1
	%	53.73	26.12	10.45	8.96	0.75
2. มีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	f	67	39	18	10	0
	%	50.00	29.10	13.43	7.46	0
3. มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี	f	65	58	11	0	0
	%	48.51	43.28	8.21	0	0
4. มีบุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	45	72	17	0	0
	%	33.58	53.73	12.69	0	0
5. มีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	28	81	16	9	0
	%	20.90	60.45	11.94	6.72	0
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	21	97	12	4	0
	%	15.67	72.39	8.96	2.99	0
7. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	18	101	15	0	0
	%	13.43	75.37	11.19	0	0
รวม	f	316	483	103	35	1
	%	33.69	51.49	10.98	3.73	0.11

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่าความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อมีบุคลิกภาพคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ

ข้อมีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และข้อมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 53.73 , 50.00 และ 48.51 ตามลำดับ

ตาราง 15 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
(N = 134)

ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	f	22	37	40	30	5
	%	16.42	27.61	29.85	22.39	3.73
2. มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆเกี่ยวกับ การออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ	f	7	40	58	27	2
	%	5.22	29.85	43.28	20.15	1.49
3. มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการ ออกกำลังกายและหลักโภชนาการ	f	31	37	52	10	4
	%	23.13	27.61	38.81	7.46	2.99
4. มีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการ ออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์ การกีฬา	f	12	95	27	0	0
	%	8.96	70.90	20.15	0	0
5. มีโครงการฝึกสอนกีฬานิตต่างๆ	f	87	41	6	0	0
	%	64.93	30.60	4.48	0	0
6. มีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ	f	34	75	25	0	0
	%	25.37	55.97	18.66	0	0
7. มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	f	29	93	12	0	0
	%	21.64	69.40	8.96	0	0
รวม	f	222	418	220	67	11
	%	23.67	44.56	23.45	7.14	1.18

จากตาราง 15 แสดงให้เห็นว่าความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออก
กำลังกาย อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ
มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 64.93

ตาราง 16 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการใน
การออกกำลังกาย

ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการ ในการออกกำลังกาย	ความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย		
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	97	72.39
การกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ	54	40.30
การรำมวยจีน ไทเก๊ก	18	13.43
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	9	6.72
การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ	85	63.43
การเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ	57	42.54
การเพาะกายเพื่อสุขภาพ	21	15.67
2. กิจกรรมกีฬา		
การเล่นกีฬาฟุตบอล	72	53.73
การเล่นกีฬาเบสบอล	38	28.36
การเล่นกีฬาตะกร้อ	47	35.07
การเล่นกีฬาแบดมินตัน	90	67.16
การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	97	72.39
การเล่นกีฬาว่ายน้ำ	70	52.24
การเล่นกีฬาเปตอง	14	10.45
3. อื่นๆ โปรดระบุ		
วอลเลย์บอล	30	22.39
หมากรุกกระดาน	21	15.67
กอล์ฟ	17	12.69
โยคะ	18	13.43
เทควันโด	8	5.97
ยิมนาสติก	4	2.99

จากตาราง 16 แสดงให้เห็นว่าความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการ
ในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินและวิ่ง
เพื่อสุขภาพ คิดร้อยละ 72.39 รองลงมา การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 63.43
และการเดินลีลาเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 42.54 ส่วนกิจกรรมกีฬา ที่ต้องการมากที่สุด คือ
การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 72.39 รองลงมา การเล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็น
ร้อยละ 67.16 และการเล่นกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 53.73

ตาราง 17 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 63)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	2	11	27	19	4
	%	3.17	17.46	42.86	30.16	6.35
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	0	14	35	12	2
	%	0	22.22	55.56	19.05	3.17
3. สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทาง ไปมาสะดวก	f	20	32	8	3	0
	%	31.75	50.79	12.70	4.76	0
4. มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	5	9	17	29	3
	%	7.94	14.29	26.98	46.03	4.76
5. มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ	f	3	8	40	12	0
	%	4.76	12.70	63.49	19.05	0
6. มีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอแก่การให้บริการ	f	4	19	24	12	4
	%	6.35	30.16	38.10	19.05	6.35
7. มีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการ ออกกำลังกาย	f	0	8	15	22	18
	%	0	12.70	23.81	34.92	28.57
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	f	5	19	30	7	2
	%	7.94	30.16	47.62	11.11	3.17
9. มีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่ การให้บริการ	f	1	7	19	23	13
	%	1.59	11.11	30.16	36.51	20.63
10. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	0	7	38	15	3
	%	0	11.11	60.32	23.81	4.76
11. มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ	f	3	12	30	16	2
	%	4.76	19.05	47.62	25.40	3.17

ตาราง 17 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. มีบริการรับฝากสิ่งของ	f	1	11	29	18	4
	%	1.59	17.46	46.03	28.57	6.35
13. สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วน และติดต่อได้สะดวก	f	10	20	18	13	2
	%	15.87	31.75	28.57	20.63	3.17
รวม	f	54	177	330	201	57
	%	6.59	21.61	40.29	24.55	6.96

จากตาราง 17 แสดงให้เห็นว่า สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการ ชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ได้แก่ สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก และข้อสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนและ ติดต่อได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 50.79 และ 31.75 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพความเป็นจริงอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน ข้อมีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการคิดเป็นร้อยละ 46.03 , 34.92 และ 36.51 ตามลำดับ

ตาราง 18 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลากร (N = 63)

ด้านบุคลากร		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่	f	8	34	18	2	1
มีความรู้ความสามารถ	%	12.70	53.97	28.57	3.17	1.59
2. มีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์	f	2	14	32	13	2
แข็งแรง	%	3.17	22.22	50.79	20.63	3.17
3. มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาท	f	13	23	15	8	4
ที่ดี	%	20.63	36.51	23.81	12.70	6.35
4. มีบุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์	f	0	6	17	24	16
ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	0	9.52	26.98	38.10	25.40
5. มีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	12	15	19	17	0
	%	19.05	23.81	30.16	26.98	0
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	0	11	7	36	9
ออกกำลังกาย	%	0	17.46	11.11	57.14	14.29
7. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยประจำ	f	5	5	31	15	7
สถานที่ออกกำลังกาย	%	7.94	7.94	49.21	23.81	11.11
รวม	f	40	108	139	115	39
	%	9.07	24.49	31.52	26.08	8.84

จากตาราง 18 แสดงให้เห็นว่า สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการ ชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลิกภาพอยู่ในระดับปานกลางเมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายในระดับมาก ได้แก่ ข้อมีบุคลิกภาพ คอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ และข้อมีบุคลิกภาพที่มีมนุษยสัมพันธ์และ มารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 53.97 และ 36.51 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยได้แก่ ได้แก่ ข้อมีบุคลิกภาพให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย และข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.10 และ 57.14 ตามลำดับ

ตาราง 19 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 63)

ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	f	0	4	17	32	10
	%	0	6.35	26.98	50.79	15.87
2. มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยว กับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ	f	2	5	20	29	7
	%	3.17	7.94	31.75	46.03	11.11
3. มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการ ออกกำลังกายและหลักโภชนาการ	f	3	10	34	13	3
	%	4.76	15.87	53.97	20.63	4.76
4. มีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการ ออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์ การกีฬา	f	0	7	37	15	4
	%	0	11.11	58.73	23.81	6.35
5. มีโครงการฝึกสอนกีฬาสชนิดต่างๆ	f	3	15	40	5	0
	%	4.76	23.81	63.49	7.94	0
6. มีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ	f	3	18	33	7	2
	%	4.76	28.57	52.38	11.11	3.17
7. มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	f	4	10	34	15	0
	%	6.35	15.87	53.97	23.81	0
รวม	f	15	69	215	116	26
	%	3.40	15.65	48.75	26.30	5.90

จากตาราง 19 แสดงให้เห็นว่า สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออก
กำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และข้อมีบทความงานวิจัย หรือความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ คิดเป็นร้อยละ 50.79 และ 46.03 ตามลำดับ

ตาราง 20 ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 63)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	39	17	7	0	0
	%	61.90	26.98	11.11	0	0
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	43	15	5	0	0
	%	68.25	23.81	7.94	0	0
3. สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทาง ไปมาสะดวก	f	20	29	14	0	0
	%	31.75	46.03		0	0
4. มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	17	19	20	6	1
	%	26.98	30.16	31.75	9.52	1.59
5. มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ	f	33	22	4	4	0
	%	52.38	34.92	6.35	6.35	0
6. มีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอแก่การให้บริการ	f	21	30	12	0	0
	%	33.33	47.62	19.05	0	0
7. มีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการ ออกกำลังกาย	f	19	41	3	0	0
	%	61.90	20.63	17.46	0	0
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	f	39	13	11	0	0
	%	61.90	20.63	17.46	0	0
9. มีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่ การให้บริการ	f	40	16	7	0	0
	%	63.49	25.40	11.11	0	0
10. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	17	17	25	4	0
	%	26.98	26.98	39.68	6.35	0
11. มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำ ความสะอาดร่างกายเพียงพอ	f	12	33	18	0	0
	%	19.05	52.38	28.57	0	0

ตาราง 20 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. มีบริการรับฝากสิ่งของ	f	18	19	22	4	0
	%	28.57	30.16	34.92	6.35	0
13. สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วน และติดต่อได้สะดวก	f	17	21	23	2	0
	%	26.98	33.33	36.51	3.17	0
รวม	f	335	292	171	20	1
	%	40.90	35.65	20.88	2.45	0.12

จากตาราง 20 แสดงให้เห็นว่าความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ
สิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ
มากที่สุด คือข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้
ในการออกกำลังกายในร่ม ข้อมีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ ข้อมีการจัด
น้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ
คิดเป็นร้อยละ 61.90 , 68.25 , 52.38 , 61.90 และ 63.49 ตามลำดับ

ตาราง 21 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลิกภาพ (N = 63)

ด้านบุคลิกภาพ	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลิกกรอคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ	f	34	18	8	3	0
	%	53.97	28.57	12.70	4.76	0
2. มีบุคลิกภาพที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	f	32	15	11	5	0
	%	50.79	23.81	17.46	7.94	0
3. มีบุคลิกภาพที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี	f	32	25	6	0	0
	%	50.79	39.68	9.52	0	0
4. มีบุคลิกภาพให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	24	35	4	0	0
	%	38.10	55.56	6.35	0	0
5. มีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	18	39	4	2	0
	%	28.57	61.90	6.35	3.17	0
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	15	42	4	2	0
	%	23.81	66.67	6.35	3.17	0
7. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	12	46	5	0	0
	%	19.05	73.02	7.94	0	0
รวม	f	167	220	42	12	0
	%	37.87	49.89	9.52	2.72	0

จากตาราง 21 แสดงให้เห็นว่าความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับมาก
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ
มากที่สุด คือข้อมีบุคลิกกรอคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ ข้อมีบุคลิก
ที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และข้อมีบุคลิกภาพที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี
คิดเป็นร้อยละ 53.97 , 50.79 และ 50.79 ตามลำดับ

ตาราง 22 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
(N = 63)

ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ความต้องการ					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	f	11	17	21	12	2
	%	17.46	26.98	33.33	19.05	3.17
2. มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยว กับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ	f	5	18	23	15	2
	%	7.94	28.54	36.51	23.81	3.17
3. มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการ ออกกำลังกายและหลักโภชนาการ	f	11	16	20	13	3
	%	17.46	25.40	31.75	20.63	4.76
4. มีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการ ออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์ การกีฬา	f	5	49	9	0	0
	%	7.94	77.78	14.29	0	0
5. มีโครงการฝึกสอนกีฬานิตต่าง ๆ	f	41	20	2	0	0
	%	65.08	31.75	3.17	0	0
6. มีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ	f	16	37	10	0	0
	%	25.40	58.73	15.87	0	0
7. มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	f	13	45	5	0	0
	%	20.63	71.43	7.94	0	0
รวม	f	102	202	90	40	7
	%	23.13	45.80	20.41	9.07	1.59

จากตาราง 22 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออก
กำลังกาย อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ มีโครงการฝึกสอนกีฬานิตต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 65.08

ตาราง 23 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย

ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการ ในการออกกำลังกาย	ความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย		
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	31	49.21
การกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ	15	23.81
การรำมวยจีน ไทเก๊ก	6	9.52
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	5	7.94
การเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ	25	39.68
การเดินลีลาศเพื่อสุขภาพ	17	26.98
การเพาะกายเพื่อสุขภาพ	12	19.05
2. กิจกรรมกีฬา		
การเล่นกีฬาฟุตบอล	30	47.62
การเล่นกีฬาเบสบอล	20	31.75
การเล่นกีฬาตะกร้อ	23	36.51
การเล่นกีฬาแบดมินตัน	32	50.79
การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	37	58.73
การเล่นกีฬาว่ายน้ำ	25	39.68
การเล่นกีฬาเปตอง	7	11.11
3. อื่นๆ โปรดระบุ		
วอลเลย์บอล	18	28.57
หมากรุกกระดาน	12	19.05
กอล์ฟ	7	11.11

ตาราง 23 (ต่อ)

ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการ ในการออกกำลังกาย	ความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
โยคะ	9	14.29
เทควันโด	3	4.76
ยิมนาสติก	0	0

จากตาราง 23 แสดงให้เห็นว่าความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการ
ในการออกกำลังกาย พบว่ากิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินและวิ่ง
เพื่อสุขภาพ คิดร้อยละ 49.21 รองลงมา การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 39.68
และการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 26.98 ส่วนกิจกรรมกีฬา ที่ต้องการมากที่สุด
คือ การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 58.73 รองลงมา การเล่นกีฬาแบดมินตัน
คิดเป็นร้อยละ 50.79 และการเล่นกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 47.62

ตาราง 24 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 113)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	4	18	63	22	6
	%	3.54	15.93	55.75	19.47	5.31
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	0	19	79	10	5
	%	0	16.81	69.91	8.85	4.42
3. สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทาง ไปมาสะดวก	f	16	80	12	5	0
	%	14.16	70.80	10.62	4.42	0
4. มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	0	19	31	60	3
	%	0	16.81	27.43	53.10	2.65
5. มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ	f	3	7	82	21	0
	%	2.65	6.19	72.57	18.58	0
6. มีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอแก่การให้บริการ	f	15	31	50	12	5
	%	13.27	27.43	44.25	10.62	4.42
7. มีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการ ออกกำลังกาย	f	0	10	34	51	18
	%	0	8.85	30.09	45.13	15.93
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	f	9	23	62	14	5
	%	7.96	20.35	54.87	12.39	4.42
9. มีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่ การให้บริการ	f	3	12	40	45	13
	%	2.65	10.62	35.40	39.82	11.50
10. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	0	12	72	24	5
	%	0	10.62	63.72	21.24	4.42
11. มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ	f	10	20	60	21	2
	%	8.85	17.70	53.10	18.58	1.77

ตาราง 24 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
12. มีบริการรับฝากสิ่งของ	f	3	23	53	29	5
	%	2.65	20.35	46.90	25.66	4.42
13. สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วน และติดต่อได้สะดวก	f	8	40	38	19	8
	%	7.08	35.40	33.63	16.81	7.08
รวม	f	71	314	676	333	75
	%	4.83	21.37	46.02	22.67	5.11

จากตาราง 24 แสดงให้เห็นว่า สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการ ชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ได้แก่ สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก และข้อสถานที่ทำงานของ เจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนและ ติดต่อได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 70.80 และ 35.40 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพความเป็นจริงอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วนข้อมี ห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอ แก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 53.10 , 45.13 และ 39.82 ตามลำดับ

ตาราง 25 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลิกภาพ (N = 113)

ด้านบุคลิกภาพ		สภาพ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีบุคลิกกรอคอยแนะนำการออกกำลังกายที่	f	10	60	32	8	3
มีความรู้ความสามารถ	%	8.85	53.10	28.32	7.08	2.65
2. มีบุคลิกกรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์	f	5	16	65	21	6
แข็งแรง	%	4.42	14.16	57.52	18.58	5.31
3. มีบุคลิกกรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาท	f	28	50	20	11	4
ที่ดี	%	24.78	44.25	17.70	9.73	3.54
4. มีบุคลิกกรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์	f	2	10	19	52	30
ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	1.77	8.85	16.81	46.02	26.55
5. มีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	12	28	52	16	5
	%	10.62	24.78	46.02	14.16	4.42
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	5	5	25	67	11
ออกกำลังกาย	%	4.42	4.42	22.12	59.29	9.73
7. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยประจำ	f	12	17	40	29	15
สถานที่ออกกำลังกาย	%	10.62	15.04	35.40	25.66	13.27
รวม	f	74	186	253	204	74
	%	9.36	23.51	31.98	25.79	9.36

จากตาราง 25 แสดงให้เห็นว่า สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับ
ปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังอยู่ในระดับมาก ได้แก่
ข้อมีบุคลิกกรอคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ และข้อมีบุคลิกกรที่มี

มนุษย์สัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 53.10 และ 44.25 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยได้แก่ ได้แก่ ข้อมีบุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 46.02 และ 59.29 ตามลำดับ

ตาราง 26 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 113)

ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและ	f	6	59	40	8	0
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	5.31	52.21	35.40	7.08	0
2. มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆเกี่ยวกับ	f	5	19	65	21	3
การออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ	%	4.42	16.81	57.52	18.58	2.65
3. มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการ	f	30	47	26	7	3
ออกกำลังกายและหลักโภชนาการ	%	26.55	41.59	23.01	6.19	2.65
4. มีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการ	f	2	9	38	42	22
ออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์	%	1.77	7.96	33.63	37.17	19.47
การกีฬา						
5. มีโครงการฝึกสอนกีฬานิตต่างๆ	f	20	28	41	19	5
	%	17.70	24.78	36.28	16.81	4.42
6. มีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ	f	6	21	22	57	7
	%	5.31	18.58	19.47	50.44	6.19
7. มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาล	f	2	14	62	30	5
และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	%	1.77	12.39	54.87	26.55	4.42
รวม	f	21	73	127	117	40
	%	5.56	19.31	33.60	30.95	10.58

จากตาราง 26 แสดงให้เห็นว่า สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อมีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และข้อมีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 52.21 และ 41.59 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา และข้อมีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ คิดเป็นร้อยละ 37.17 ละ 50.44 ตามลำดับ

ตาราง 27 ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
ความสะดวก (N = 113)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	65	38	10	0	0
	%	57.52	33.63	8.85	0	0
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	79	30	4	0	0
	%	69.91	26.55	3.54	0	0
3. สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก	f	32	52	29	0	0
	%	28.32	46.02	25.66	0	0
4. มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	15	30	45	20	3
	%	13.27	26.55	39.82	17.70	2.65
5. มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ	f	62	35	11	5	0
	%	54.87	30.97	9.73	4.42	0
6. มีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอแก่การให้บริการ	f	42	60	11	0	0
	%	37.17	53.10	9.73	0	0
7. มีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	50	55	8	0	0
	%	44.25	48.67	7.08	0	0
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	f	76	29	8	0	0
	%	67.266	25.66	7.08	0	0
9. มีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ	f	81	25	7	0	0
	%	71.68	22.12	6.19	0	0
10. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	17	38	58	0	0
	%	15.04	33.63	51.33	0	0
11. มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ	f	28	46	39	0	0
	%	24.78	40.71	34.51	0	0

ตาราง 27 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. มีบริการรับฝากสิ่งของ	f	32	34	42	5	0
	%	28.32	30.09	37.17	4.42	0
13. สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วน และติดต่อได้สะดวก	f	35	36	40	2	0
	%	30.97	31.86	35.40	1.77	0
รวม	f	614	508	312	32	3
	%	41.80	34.58	21.24	2.18	0.20

จากตาราง 27 แสดงให้เห็นว่าความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ
สิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ
มากที่สุด คือ ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อ
ใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ข้อมีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ
ข้อมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอ
แก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 57.52 , 69.91 , 54.87 , 67.26 และ 71.68 ตามลำดับ

ตาราง 28 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลิกภาพ (N = 113)

ด้านบุคลิกภาพ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลิกกรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่	f	65	30	8	10	0
มีความรู้ความสามารถ	%	57.52	26.55	7.08	8.85	0
2. มีบุคลิกกรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์	f	63	33	10	7	0
แข็งแรง	%	55.75	29.20	8.85	6.19	0
3. มีบุคลิกกรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาท	f	67	38	8	0	0
ที่ดี	%	59.29	33.63	7.08	0	0
4. มีบุคลิกกรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์	f	36	74	3	0	0
ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	31.86	65.49	2.65	0	0
5. มีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	19	80	14	0	0
	%	16.81	70.80	12.39	0	0
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	15	73	20	5	0
ออกกำลังกาย	%	13.27	64.60	17.70	4.42	0
7. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยประจำ	f	10	93	10	0	0
สถานที่ออกกำลังกาย	%	8.85	82.30	8.85	0	0
รวม	f	275	421	73	22	0
	%	34.77	53.22	9.23	2.78	0

จากตาราง 28 แสดงให้เห็นว่าความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับมาก
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ
มากที่สุด คือ ข้อมีบุคลิกกรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ ข้อมีบุคลิกกร
ที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และข้อมีบุคลิกกรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี

คิดเป็นร้อยละ 57.52, 55.75 และ 59.29 ตามลำดับ

ตาราง 29 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
(N = 113)

ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและ	f	64	48	1	0	0
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	56.64	42.48	0.88	0	0
2. มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยว	f	59	29	20	5	0
กับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ	%	52.21	25.66	17.70	4.42	0
3. มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการ	f	54	49	10	0	0
ออกกำลังกายและหลักโภชนาการ	%	47.79	43.36	8.85	0	0
4. มีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการ	f	38	70	5	0	0
ออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์	%	33.63	61.95	4.42	0	0
การกีฬา						
5. มีโครงการฝึกสอนกีฬาสชนิดต่างๆ	f	16	78	15	4	0
	%	14.16	69.03	13.27	3.54	0
6. มีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่หน้าสนใจ	f	16	82	13	2	0
	%	14.16	72.57	11.50	1.77	0
7. มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาลและ	f	12	91	10	0	0
ความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	%	10.62	80.53	8.85	0	0
รวม	f	259	447	74	11	0
	%	32.74	56.51	9.36	1.39	0

จากตาราง 29 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับการ
ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด
คือ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมีบทความงานวิจัย
หรือความรู้ใหม่ๆเกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ และข้อมีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้
แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 56.64 , 52.21 และ 47.79
ตามลำดับ

ตาราง 30 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการ
ออกกำลังกาย

ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการ ในการออกกำลังกาย	ความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย		
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	89	78.76
การกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ	55	48.67
การรำมวยจีน ไทเก๊ก	5	4.42
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	10	8.85
การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ	82	72.57
การเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ	61	53.98
การเพาะกายเพื่อสุขภาพ	2	1.77
2. กิจกรรมกีฬา		
การเล่นกีฬาฟุตบอล	5	4.42
การเล่นกีฬาสเกตบอล	15	13.27
การเล่นกีฬาตะกร้อ	3	2.65
การเล่นกีฬาแบดมินตัน	74	65.49
การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	81	71.68
การเล่นกีฬาว่ายน้ำ	51	45.13
การเล่นกีฬาเปตอง	10	8.85
3. อื่นๆ โปรดระบุ		
วอลเลย์บอล	21	18.58
หมากระดาน	13	11.50
กอล์ฟ	9	7.96

ตาราง 30 (ต่อ)

ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการ ในการออกกำลังกาย	ความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
โยคะ	8	7.08
เทควันโด	2	1.77
ยิมนาสติก	1	0.88

จากตาราง 30 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการ
ในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินและวิ่ง
เพื่อสุขภาพ คิดร้อยละ 78.76 รองลงมา การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 72.57
และการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 53.98 ส่วนกิจกรรมกีฬา ที่ต้องการมากที่สุด คือ
การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 71.68 รองลงมา การเล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็น
ร้อยละ 65.49 และการเล่นกีฬาว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 45.13

ตาราง 31 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 54)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1..มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออก กำลังกายกลางแจ้ง	f	2	10	28	12	2
	%	3.70	18.52	51.85	22.22	3.70
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออก กำลังกายในร่ม	f	0	12	31	9	2
	%	0	22.22	57.41	16.67	3.70
3. สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทาง ไปมาสะดวก	f	4	36	12	2	0
	%	7.41	66.67	22.22	3.70	0
4. มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	0	10	18	26	0
	%	0	18.52	33.33	48.15	0
5. มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออก กำลังกายเพียงพอ	f	0	8	35	11	0
	%	0	14.81	64.81	20.37	0
6. มีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอแก่การให้บริการ	f	5	16	19	8	6
	%	9.26	29.63	35.19	14.81	11.11
7. มีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการ ออกกำลังกาย	f	0	3	18	21	12
	%	0	5.56	33.33	38.89	22.22
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	f	3	7	33	9	2
	%	5.56	12.96	61.11	16.67	3.70
9. มีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่ การให้บริการ	f	0	8	15	21	10
	%	0	14.81	27.78	38.89	18.52
10. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	2	10	29	12	1
	%	3.70	18.52	53.70	22.22	1.85
11. มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ	f	1	14	24	13	2
	%	1.85	25.93	44.44	24.07	3.70

ตาราง 31 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. มีบริการรับฝากสิ่งของ	f	0	11	22	18	3
	%	0	20.37	40.74	33.33	5.56
13. สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วน และติดต่อได้สะดวก	f	5	19	15	11	4
	%	9.26	35.19	27.78	20.37	7.41
รวม	f	22	164	299	173	44
	%	3.13	23.36	42.59	24.64	6.28

จากตาราง 31 แสดงให้เห็นว่าสภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการ ชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ได้แก่ สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก และข้อสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็น สัดส่วนและ ติดต่อได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 66.67 และ 35.19 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพ ความเป็นจริงอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน ข้อมีห้องปฐมพยาบาล ผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 48.15 , 38.89 และ 38.89 ตามลำดับ

ตาราง 32 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลิกภาพ (N = 54)

ด้านบุคลิกภาพ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลิกกรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ	f	3	28	17	4	2
	%	5.56	51.85	31.48	7.41	3.70
2. มีบุคลิกที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	f	1	4	30	16	3
	%	1.85	7.41	55.56	29.63	5.56
3. มีบุคลิกที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี	f	11	21	15	7	0
	%	20.37	38.89	27.78	12.96	0
4. มีบุคลิกให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	3	5	10	23	13
	%	5.56	9.26	18.52	42.59	24.07
5. มีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	1	7	13	21	12
	%	1.85	12.96	24.07	38.89	22.22
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	0	2	16	29	7
	%	0	3.70	29.63	53.70	12.96
7. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	2	6	26	17	3
	%	3.70	11.11	48.15	31.48	5.56
รวม	f	21	73	127	117	40
	%	5.56	19.31	33.60	30.95	10.58

จากตาราง 32 แสดงให้เห็นว่า สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังอยู่ในระดับมาก ได้แก่

ข้อมีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์ ข้อมีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ และข้อมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 51.85 และ 38.89 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ข้อมีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์ ข้อมีบุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.59 , 38.89 และ 53.70 ตามลำดับ

ตาราง 33 สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 54)

ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและ	f	1	27	24	2	0
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	1.85	50.00	44.44	3.70	0
2. มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยว	f	2	6	33	12	1
กับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ	%	3.70	11.11	61.11	22.22	1.85
3. มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการ	f	16	22	13	3	0
ออกกำลังกายและหลักโภชนาการ	%	29.63	40.74	24.07	5.56	0
4. มีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการ	f	1	6	15	20	12
ออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์	%	1.85	11.11	27.78	37.04	22.22
การศึกษา						
5. มีโครงการฝึกสอนกีฬานิตต่างๆ	f	9	12	22	9	2
	%	16.67	22.22	40.74	16.67	3.70
6. มีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่หน้าสนใจ	f	0	8	18	26	2
	%	0	14.81	33.33	48.15	3.70
7. มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาล	f	0	7	34	12	1
และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	%	0	12.96	62.96	22.22	1.85
รวม	f	29	88	159	84	18
	%	7.67	23.28	42.07	22.22	4.76

จากตาราง 33 แสดงให้เห็นว่า สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อมีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และข้อมีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ 40.74 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา และข้อมีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ คิดเป็นร้อยละ 37.04 และ 48.15 ตามลำดับ

ตาราง 34 ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 54)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย น้อย ที่สุด
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	28	22	4	0
	%	51.85	40.74	7.41	0
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	30	22	2	0
	%	55.56	40.74	3.70	0
3. สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทาง ไปมาสะดวก	f	19	22	13	0
	%	35.19	40.74	24.07	0
4. มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน	f	11	14	16	11
	%	20.37	25.93	29.63	20.37
5. มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ	f	28	20	4	2
	%	51.85	37.04	7.41	3.70
6. มีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอแก่การให้บริการ	f	15	29	10	0
	%	27.78	53.70	18.52	0
7. มีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการ ออกกำลังกาย	f	19	24	11	0
	%	35.19	44.44	20.37	0
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย	f	30	16	8	0
	%	55.56	29.63	14.81	0
9. มีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่ การให้บริการ	f	33	18	3	0
	%	61.11	33.33	5.56	0
10. มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม	f	11	18	25	0
	%	20.37	33.33	46.30	0
11. มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ	f	16	20	18	0
	%	29.63	37.04	33.33	0

ตาราง 34 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
12. มีบริการรับฝากสิ่งของ	f	14	16	24	0	0
	%	25.93	29.63	44.44	0	0
13. สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วน และติดต่อได้สะดวก	f	14	15	25	0	0
	%	25.93	27.78	46.30	0	0
รวม	f	268	256	163	13	2
	%	38.18	36.47	23.22	1.85	0.29

จากตาราง 34 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ
สิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก
ที่สุด คือข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้
ในการออกกำลังกายในร่ม ข้อมีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ ข้อมีการจัดน้ำ
ดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ
คิดเป็นร้อยละ 51.85 , 55.56 , 51.85 , 55.56 และ 61.11 ตามลำดับ

ตาราง 35 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลิกภาพ (N = 54)

ด้านบุคลิกภาพ	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลิกกรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ	f	28	20	4	2	0
	%	51.85	37.04	7.41	3.70	0
2. มีบุคลิกภาพที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	f	27	15	9	3	0
	%	50.00	27.78	16.67	5.56	0
3. มีบุคลิกภาพที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี	f	32	18	4	0	0
	%	59.26	33.33	7.41	0	0
4. มีบุคลิกภาพให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	16	35	3	0	0
	%	29.63	64.81	5.56	0	0
5. มีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์	f	7	38	9	0	0
	%	12.96	70.37	16.67	0	0
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	7	34	11	2	0
	%	12.96	62.96	20.37	3.70	0
7. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	6	40	8	0	0
	%	11.11	74.07	14.81	0	0
รวม	f	123	200	48	7	0
	%	32.54	52.91	12.70	1.85	0

จากตาราง 35 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อที่มีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ ข้อที่มีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และข้อที่มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 51.85 , 50.00 และ 59.26 ตามลำดับ

ตาราง 36 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 54)

ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและ	f	33	19	2	0	0
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	61.11	35.19	3.70	0	0
2. มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยว	f	29	14	10	1	0
กับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ	%	53.70	25.93	18.52	1.85	0
3. มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการ	f	25	23	6	0	0
ออกกำลังกายและหลักโภชนาการ	%	46.30	42.59	11.11	0	0
4. มีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการ	f	17	31	6	0	0
ออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์	%	31.48	57.41	11.11	0	0
การกีฬา						
5. มีโครงการฝึกสอนกีฬานิตต่างๆ	f	10	33	8	3	0
	%	18.52	61.11	14.81	5.56	0
6. มีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ	f	8	39	7	0	0
	%	14.81	72.22	12.96	0	0
7. มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาลและ	f	10	41	3	0	0
ความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	%	18.52	75.93	5.56	0	0
รวม	f	132	200	42	4	0
	%	34.92	52.91	11.11	1.06	0

จากตาราง 36 แสดงให้เห็นว่าความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับ
การออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ
มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมีบทความงานวิจัยหรือ
ความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ และข้อมีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้
แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 61.11 , 53.70 และ 46.30
ตามลำดับ

ตาราง 37 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการใน
การออกกำลังกาย

ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการ ในการออกกำลังกาย	ความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย		
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	38	70.37
การกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ	22	40.74
การรำมวยจีน ไทเก๊ก	5	9.26
การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	6	11.11
การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ	29	53.70
การเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ	27	50.00
การเพาะกายเพื่อสุขภาพ	4	7.41
2. กิจกรรมกีฬา		
การเล่นกีฬาฟุตบอล	3	5.56
การเล่นกีฬาบาสเกตบอล	8	14.81
การเล่นกีฬาตะกร้อ	2	3.70
การเล่นกีฬาแบดมินตัน	22	40.74
การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	27	50.00
การเล่นกีฬาว่ายน้ำ	14	25.93
การเล่นกีฬาเปตอง	6	11.11
3. อื่นๆ โปรดระบุ		
วอลเลย์บอล	11	20.37
หมากกระดาน	8	14.81
กอล์ฟ	4	7.41

ตาราง 37 (ต่อ)

ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการ ในการออกกำลังกาย	ความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
โยคะ	3	5.56
เทควันโด	1	1.85
ยิมนาสติก	0	0

จากตาราง 37 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์
นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านประเภทกิจกรรมที่
ต้องการในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดิน
และวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดร้อยละ 70.37 รองลงมา การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ
53.70 และการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนกิจกรรมกีฬา ที่ต้องการมาก
ที่สุด คือ การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมา การเล่นกีฬาแบดมินตัน
คิดเป็นร้อยละ 40.74 และการเล่นกีฬาวolleyball คิดเป็นร้อยละ 25.93

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ นำเสนอในรูปของ
ความเรียง

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของทุกตัวแปรสามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- ควรมีอุปกรณ์กีฬาให้หลากหลายชนิด และมีจำนวนเพียงพอแก่สมาชิก
- ควรมีฝ่ายประชาสัมพันธ์ให้ชัดเจนเพื่ออำนวยความสะดวกแก่บุคคลที่จะใช้

บริการศูนย์

- ควรมีการปรับปรุงซ่อมแซมสนามกีฬาทันทีเมื่อมีการชำรุด

2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

- ควรนำนักกีฬาที่เป็นที่รู้จักมาเป็นวิทยากรพิเศษให้กับศูนย์
- ควรมีการจัดทำทำเนียบของบุคลากรในศูนย์ให้ชัดเจน

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

- ควรมีการจัดอบรมการเล่นกีฬานิตต่างๆ อยู่เสมอ
- ในช่วงเวลาปิดภาคเรียนศูนย์ควรมีโครงการค่ายเยาวชน
- ควรจัดห้องสมุดให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย

- ควรสร้างสนามกีฬาเพิ่มเติมเพื่อรองรับชนิดกีฬาใหม่
- จัดอบรมกีฬาตามความสนใจ และตามความถนัดของสมาชิก
- ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาต่างๆ ตามที่สมาชิกต้องการ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขป ความมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นสมาชิกของศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 364 คน เป็นชาย 197 คน เป็นหญิง 167 คน ซึ่งได้มาโดยการได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) และประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของเครจซี่และมอร์แกน (Robert V. Krejcie and Eaaryle W. Morgan)

1. สุ่มจำนวนศูนย์แบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีที่ทำการถาวร จำนวน 7 แห่ง
2. สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร โดยแยกตามเพศ และอายุโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น สภาพในการออกกำลังกาย ซึ่งมี 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความ ต้องการในการออกกำลังกาย ซึ่งมี 4 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการให้ออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Close – Ended Questionnaires) และเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และด้านประเภทของกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ เป็นแบบสอบถามลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Close – Ended Questionnaires)

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 364 ฉบับ จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็นสภาพในการออกกำลังกาย ซึ่งมี 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความต้องการในการออกกำลังกาย ซึ่งมี 4 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการให้ออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Close – Ended Questionnaires) และเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และด้านประเภทของกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ นำเสนอในรูปของความเรียง

สรุปการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 54.12 และเป็นเพศหญิง จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 45.88 อายุ ส่วนใหญ่มากกว่า 25 ปี จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 52.20 และอยู่ระหว่าง 15 – 25 ปี จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 47.80 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่ 5 วัน จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 25.54 รองลงมา 4 วัน จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 19.78 6 วัน จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 16.75 3 วัน จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 13.46 ทุกวัน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 11.26 1 วัน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 8.24 และ 2 วัน จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.84 ช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ส่วนใหญ่ เวลา 18.00 น. – 20.00 น. จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 33.79 รองลงมา เวลา 17.00 น. – 18.00 น. จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 32.41 เวลา 05.00 น. – 08.00 น. จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 31.59 เวลา 15.00 น. – 17.00 น. จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 16.20 เวลา 08.00 น. – 10.00 น. จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 14.28 และ เวลา 12.00 น. – 13.00 น. จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 7.41 จุดมุ่งหมายที่เข้ามาใช้บริการใน ศูนย์นันทนาการชุมชนของกรุงเทพมหานคร เพื่อต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 295 คน คิดเป็นร้อยละ 81.04 รองลงมา เพื่อต้องการให้มีสุขภาพจิตดี จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 28.29 เพื่อต้องการความผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 27.19 เพื่อต้องการลดน้ำหนัก จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 23.90 เพื่อต้องการความสนุกสนาน จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 23.60 เพื่อต้องการให้มีบุคลิกภาพดี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 19.23 เพื่อต้องการแข่งขันกีฬา จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 18.95 เพื่อต้องการเข้าสังคม จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 11.53 และต้องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 9.61

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย
จำแนกตามเพศ และอายุ

1. สมาชิกศูนย์นันทนาการ ทั้งหมด

สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ได้แก่ สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก และข้อสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนและ ติดต่อดีสะดวก คิดเป็นร้อยละ 64.56 และ 34.34 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน ข้อมีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 50.27 , 40.93 และ 37.91ตามลำดับ

สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
ด้านบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายในระดับมาก ได้แก่ ข้อมีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ และข้อมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 51.92 และ 40.11 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยได้แก่ ได้แก่ ข้อมีบุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.93 และ 56.04 ตามลำดับ

สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อที่มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.62

ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด คือ ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ข้อมีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ ข้อมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 56.04 , 65.93 , 52.75 , 62.09 และ 65.66 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ มีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ ข้อมีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และข้อมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 54.67 , 51.92 และ 53.85

ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 42.31

ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดร้อยละ 70.05 รองลงมา การเต้นแอโรบิก เพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 60.71 และการเดินลีลาเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 44.51 ส่วนกิจกรรมกีฬา ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 66.48 รองลงมา การเล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 59.89 และการเล่นกีฬาว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 43.96

2. สมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี

สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก และข้อสถานที่ทำงานของ

เจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนและ ติดต่อได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 42.77 และ 36.75 ตามลำดับ และ ข้อที่มีสภาพความเป็นจริงอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อที่มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน ข้อมีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 50.75 , 41.04 และ 36.57 ตามลำดับ

สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายในระดับมาก ได้แก่ ข้อมีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ และข้อมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 50.00และ 38.81 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยได้แก่ ได้แก่ ข้อมีบุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.31 และ 53.73 ตามลำดับ

สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และข้อมีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆเกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ คิดเป็นร้อยละ 62.69 และ 46.27 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ข้อมีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ ข้อมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 53.73 , 65.67 , 51.49 , 60.45 และ 63.43 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ มีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ ข้อมีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และข้อมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 53.73 , 50.00 และ 48.51 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 64.93

ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดร้อยละ 72.39 รองลงมา การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 63.43 และการเดินลีลาเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 42.54 ส่วนกิจกรรมกีฬา ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 72.39 รองลงมา การเล่นกีฬาเบตมินตัน คิดเป็นร้อยละ 67.16 และการเล่นกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 53.73

3. สมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน เพศชาย อายุ 25 ปีขึ้นไปสภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ได้แก่ สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก และข้อสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนและ ติดต่อดีสะดวก คิดเป็นร้อยละ 50.79 และ 31.75 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพความเป็นจริงอยู่ในระดับน้อยได้แก่ ข้อที่มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน ข้อมีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 46.03 , 34.92 และ 36.51 ตามลำดับ

สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อมีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ และข้อมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 53.97 และ 36.51 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยได้แก่ ได้แก่ ข้อมีบุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.10 และ 57.14 ตามลำดับ

สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และข้อมีบทความงานวิจัย

หรือความรู้ใหม่ๆเกี่ยวกับการออกกำลังกายแข็งแรงให้ทราบเสมอ คิดเป็นร้อยละ 50.79 และ 46.03 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ข้อมีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ ข้อมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 61.90 , 68.25 , 52.38 , 61.90 และ 63.49 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ มีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ ข้อมีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และข้อมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 53.97 , 50.79 และ 50.79 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร อายุ 25 ปี ขึ้นไป กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 65.08

ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร เพศชาย อายุ 15 – 25 ปี ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดร้อยละ 49.21 รองลงมา การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 39.68 และการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 26.98 ส่วนกิจกรรมกีฬา ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 58.73 รองลงมา การเล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 50.79 และการเล่นกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 47.62

4. สมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี

สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ได้แก่ สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก และข้อสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนและ ติดต่อดีสะดวก คิดเป็นร้อยละ 70.80 และ 35.40 ตามลำดับ และข้อที่มี

สภาพความเป็นจริงอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อที่มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน ข้อมีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 53.10 , 45.13 และ 39.82 ตามลำดับ

สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายในระดับมาก ได้แก่ ข้อมีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ และข้อมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 53.10 และ 44.25 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยได้แก่ ได้แก่ ข้อมีบุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 46.02 และ 59.29 ตามลำดับ

สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายในระดับมาก ได้แก่ ข้อมีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และข้อมีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 52.21 และ 41.59 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา และข้อมีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่หน้าสนใจ คิดเป็นร้อยละ 37.17 และ 50.44 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด คือ ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ข้อที่มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ ข้อมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 57.52 , 69.91 , 54.87 , 67.26 และ 71.68 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อมีบุคลิกภาพคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ ข้อมีบุคลิกภาพที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และข้อมีบุคลิกภาพที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 57.52, 55.75 และ 59.29 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมีความรู้ความเข้าใจหรือความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ และข้อมีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 56.64 , 52.21 และ 47.79 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชนกรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 15 – 25 ปี ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดร้อยละ 78.76 รองลงมา การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 72.57 และการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 53.98 ส่วนกิจกรรมกีฬา ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 71.68 รองลงมา การเล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 65.49 และการเล่นกีฬาวolleyball คิดเป็นร้อยละ 45.13

5. สมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป

สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ได้แก่ สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก และข้อสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนและ ติดต่อดีสะดวก คิดเป็นร้อยละ 66.67 และ 35.19 ตามลำดับ และ ข้อที่มีสภาพความเป็นจริงอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน ข้อมีห้อง

ปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 48.15 , 38.89 และ 38.89 ตามลำดับ

สภาพในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อมีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์ ข้อมีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ และข้อมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 51.85 และ 38.89 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์ ข้อมีบุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.59 , 38.89 และ 53.70 ตามลำดับ

สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และข้อที่มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ 40.74 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้อมีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา และข้อมีบริการข่าวสารและกิจกรรมที่หน้าสนใจ คิดเป็นร้อยละ 37.04 และ 48.15 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ข้อมีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ ข้อมีการจัดนำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 51.85 , 55.56 , 51.85 , 55.56 และ 61.11 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อมีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถ ข้อมีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และข้อมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์และมารยาทที่ดี คิดเป็นร้อยละ 51.85 , 50.00 และ 59.26 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป กรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ และข้อมีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้ แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 61.11 , 53.70 และ 46.30 ตามลำดับ

ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร เพศหญิง อายุ 25 ปี ขึ้นไป ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ

คิดร้อยละ 70.37 รองลงมา การเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 53.70 และการเดินลีลาเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนกิจกรรมกีฬา ที่ต้องการมากที่สุด คือ การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมา การเล่นกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 40.74 และการเล่นกีฬาว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 25.93

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ นำเสนอในรูปของความเรียง

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของทุกตัวแปรสามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- ควรมีอุปกรณ์กีฬาให้หลากหลายชนิด และมีจำนวนเพียงพอแก่สมาชิก
- ควรมีฝ่ายประชาสัมพันธ์ให้ชัดเจนเพื่ออำนวยความสะดวกแก่บุคคลที่จะใช้

บริการศูนย์

- ควรมีการปรับปรุงซ่อมแซมสนามกีฬาทันทีเมื่อมีการชำรุดทรุดโทรม

2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

- ควรนำนักกีฬาที่เป็นที่รู้จักมาเป็นวิทยากรพิเศษให้กับศูนย์
- ควรมีการจัดทำทำเนียบของบุคลากรในศูนย์ให้ชัดเจน

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

- ควรมีการจัดอบรมการเล่นกีฬานิตต่าง ๆ อยู่สม่ำเสมอ
- ในช่วงเวลาปิดภาคเรียนศูนย์ควรมีโครงการค่ายเยาวชน
- ควรจัดห้องสมุดให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย

- ควรสร้างสนามกีฬาเพิ่มเติมเพื่อรองรับชนิดกีฬาใหม่
- จัดอบรมกีฬาตามความสนใจ และถนัดของสมาชิก
- ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาต่างๆ ตามที่สมาชิกต้องการ

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลประเด็นที่สำคัญได้ ดังนี้

1. สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน

สภาพในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง แสดงถึง ศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ยังขาดความพร้อม ความสมบูรณ์ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา สิ่งที่มีความสำคัญที่สุด คือ สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เมื่อไม่มี

สถานที่ หรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย หรือมีแต่ยังไม่พร้อม ขาดคุณภาพ และจำนวน ยังไม่เพียงพอ กับความต้องการ ทำให้การออกกำลังกายทำให้ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เกิดอาการเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายที่ถูกวิธีจำเป็นต้องใช้เวลานาน ที่เหมาะสม เพราะฉะนั้นอุปกรณ์กีฬา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเข้ามาช่วยในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาให้เกิดความสนุกและเพลิดเพลิน จึงทำให้เกิดความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬายู่เป็นประจำ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง แต่ในข้อมีบุคลากรคอยแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ ความสามารถ และข้อมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ และมารยาทดี อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็น ถึง ศูนย์นั้นหนทางการชุมชน กรุงเทพมหานคร ยังให้ความสำคัญกับบุคลากรผู้ทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอน ผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา สามารถสรรหาบุคลากรผู้มาทำหน้าที่ได้เหมาะสม เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาให้เกิดประโยชน์สูงสุด จำเป็นต้องมีหลักและวิธีการที่ถูกต้อง บุคลากรผู้ให้ความรู้คำแนะนำ หรือผู้ฝึกสอนให้กับสมาชิกจึงต้องมีความรู้ ความสามารถ อธิบายและคอยแนะนำได้เป็นอย่างดี เพราะผู้มาใช้บริการหรือสมาชิกในศูนย์มาออกกำลังกายบางส่วนยังขาดความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และต้องการให้สุขภาพร่างกายของตนเองนั้นแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ผู้มาใช้บริการต้องการคำแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์แก่สุขภาพร่างกายมากที่สุด นอกจากเรื่องของความรู้ความสามารถ ของบุคลากรผู้ให้บริการแล้ว เรื่องของบุคลิกภาพมนุษยสัมพันธ์ ของตัวบุคลากรผู้ให้บริการเอง ก็นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ ผู้มาใช้บริการหรือสมาชิกของศูนย์นั้นหนทางการชุมชน เมื่อมาขอคำปรึกษาในการออกกำลังกาย กับตัวบุคลากรหรือผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ถ้าตัวบุคลากรมีความตั้งใจและให้บริการด้วยความจริงใจและเต็มใจตามความสามารถ แสดงถึงความเป็นกันเอง เพื่อให้ผู้มาใช้บริการหรือสมาชิกของศูนย์นั้นหนทางการชุมชนเกิดความเชื่อใจและประทับใจในตัวบุคลากร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มารยาทที่ดีของตัวบุคลากรจะทำให้เกิดความพึงพอใจ และเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้ผู้มาใช้บริการหรือสมาชิกของศูนย์นั้นหนทางการชุมชนเข้ามาใช้บริการของศูนย์นั้นหนทางการชุมชนต่อไป

ในส่วนของข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง และระดับน้อย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นองค์ประกอบของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์ บุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ถึงแม้ว่าความสำคัญ จะไม่เท่ากับบุคลากรที่แนะนำการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา แต่ก็จำเป็นต้องได้รับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้มีความเหมาะสม เพื่อเป็นการพัฒนาศูนย์นั้นหนทางการชุมชนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และเรื่องของเจ้าหน้าที่พยาบาล เจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยประจำศูนย์นั้นหนทางการชุมชน ควรจัดเจ้าหน้าที่ให้มีจำนวนที่เหมาะสมตามสัดส่วนด้วยจำนวนที่เพียงพอ ควรเตรียมให้มีความพร้อมที่จะปฏิบัติงานเพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายมักจะเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ตลอดเวลา ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสภาพอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็น

ถึง ทางศูนย์นั้นหนทางการชุมชนยังขาดความพร้อมในด้านวิชาการเกี่ยวกับกับการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของหนังสือ ตำรา เอกสาร บทความ งานวิจัยต่าง ๆ แผนภาพให้ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา และในส่วนของจัดการอบรมให้ความรู้การ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬา การให้บริการข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ หรือจะเป็นโครงการ ฝึกสอนกีฬาหรือจัดการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ยังมีไม่เพียงพอกับความต้องการของผู้มาใช้บริการ หรือสมาชิกของศูนย์นั้นหนทางการชุมชน

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นั้นหนทางการชุมชน

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นั้นหนทางการ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ข้อมีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ข้อมีที่นั่ง สำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน ข้อมีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ ข้อมีการจัดน้ำดื่ม ไว้บริการผู้ออกกำลังกาย และข้อมีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ มีความ ต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งแสดงถึงความขัดแย้งกับสภาพความเป็นจริงในการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรมีให้เพียงพอกับความ ต้องการ และต้องได้มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬาก็จำเป็นต้องมีให้เพียงพอกับสมาชิกในศูนย์รวมทั้ง การให้บริการทางด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการบริการน้ำดื่ม บริการ ทางการปฐมพยาบาลที่ดี เพื่อเป็นการสร้างความมั่นคงปลอดภัยให้แก่สมาชิก ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการ บริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งมีความ ต้องการสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย ต้องอยู่ในทำเลที่ เหมาะสมเดินทางมาสะดวก อุปกรณ์ทางพลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์ที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546 : 83 - 84) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความต้องการการออก กายออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักการภารโรง ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมที่มีความต้องการมากที่สุด คือ สถานที่การออกกำลังกาย กลางแจ้ง สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่นั่งพักผ่อนใน บริเวณที่ออกกำลังกาย ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ห้องเปลี่ยน เครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ ที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นั้นหนทางการชุมชน มีความ ต้องการอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า ผู้มาใช้บริการหรือสมาชิกของศูนย์นั้นหนทางการชุมชน

มาใช้บริการของศูนย์เพื่อเป็นการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้เกิดประโยชน์ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สภาพจิตใจสดชื่น เบิกบาน เพลิดเพลินจากการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย จึงมีความต้องการที่จะได้รับการบริการจากบุคลากรผู้ให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถที่จะช่วยการสอนหรือแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ถูกหลักวิธีตามความต้องการของผู้มาใช้บริการหรือสมาชิกของศูนย์นั้นนันทนาการชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับ สุเทพ เขียวคราม (2546 : 79) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของ เจ้าหน้าที่ชาย ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ในด้านบุคลากร มีความต้องการในระดับมาก คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลากรในการเบิก-จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ นันทนาการชุมชน อยู่ในระดับมาก ถึงแม้ว่าสภาพในการออกกำลังกาย ในด้านนี้จะอยู่ในระดับปานกลาง ผู้มาใช้บริการหรือสมาชิกของศูนย์ยังต้องการได้รับการบริการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การจัดการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบใหม่ๆ แต่มีประเด็นที่น่าสนใจในข้อมีโครงการฝึกสอนกีฬาสชนิดต่างๆ ของทุกตัวแปร มีความคิดเห็นว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด เพียงรายการเดียว สมาชิกของศูนย์นั้นนันทนาการมีความต้องการให้ทางศูนย์จัดให้มีโครงการฝึกสอนกีฬาสชนิดต่างๆ เพื่อได้รับประโยชน์โดยตรงเฉพาะ ชนิดกีฬา การฝึกสอนกีฬาต่างๆ จะเป็นการให้ความรู้ ฝึกทักษะกีฬาเฉพาะที่ตรงกับความต้องการของสมาชิกของศูนย์นั้นนันทนาการชุมชน การจัดโครงการฝึกกีฬาซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นความต้องการมากที่สุด มีเหตุผลมาจากการฝึกกีฬานั้นอาจจะจัดโครงการขึ้นในช่วงปิดภาคเรียนหรือช่วงวันหยุด ทำให้สมาชิกได้นำบุตรหลานหรือคนในครอบครัวที่มีความสนใจในเรื่องของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามาเข้าร่วมโครงการเป็นการทำกิจกรรมร่วมกันของครอบครัววิธีหนึ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย ในส่วนของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ การเดินและการวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินและการวิ่งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมและต้องการมากที่สุด เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายและไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ และเป็นการออกกำลังกายที่เป็นการบริหารอวัยวะครบทุกส่วนของร่างกาย วิธีการปฏิบัติก็ไม่ยุ่งยาก สามารถออกกำลังกายได้ทุกเวลา ได้ทุกเพศ ทุกวัย รองลงมาที่ต้องการออกกำลังกาย คือ การเต้นแอโรบิค การกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ และการเต้นลีลาศเพื่อสุขภาพ กิจกรรมเหล่านี้ปัจจุบันกำลังแพร่หลาย เพราะเป็นการ

ออกกำลังกายโดยมีสื่ออุปกรณ์เสริมช่วยในการประกอบกิจกรรมได้แก่ เสียงดนตรี เพลง ประกอบจังหวะ เพื่อเพิ่มความสนุกสนานและความบันเทิงในการออกกำลังกาย สามารถสร้างความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย ลดสภาพความจำเจ น่าเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย เพราะสามารถที่จะเปลี่ยนจังหวะดนตรี หรือท่าทางในการออกกำลังกายได้เสมอ ในส่วนกิจกรรมกีฬา ที่ต้องการมากที่สุด ได้แก่ การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การเล่นกีฬาแบดมินตัน กีฬาดังกล่าวเป็นกีฬาที่มีเป็นเกมส์ที่สนุกสนาน แข่งขันกันเ็นรุ่มทำให้เล่นได้โดยไม่กังวลในเรื่องของแสงแดด และทุกศูนย์นั้นทนาการชุมชนจัดเตรียมไว้อย่างเพียงพอ กับความต้องการ และมีการบริการในเรื่องของอุปกรณ์ต่างๆ มีการจัดตั้งชมรมและการจัดการแข่งขันในระดับต่างๆเป็นประจำ ทำให้ได้รับความนิยมและต้องการมากที่สุดในศูนย์นั้นทนาการชุมชน รองลงมาส่วนเพศชายมักจะออกกำลังกายโดยกีฬาประเภททีม ได้แก่ กีฬาฟุตบอล และเพศหญิงมักจะออกกำลังกายโดยกีฬาวัยน้ำ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการเก็บข้อมูลในกลุ่มผู้บริการ เจ้าหน้าที่ พนักงานของศูนย์นั้นทนาการชุมชน กรุงเทพมหานครด้วย
2. ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ไปปรับเปลี่ยน พัฒนาศูนย์นั้นทนาการชุมชน กรุงเทพมหานครให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากิจการการบริหารงานในศูนย์นั้นทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกของศูนย์นั้นทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร ทุกระยะ
3. ควรมีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับทิศทางการให้บริการของศูนย์นั้นทนาการชุมชน กรุงเทพมหานครในทศวรรษหน้า

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- กรมพลศึกษา. (2538). 60 ปีกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ : กรมศาสนา.
- . (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : กรมศาสนา.
- กรุงเทพมหานคร. (2543). ขออนุมัติโครงการค่าใช้จ่ายในการส่งเสริมลานกีฬา. กรุงเทพฯ : กองกีฬา. (อัดสำเนา).
- กวี ทั้งสุบุตร. (2533). สำนักสวัสดิการสังคม 16 ปี. กรุงเทพฯ : สำนักสวัสดิการสังคม
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บัญญัติ สุ่มยศ. (2543). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (อัดสำเนา).
- พิทักษ์ ทองแผ่. (2542). การออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาฬสินธุ์. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . (อัดสำเนา).
- ไพวัลย์ ตันลาพุม. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ✖ มานะ หมอยาดี. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . (อัดสำเนา).
- ✔ รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธุ์. (2530). ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบสามยอด. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . (อัดสำเนา).
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2537. มกราคม - ตุลาคม) "การพลเรือนและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 2 (2) : 6 – 7
- . (2525). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วิทยาลัยอ่างทอง 1(1) : 37.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2537, มกราคม - มิถุนายน). "กีฬากับสังคม." สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 20 (1) : 33 - 34.

----- (2539, ตุลาคม - ธันวาคม). "ความสำคัญและความจำเป็นของวิชาพลศึกษา."

สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 22 : 25.

วุฒิพงษ์ ปรมัตฐากร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรินติ้งเฮาส์.

สมหวัง สมใจ. (2520 มกราคม). "การออกกำลังกายและการพักผ่อน." *วารสารสุขภาพ*. 5(4) : 9 - 11.

สุชา จันทรเฒ. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (อัดสำเนา).

สุเทพ เขียวคราม. (2546). ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต เทคนิครุงเทพฯ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (อัดสำเนา).

อวย เกตุสิงห์. (2528). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย" *สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. กรุงเทพฯ : 10 (2) : 190. (อัดสำเนา)

George.Pameia.(1986). *The Complete Book of Exercise*. London : Paddington Tress.

Hidedrge,K.M. (1966, February). "Relationship between Motivation factors and Exercise Tarcipation of College Students", *Dissertation Abstracts international*. 26(10) :1080 A

Holbrook, James Edward. (1993, February). "Current Problems and Trends in Facility Plining for Health," *Physical Education. Rrcreation and Athletich at Colleges and Universities*, *Dissertation Abstracts international*. 53(15) : 2735 : A.

Maslow,A.H.(1970). *Motivation and Personallity*. New York : Macmillam Company.

Muller, Susan Marie. (1993 December). The Effects of Exercise - Indued Changeson Self - Esteen, " *Dissertation Abstracts international*. 14(1) : 1688.

Robert V.krejcic and Earyle W.Morgan.(1970). *Education and Psychological Mcasuremant*. Houston :Miffon.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน
กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย
ของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการ
ชุมชนกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

- 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 2.3 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 2.4 ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

โปรดกรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงตามสภาพความเป็นจริง

นายนิรุจ อักษรพิมพ์
นิสิตปริญญาโท คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() 15 – 25 ปี () มากกว่า 25 ปี

3. ทำนอกร่างกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

() 1 วัน () 2 วัน

() 3 วัน () 4 วัน

() 5 วัน () 6 วัน

() ทุกวัน

4. ส่วนใหญ่ทำนอกร่างกายหรือเล่นกีฬาในช่วงใดของวัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() 05.00 น. – 08.00 น. () 08.00 น. – 10.00 น.

() 12.00 น. – 13.00 น. () 15.00 น. – 17.00 น.

() 17.00 น. – 18.00 น. () 18.00 น. – 20.00 น.

5. จุดมุ่งหมายที่ท่านเข้ามาใช้บริการในศูนย์นันทนาการชุมชนของกรุงเทพมหานคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() เพื่อต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง

() เพื่อต้องการความสนุกสนาน

() เพื่อต้องการความผ่อนคลายความตึงเครียด

() เพื่อต้องการให้มีบุคลิกภาพดี

() เพื่อต้องการให้มีสุขภาพจิตดี

() เพื่อต้องการแข่งขันกีฬา

() เพื่อต้องการลดน้ำหนัก

() อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์นันทนาการ
ชุมชน กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง คำถามในตอนที่ 2 นี้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สภาพความเป็นจริง และ
ความต้องการ

สภาพความเป็นจริง หมายถึง สภาพที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน
ความต้องการ หมายถึง ความต้องการที่อยากได้รับการบริการ ในการ
ออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม

1. ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาสภาพความเป็นจริงแล้วทำเครื่องหมาย / ลงใน
ช่องว่างในส่วนแรกทางด้านซ้ายมือของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาความต้องการแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง
ในส่วนถัดไปด้านขวามือของผู้ตอบแบบสอบถาม

สภาพความเป็นจริง	ความต้องการ
หมายเลข 5 หมายถึง สภาพที่มีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน <u>มากที่สุด</u>	หมายเลข 5 หมายถึง ความต้องการที่อยากได้รับบริการ <u>มากที่สุด</u>
หมายเลข 4 หมายถึง สภาพที่มีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน <u>มาก</u>	หมายเลข 4 หมายถึง ความต้องการที่อยากได้รับบริการ <u>มาก</u>
หมายเลข 3 หมายถึง สภาพที่มีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน <u>ปานกลาง</u>	หมายเลข 3 หมายถึง ความต้องการที่อยากได้รับบริการ <u>ปานกลาง</u>
หมายเลข 2 หมายถึง สภาพที่มีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน <u>น้อย</u>	หมายเลข 2 หมายถึง ความต้องการที่อยากได้รับบริการ <u>น้อย</u>
หมายเลข 1 หมายถึง สภาพที่มีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน <u>น้อยที่สุด</u>	หมายเลข 1 หมายถึง ความต้องการที่อยากได้รับบริการ <u>น้อยที่สุด</u>

ตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2

รายการ	สภาพความเป็นจริง					ความต้องการ				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
0. มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการ ออกกำลังกายเพียงพอ				/		/				

จากตัวอย่างหมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถาม ทำเครื่องหมาย / ในช่องหมายเลข 2 ของสภาพความเป็นจริง หมายความว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้พบสภาพความเป็นจริงของสถานที่ในการออกกำลังกายที่มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ มีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน อยู่ในระดับน้อย และผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 5 ของความต้องการ หมายความว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความต้องการที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายได้มาตรฐานอยู่ในระดับมากที่สุด

ตอนที่ 2

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพความเป็นจริง					ความต้องการ				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง.....										
2. มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม.....										
3. สถานที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก.....										
4. มีที่นั่งสำหรับชมกีฬาเป็นสัดส่วน.....										
5. มีที่นั่งสำหรับพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ.....										
6. มีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอแก่การให้บริการ.....										
7. มีห้องปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย.....										
8. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย.....										
9. มีอุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอแก่การให้บริการ.....										
10. มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม.....										
11. มีห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ.....										
12. มีการบริการรับฝากสิ่งของ.....										
13. สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนและติดต่อกันได้สะดวก.....										

4. ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. กิจกรรมการออกกำลังกาย

- () การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ
- () การกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ
- () การรำมวยจีน ไทเก๊ก
- () การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ
- () การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ
- () การเดินลีลาศเพื่อสุขภาพ
- () การเพาะกายเพื่อสุขภาพ

2.. กิจกรรมกีฬา

- () การเล่นกีฬาฟุตบอล
- () การเล่นกีฬาบาสเกตบอล
- () การเล่นกีฬาตะกร้อ
- () การเล่นกีฬาแบดมินตัน
- () การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส
- () การเล่นกีฬาว่ายน้ำ
- () การเล่นกีฬาเปตอง

3. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการในการออกกกำลังกาย

.....

.....

.....

5. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

ที่ ทม 1012/ 0157



51 ฝ่ายพัฒนาเยาวชน ๑
รับที่..... 882
วันที่ 11.ก.พ. 2546
เวลา..... น.
บัณฑิตวิทยาลัย

รับที่..... 1001
วันที่ 11.ก.พ. 2546
เวลา..... น.
บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3 มกราคม 2546

กองนันทนาการ สำนักสวัสดิการสังคม
รับที่..... 1583
วันที่ 10 ก.พ. 2546
เวลา..... น.

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษา

เรียน ผู้อำนวยการสำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นายนิรุจ อักษรพิมพ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้สมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน ในศูนย์นันทนาการชุมชน 9 แห่ง จำนวน 364 คน ตอบแบบสอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545 ในระหว่างเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายนิรุจ อักษรพิมพ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอ.ต.นส.

เพื่อไปรกราบ เก็บการมอบ.....

ณดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง

(นางดารารัตน์ ศรีสารรัตน์)

หัวหน้าฝ่ายแผนงาน

ข้าราชการในตำแหน่งเลขานุการสำนักสวัสดิการสังคม

สำนักงานอธิบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

รพ - มอ. กท. พิจารณาคำเนิการ

(นายสมศักดิ์ จันทะวัต)

รองผู้อำนวยการสำนักสวัสดิการสังคม

ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการสำนักสวัสดิการสังคม

หมายเหตุ : หากมีข้อสอบถามเกี่ยวกับเอกสาร กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ที่ทำงาน 02-2811070 มือถือ 01-4877246

(นางศรีวิมล วัฒนจันทร์)
เจ้าหน้าที่บริหารงานศูนย์เยาวชน 7

หัวหน้าฝ่ายพัฒนาเยาวชน 1

กท. สนส.

เรียน หัวหน้าฝ่ายพัฒนาเยาวชน

(นายพรเทพ อัครวรกุลชัย)

ผู้อำนวยการกองนันทนาการ

10 ก.พ. 2546



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ทม 1012/0032

วันที่ 3 มกราคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นายนิรุจ อักษรพิมพ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามให้ นายนิรุจ อักษรพิมพ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ทม 1012/๐๐33

วันที่ 3 มกราคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา

เนื่องด้วย นายนิรุจ อักษรพิมพ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์วิรัช วรรณรัตน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์นันทนาการชุมชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบแบบสอบถามให้ นายนิรุจ อักษรพิมพ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ค
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์
สำนักทดสอบทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์
อาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์
อาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายประภาส พินพงศ์
หัวหน้าศูนย์เยาวชนวัดธาตุทอง กองนันทนาการ
สำนักสวัสดิการสังคม
5. นายสมาน สุวรรณปรุง
หัวหน้าศูนย์เยาวชนเทเวศร์ กองนันทนาการ สำนักสวัสดิการสังคม

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล	นายนิรุจ อักษรพิมพ์
วัน เดือน ปีเกิด	29 มกราคม 2521
ภูมิลำเนา	192/2 ถ.เจริญผล ต.บึง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ 37000
ที่อยู่ปัจจุบัน	100/432 ซ.เสนานิคม 1 ถ.พหลโยธิน แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ 10230
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	นักวิชาการศูนย์เยาวชน 3 (ผู้นำกิจกรรมพลศึกษา)
สถานที่ทำงาน	ศูนย์เยาวชนเทเวศร์ ถ.กรุงเกษม เขตพระนคร กรุงเทพฯ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2532	สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบึงชาญ วิทยา (โรงเรียนอนุบาลอำนาจเจริญ) จังหวัดอำนาจเจริญ
พ.ศ.2538	ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนอัสสัมชัญ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ.2540	สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ.สูง) วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม
พ.ศ.2542	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์ บัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา (วท.บ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2546	สำเร็จการศึกษาระดับการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา (กศ.ม.) มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ