

ความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษ

แห่งประเทศไทย

The Needs of Exercise Management for Employees at Expressway Authority of Thailand

บัณฑิต สำอางค์ทรง¹ ติฏฐชัย จันทร์คุณา²

Bandid Samang¹ Dittachai Chankuna²

¹นักศึกษา หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

²อาจารย์ที่ปรึกษา หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ (1) ศึกษาความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ และด้านบุคลากรที่ให้บริการ (2) เปรียบเทียบความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย โดยจำแนกตามเพศ อายุและฝ่าย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ดำเนินการเก็บข้อมูลกับพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย จำนวน 365 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ในกรณีที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการทดสอบรายคู่ด้วย LSD (Least Significant Difference)

ผลการวิจัยพบว่า (1) พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ พนักงานมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก และด้านการจัดการ พนักงานมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง (2) พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยที่มีเพศ อายุ และฝ่ายต่างกันมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยให้ความสำคัญกับด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มากที่สุด เพศหญิงและเพศชาย และพนักงานที่มีฝ่ายต่างกันมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน โดยมีข้อเสนอแนะว่าการทางพิเศษแห่งประเทศไทยควรมีศูนย์ออกกำลังกายสำหรับพนักงานที่อำนวยความสะดวกเรื่องสถานที่ อุปกรณ์ รวมทั้งการให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของพนักงานและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

คำสำคัญ : ความต้องการ,การออกกำลังกาย,พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย

Abstract

This research study aims at (1) investigating the needs of exercise management for employees at Expressway Authority of Thailand in the aspects of venues, equipment, and facilitation in types of exercise activities, management and servicing personnel and (2) comparing the needs of exercise management derived by gender, age, and division.

This quantitative study was conducted with 365 employees of Expressway Authority of Thailand. A Five-Likert-scale questionnaire was used to collect data. The data were analyzed by means, frequency, standard deviations, T-test, ANOVA analysis, and LSD (Least Significant Difference).

The results indicated that (1) the overall needs of exercise management for employees at Expressway Authority of Thailand were in the high level. Among each aspect of the needs, the results showed that the three aspects: 1) venues, equipment, and facilitation, 2) types of exercise activities, and 3) servicing personnel were in the high level while the management aspect was in the medium level. (2) Overall, different genders, ages, and divisions resulted in various needs of exercise management.

In conclusion, it appears that places to exercise, equipment, and the facilitation are needed the most. Moreover, there are statistically different for the needs between males and females and for those among different divisions of the employees. The study suggested that the Expressway Authority of Thailand should provide places for exercise center facilitated with full equipment and service to improve the life quality and the work effectiveness of the employees.

Keywords : Demand, Exercise, Expressway Authority of Thailand

ความสำคัญและปัญหา

การทางพิเศษแห่งประเทศไทยเป็นรัฐวิสาหกิจได้เน้นการสนับสนุนส่งเสริม กิจกรรมการออกกำลังกายทางการกีฬาควบคู่ไปกับการทำงาน แต่จากรายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปีของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย สุขภาพของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยมีแนวโน้มในการลาป่วยมากขึ้น จากรายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปีของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย ย้อนหลัง 5 ปี ตั้งแต่ปี 2553-2557 ได้มีอัตราการเบิกค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้นประมาณ 13% ในแต่ละปีของการเบิกค่ารักษาพยาบาล (กองการสวัสดิการการทางพิเศษแห่งประเทศไทย, 2553 – 2557) ดังนั้น จึงมีความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องป้องกันหรือดำเนินการลดอัตราการเจ็บป่วยของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย

ทั้งนี้เพราะกิจกรรมการออกกำลังกาย มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาและเสริมสร้างประสบการณ์ทั้งด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม ตลอดจนการมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้บุคลิภาพของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยดีขึ้น ส่งผลให้การพัฒนาพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยไปในทางที่ดีขึ้นเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพ เนื่องจากการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลากรเป็นอย่างมากและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป การใช้กิจกรรมทางการกีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะพัฒนาให้บุคลากรเกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนส่งเสริมสติปัญญา ความมั่นคงทางอารมณ์ และให้มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงาน การส่งเสริมสุขภาพในพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยควรมีระบบบริหารจัดการที่เป็นระบบ เนื่องจากสุขภาพคือรากฐานสำคัญของชีวิต ที่ทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ในปัจจุบันเน้นการทำงานในเชิงรุก การสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นกระบวนการที่เพิ่มความสามารถของบุคคลให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ อันจะส่งผลให้พนักงานในองค์กรทุกช่วงวัย มีภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม โดยความร่วมมือกันทั้งระดับบุคคล ครอบครัวและองค์กร เหตุนี้เองจึงควรเริ่มต้นการส่งเสริมการออกกำลังกายในพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยด้วยการสำรวจระดับความต้องการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างเป็นระบบ (อรษา คชสิทธิ์, 2550, น. 21)

นอกจากนี้ การส่งเสริมการออกกำลังกายในพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยควรมีความเฉพาะเจาะจงตามฝ่ายและหน้าที่ของพนักงาน เนื่องจากการสร้างการมีส่วนร่วมโดยการรวบรวมปัญหาต่างๆ ของแต่ละแผนกแตกต่างกันออกไป นำมาวิเคราะห์วางแผน ดำเนินการ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายพนักงานในองค์กรให้เป็นพนักงาน ที่สามารถแสดงศักยภาพได้ตามความถนัด ความสามารถ เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในหน้าที่และแผนกของตนเอง เช่น การแข่งขันกีฬาประจำปี หรือการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน เพื่อให้แต่ละแผนกมีกิจกรรมในการทำงานร่วมกันและเกิดความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นในระหว่างการทำงาน ดังนั้นหากสามารถเปรียบเทียบระดับความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยได้แล้วจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพ พัฒนางาน และพัฒนาองค์กร

ผู้วิจัยในฐานะที่ทำงานอยู่ในการทางพิเศษแห่งประเทศไทย ได้เห็นความสำคัญกับการให้บริการแก่บุคลากรในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และต้องการปรับปรุงการบริการให้สอดคล้องกับความต้องการของบุคลากร จึงได้สนใจที่จะศึกษาเรื่องนี้ ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้รับจะนำไปเสนอและดำเนินการเพื่อบรรลุตามความต้องการของบุคลากรการทางพิเศษแห่งประเทศไทยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ และด้านบุคลากรที่ให้บริการ
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยโดยจำแนกตามเพศ อายุ และฝ่าย

สมมติฐานการวิจัย

1. พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ และด้านบุคลากรที่ให้บริการแตกต่างกัน
2. พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยที่มีเพศ อายุ และฝ่าย แตกต่างกัน มีความต้องการการจัดการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

ธวัชชัย สุกใส, 2550, น. 58 ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี พบว่า 1) ประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 2) ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการออกกำลังกายโดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาทางด้านพบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ประชาชนที่มีตำแหน่งงานต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายโดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการจัดการมีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

อรษา คชสิทธิ์, 2550, น. 13 ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำงานของกล้ามเนื้อด้วยการหดตัวและคลายตัว การออกกำลังกายระยะเวลาสั้นๆ จะใช้พลังงานจากการแปรสภาพของสารอะดีโนซีนไตรฟอสเฟส (Adenosine Triphosphate) ซึ่งปกติจะถูกเก็บไว้ในกล้ามเนื้อได้จำนวนเล็กน้อย เมื่อออกกำลังกายไปได้ไม่กี่วินาที สารอะดีโนซีนไตรฟอสเฟสจะหมดไป

ความหมายของการออกกำลังกาย

นงลักษณ์ ใจฉลาด, 2551, น. 18 ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวโดยใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและแข็งแรง เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยคำนึงถึงการใช้เวลาที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งการออกกำลังกายดังกล่าวจะต้องใช้เป็นเวลาอย่างน้อย 15 นาทีเป็นต้นไป

เพ็ญแข คุณาเจริญ, 2551, น. 277 ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารร่างกาย การจัดการให้ออกกำลังกาย เช่น ขา ฯลฯ การฝึกหัด การฝึกฝน หรือการฝึกซ้อม

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำใดๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขัน หรือไม่ก็ได้

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กาญจนศรี สิงห์ภู, 2555, น. 8 ได้ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพเนื่องจากช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

หลักการและวิธีการออกกำลังกาย

กาญจนศรี สิงห์ภู ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และเราควรทำโดยสม่ำเสมอไม่ว่าจะมีอายุเท่าใด การศึกษาวิจัยในระยะหลังบ่งชี้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในชีวิตที่ต้องทำเพราะจะทำให้เกิดผลดีมากมาย เช่น ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพของหัวใจและปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้นถึงที่สุด คือ ทำให้อายุยืนยาว โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ สำหรับท่านที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอก็ขอให้ทำต่อไป แต่ถ้าไม่เคยออกกำลังกายเลย และอายุเกิน 35 ปีแล้วควรพบแพทย์เพื่อตรวจดูสุขภาพทั่วไปว่าไม่มีโรคที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวว่าควรจะทำอย่างไรโดยวิธีใดที่ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย(กาญจนศรี สิงห์ภู, 2555, น. 13)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ จากความหมายของสุขภาพในลักษณะของการบูรณาการ ซึ่งเป็นความหมายตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก ของศาสตราจารย์ นพ. ประเวศ วะสี ของเพ็นเตอร์หรือของโอเร็ม(ประเวศ วะสี, 2551, น.352) จะเห็นว่าสุขภาพมีลักษณะ เป็นองค์รวมที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต สังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ปัจจัยใหญ่ๆ ด้วยกัน คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยจำนวน 4,137 คน แบ่งเป็น พนักงานฝ่ายสำนักงานจำนวน 1,042 คน และฝ่ายปฏิบัติการจำนวน 3,095 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานฝ่ายสำนักงานและฝ่ายปฏิบัติการของการทางพิเศษแห่งประเทศไทย ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างตามวิธีการของยามาเน Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ได้จำนวนพนักงานฝ่ายสำนักงานจำนวน 92 คนและฝ่ายปฏิบัติการจำนวน 273 คน รวมเป็น 365 คน ของการทางพิเศษแห่งประเทศไทย

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้

- 2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 2.3 แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกาย
- 2.4 แนวคิดหลักการการสร้างเสริมสุขภาพ
- 2.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้

3. ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ประเภท คือ

- 3.1 ตัวแปรต้น คือ สถานภาพของบุคลากรจำแนกตามเพศ อายุ และฝ่าย
- 3.2 ตัวแปรตาม คือ ความต้องการการจัดการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยที่มี เพศ อายุ ฝ่าย ที่แตกต่างกัน แบ่งเป็น 4 ด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เรื่องความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย การวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List)
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีการแบบ ลิเคิร์ต (Likert Scale)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และความต้องการการส่งเสริมการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยเพื่อให้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยอื่นจากนั้นสร้างแบบสอบถามตามหลักเกณฑ์ให้ครอบคลุมเนื้อหา
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อขอคำแนะนำและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง
4. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ซึ่งจากการวิเคราะห์หาค่าความสอดคล้อง IOC (Index of Consistency)
5. นำแบบสอบถามไปหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยไปทดลองใช้ (Try out) กับพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน
6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการหาคุณภาพแล้ว ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย โดยมีรายละเอียดการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม ดังต่อไปนี้

1. เก็บแบบสอบถาม คือ ผู้วิจัยเก็บด้วยตนเอง และผู้ช่วยวิจัย 2 – 3 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่เก็บแบบสอบถาม คือ พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย จำนวนรวมทั้งสิ้น 365 คน
3. วิธีการเก็บแบบสอบถาม คือ นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจาก พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย
4. รวบรวมผล
5. วิเคราะห์และสรุปผล
6. รายงานผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม มาดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามตามที่กำหนดไว้เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
2. ลงรหัสแล้วนำข้อมูลมาบันทึกลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อประมวลผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ มหาค่าทางสถิติ

2.1 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นแบบตรวจรายการ (Check List) มาวิเคราะห์ค่าจำนวน และร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย มาวิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ยและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง โดยการแปลความหมายใช้เกณฑ์ในการประเมินผลโดยอิงเกณฑ์หาค่าเฉลี่ยเมื่อทำการวิเคราะห์แปลผล

2.3 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลและตอนที่ 2 ความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ t –test และ F–test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และทดสอบรายคู่ตามวิธี Fisher's Least Significant Difference (LSD) การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้การประมวลผลโดยคอมพิวเตอร์ตามโปรแกรม SPSS for window version 20 (Statistical Package for Social Science)

2.4 นำข้อมูลตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย นำเสนอข้อมูลในรูปของความถี่ (Frequency) และร้อยละ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. ร้อยละ (Percentage)
2. ค่าเฉลี่ย (Mean)
3. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
4. สถิติเชิงอนุมาน หรือสถิติอ้างอิง (Inference Statistics) สถิติที่ใช้ต้องอาศัยการทดสอบทางสถิติ ได้แก่ t-test, F-test, LSD.

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาควบคุม ตรวจสอบแก้ไขและปรับปรุงแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540: 117) ดังนี้

คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่สอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

นำผลคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญให้มาพิจารณาแต่ละข้อแล้วนำค่าคะแนนนั้นไปหาค่าตรรกษีความสอดคล้อง IOC (Index of Consistency) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด โดยผู้วิจัยจะเลือกข้อคำถาม ที่มีค่าตรรกษีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

2. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนอต่อประธานกรรมการควบคุมตรวจสอบอีกครั้งเพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างพนักงานฝ่ายสำนักงานและฝ่ายปฏิบัติการของการทางพิเศษแห่งประเทศไทยที่จะศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (-Coefficient)

4. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จากนั้นผู้วิจัยได้นำผลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ นำเสนอข้อมูลตามลำดับของการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 365 คน เป็นชาย 190 คน คิดเป็นร้อยละ 52.05 และหญิงจำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 47.95 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 39.18 รองลงมา คือ กลุ่มอายุ 41 ปีขึ้นไป จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 25.20 กลุ่มตัวอย่างมีตำแหน่งฝ่ายปฏิบัติการ จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 74.79 ฝ่ายสำนักงาน จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 25

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของ
พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย โดยรวมและรายด้าน

ที่	รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ผลการประเมิน
1	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.76	0.86	มาก
2	ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.60	1.02	มาก
3	ด้านการจัดการ	3.44	1.19	มาก
4	ด้านบุคลากรที่ให้บริการ	3.65	0.95	มาก
รวม		3.61	1.01	มาก

พบว่าพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.61$, S.D. = 1.01) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า พนักงานการทางพิเศษมีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = 0.86) รองลงมา มีความต้องการระดับมาก ได้แก่ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 0.95)

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย จำแนกตามฝ่าย พบว่าพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยที่มีตำแหน่งต่างกันมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการจัดการ ระหว่างฝ่ายสำนักงานและฝ่ายปฏิบัติการมีความต้องการแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย สรุปผลดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวผู้ตอบแบบสอบถาม จากการวิจัยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 365 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 21-30 ปี และส่วนใหญ่เป็นพนักงานฝ่ายปฏิบัติการ

2. จากการวิเคราะห์ความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย ปรากฏว่า พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ พนักงานมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก และด้านการจัดการ พนักงานมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่าโดยภาพรวมพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย มีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า ข้อที่มีความต้องการมาก คือ มีประเภทของอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายแต่ละชนิด อยู่ในระดับมาก

2.2 ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่าโดยภาพรวมพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า ข้อที่มีความต้องการมาก คือ ชี้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ กิจกรรมกายบริหาร อยู่ในระดับมาก

2.3 ด้านการจัดการ พบว่าโดยภาพรวมพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า ข้อที่มีความต้องการมาก คือ มีการบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่ผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ มีการบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์แก่ผู้มาใช้บริการ อยู่ในระดับมาก

2.4 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่าโดยภาพรวมพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรที่ให้บริการ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า ข้อที่มีความต้องการมาก คือ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ มีบุคลากรดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ และมีบุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับมาก

3. จากผลการเปรียบเทียบความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ จำแนกตามเพศ อายุ ตำแหน่ง ปรากฏผลดังนี้

3.1 พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยที่มีเพศต่างกัน พบว่าพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยที่มีอายุต่างกัน พบว่าพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยที่มีอายุต่างกันมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านทดสอบสมรรถภาพและด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนด้านอื่นมีความต้องการแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.3 พนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยที่มีตำแหน่งต่างกัน พบว่าพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยที่มีตำแหน่งต่างกันมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการจัดการ มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนด้านอื่นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย โดยสรุปดังนี้ ควรมีการจัดบริการด้านการออกกำลังกายครบวงจร เช่น การมีโปรแกรมการลดน้ำหนักเป็นคอร์ส ชวนำ อบไอน้ำ, ควรมีการจัดจำนวนอุปกรณ์และสนามกีฬาเพิ่มมากขึ้นเพื่อเพียงพอกับจำนวนพนักงานที่มาใช้บริการ, ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับข้อมูลของศูนย์ออกกำลังกายให้มากขึ้น ควรมีการดูแลเรื่องความพร้อมของสนามกีฬาให้มีความพร้อมในการใช้งานก่อนเปิดบริการ, ควรมีการให้เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานติดบัตรประจำตัวทุกครั้งเพื่อป้องกันการติดต่อสอบถาม, ควรปรับปรุงเรื่องการถ่ายเทของอากาศภายในห้องออกกำลังกาย

กำลังกายให้มืออากาศถ่ายเทดีขึ้น, ควรมีการเพิ่มแสงสว่างภายในห้องออกกำลังกายให้เพียงพอ, ควรมีการเข้มงวดในการตรวจสอบผู้ที่มาใช้บริการก่อนการเข้าใช้บริการ, ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้มีจำนวนหลากหลายมากขึ้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ และด้านบุคลากรที่ให้บริการ

1.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กลุ่มตัวอย่าง มีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า ข้อที่มีความต้องการมาก คือ มีประเภทของอุปกรณ์ สำหรับออกกำลังกายให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ รองลงมาคือ ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายแต่ละชนิด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างชอบการออกกำลังกายที่ต้องใช้อุปกรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ (ประวิทย์ สุทธิบุญ, 2550, น. 122) พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีประเภทของอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ

1.2 ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า ข้อที่มีความต้องการมาก คือ ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ กิจกรรมกายบริหาร กิจกรรมการเดินแอโรบิก กิจกรรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การแข่งขัน กีฬาบุคลากรภายนอกระหว่างหน่วยงานอื่นๆ และกิจกรรมฟิตเนส ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนั้นจึงต้องการขี่จักรยานเพื่อสุขภาพเพราะเป็นกิจกรรมที่ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากนัก ไม่หักโหมและไม่มีการปะทะกัน อันจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) พบว่า ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมาก และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ

1.3 ด้านการจัดการ กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า ข้อที่มีความต้องการมาก คือ มีการบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่พนักงานที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน รองลงมาคือ มีการบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์แก่ผู้มาใช้บริการ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างอยากทราบความบกพร่องของตนเองในแต่ละด้าน สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ประวิทย์ สุทธิบุญ, 2550, น. 123) พบว่า ด้านการจัดการความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 มีความต้องการ คือ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปี

1.4 ด้านบุคลากรที่ให้บริการ กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อปรากฏว่า ข้อที่มีความต้องการมาก คือ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ มีบุคลากรดูแลรักษาความปลอดภัยในสถานที่ และมีบุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่ามีมนุษยสัมพันธ์เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคลากรผู้ทำหน้าที่ด้านการให้บริการ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (กุศล บุญสบ, 2551, น. 83) พบว่าด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และข้อที่ต้องการมากที่สุด คือ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี

2. การเปรียบเทียบความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ และด้านบุคลากรที่ให้บริการ จำแนกตามตัวแปรที่กำหนด ปรากฏผลดังนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก และในรายด้านการจัดการ ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก เมื่อทดสอบความแตกต่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการแตกต่าง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธวัชชัย สุกใส (2550: 58) พบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการออกกำลังกายโดยรวมแตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก และในรายด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก ซึ่งอธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุต่างๆ นั้นมีความต้องการที่จะได้รับบริการในด้านต่างๆ จากศูนย์ออกกำลังกายที่มากขึ้นโดยเฉพาะด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ประวิทย์ สุทธิบุญ, 2550, น. 112) พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 จำแนกตามอายุ มีความต้องการออกกำลังกายแตกต่างกัน

2.3 กลุ่มตัวอย่างที่มีตำแหน่งต่างกัน มีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก และในรายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการระดับมาก และเมื่อทดสอบความแตกต่างกลุ่มตัวอย่างที่มีตำแหน่งต่างกันมีความต้องการการจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการจัดการมีความต้องการแตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ธวัชชัย สุกใส, 2550, น. 58) พบว่า ประชาชนที่มีตำแหน่งงานต่างกันมีความต้องการออกกำลังกายโดยรวมแตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการจัดการมีความต้องการแตกต่างกัน

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ส่งผลในการพัฒนาพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทยไปในทางที่ดีขึ้นเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพทั้งทางด้านอารมณ์ ร่างกาย จิตใจ และสังคม ตลอดจนมีสุขภาพพลานามัยที่ดีด้วยการออกกำลังกาย สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และส่งผลให้องค์กรมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยพบว่า ความต้องการการจัดการการออกกำลังกายของพนักงานการทางพิเศษแห่งประเทศไทย ได้แก่ เพศ อายุ และตำแหน่งมีผลต่อการจัดการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกลุ่มของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. การทางพิเศษแห่งประเทศไทยควรจัดสถานที่สำหรับให้พนักงานได้เล่นกีฬาเพื่อเป็นการออกกำลังกาย จัดหาอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอกับจำนวนและความต้องการของพนักงาน ตลอดจนมีการตรวจและซ่อมแซม สถานที่ และอุปกรณ์กีฬาที่ชำรุดทรุดโทรมให้มีสภาพที่สามารถใช้งานได้อยู่เสมอ

2. ควรมีการเผยแพร่ข้อมูลของการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ กิจกรรมที่น่าสนใจ ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับข้อมูลของศูนย์ออกกำลังกาย รวมไปถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรเป็นประจำทุกเดือน รวมถึงมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการประเมิน และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงมาตรฐานในการจัดดำเนินการของการทางพิเศษแห่งประเทศไทยด้านกีฬาและสุขภาพหลายๆ แห่ง แล้วนำมาเปรียบเทียบตามเกณฑ์

2. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อความต้องการออกกำลังกายของพนักงาน เช่น แรงจูงใจ สภาพแวดล้อม

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (2553). *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กาญจนศรี สิงห์ภู. (2555). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน*. สืบค้น 23 ตุลาคม 2560, จาก http://www.srinagarindph.kku.ac.th/index.php?option=com_content&view=article&id=86:2011-11-09-06-40-59&catid=44:2011-06-13-02-42-42&Itemid=63
- กุศล บุญสบ. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธวัชชัย สุกใส. (2550). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อยจังหวัด เพชรบุรี*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นงลักษณ์ ใจฉลาด. (2551). *ศึกษาสภาพและความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีการศึกษา 2551*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ประวิทย์ สุทธิบุญ. (2550). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขต เทศบาลนครอุดรธานี*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประเวศ วะสี. (2551). *สุขภาวะที่สมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- เพ็ญแข คุณาเจริญและกรทอง ขวลิธอภาร. (2551). *พจนานุกรมไทยวัฒนาพานิช อังกฤษ-ไทย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

เรืองศักดิ์ ศิริพล. (2542). *การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูงโรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด*.

กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

Schiffman, Leon G. and Kanuk Leslie Lazar . (1991). *Consumer Behavior*. (4th. ed.). New Jersey:

Englewood Cliffs.

อรษา คชสิทธิ์. (2550). *ความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล*

(วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.