

**ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือน
ในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555
NEEDS FOR EXERCISE OF CIVIL SERVANTS
IN MINISTRY OF TOURISM AND SPORTS IN 2012**

ธิติพงษ์ สุขดี*

Thitipong Sukdee *

กิตติพงษ์ โพธิมุ**

Kittipong Potimu **

ภัททิศา โพธิมุ***

Patita Potimu ***

ศิริวรรณ สุขดี****

Siriwan sukdee ****

วันวิสาข์ สายสนั่น ณ อโยธยา *****

Wanvisa saisanan na ayudhaya *****

Abstract

The purposes of this research were to study and compare the needs for exercise of civil servant in ministry of tourism and sports in 2012. The subject of 240(120 males and 120 females) were stratified random sampling. The writer's questionnaire, with its reliability of 0.92, was used to collect the data. The data were statistically treated for frequency, percentage ,mean, standard deviation and the hypothesis was tested for mean differences by the t-test.

The results were as follows:

1. The needs for exercise of civil servants in ministry of tourism and sports in 2012.

1.1 The states of days, times, sports and exercise activities, the civil servant exercised 4 days per week (45.00%). They mostly exercised on Saturday (86.92%) and also used a

* อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

** ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาบริการท่องเที่ยว กรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

*** อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

**** อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์

***** อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา

time for exercising during 17.00-18.00 (76.92%). Badminton was the first sport that civil servant participated (30.00%).

1.2 On the area of places, equipment and facilities were rated at the high level

1.3. The area of personnel for services were rated at the high level.

1.4. The exercise management were rated at a high level

1.5 The promotion and knowledge for exercise were rated at a high level

2. The subjects of different sexes expressed no different needs for exercise as a whole areas.

Keywords : Needs for exercise, Civil servant

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 ใน 3 ด้าน ได้แก่ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกายและวัน เวลา ในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการจัดการด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ประจำปี พ.ศ. 2555 จำนวน 240 คน เพศชาย 120 คน เพศหญิง 120 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบ ค่าที(t- test Independent) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 ดังนี้

1.1 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกายและวัน เวลา ในการออกกำลังกายข้าราชการพลเรือนมีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุด 4 วัน คิดเป็นร้อยละ 45.00 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 86.92 เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 76.92 ประเภทกีฬา และกิจกรรมที่ข้าราชการพลเรือนมีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ คือ กีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 30.00

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89

1.3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67

- 1.4. ด้านการจัดการโดยรวมมีต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79
- 1.5. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายโดยรวมมีต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างความต้องการในการออกกำลังกายระหว่างข้าราชการพลเรือนเพศชายกับข้าราชการพลเรือนหญิงในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 พบว่า ไม่แตกต่างกันทุกด้าน

คำสำคัญ ความต้องการในการออกกำลังกาย, ข้าราชการพลเรือน

บทนำ

ประเทศไทยจะเจริญก้าวหน้าด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพ และคุณภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึง และต่อเนื่องในทุกด้าน การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาให้มีร่างกายแข็งแรง พลานามัยสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพที่ดี มีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพิ่มพูนสติปัญญา นอกจากนี้การกีฬายังก่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียวและร่วมแรงร่วมใจฟันฝ่าอุปสรรคของคนในหมู่คณะ รวมทั้งเป็นศูนย์รวมในการสร้างความภูมิใจ และสร้างสิ่งที่ดึงดูดใจให้แก่ชุมชน สังคม และประเทศชาติ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544: 1) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาเป็นองค์กรหลักที่นำประเทศไทยไปสู่ศูนย์กลางการท่องเที่ยวในเอเชียอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน ให้สามารถกระจายรายได้แก่ชุมชนอย่างทั่วถึง โดยเน้นเอกลักษณ์วัฒนธรรมอันดีงามของไทย และพัฒนาการกีฬาให้เป็นหนึ่งในกลุ่มผู้นำการกีฬาแห่งเอเชีย เป็นศูนย์กลางการกีฬาที่สร้างรายได้ สร้างอาชีพ สร้างความเป็นเลิศ และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคมอย่างยั่งยืน

ในปัจจุบันกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้ดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่เยาวชน ประชาชน ทั่วไปให้สอดคล้องกับพันธกิจหลายรูปแบบ เช่นการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และนันทนาการในสถานที่ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาไม่ว่าจะเป็นที่ สนามกีฬาแห่งชาติ สนามกีฬาราชมังคลากีฬาสถาน เป็นต้น โดยรูปแบบกิจกรรมเช่น กีฬาทุกชนิด กิจกรรมการเดินทาง กิจกรรมแอโรบิก กิจกรรมฟิตเนส เป็นต้น มีเยาวชน ประชาชนบริเวณใกล้เคียงให้ความสนใจมาใช้บริการเป็นจำนวนมากมาก แต่บุคลากรของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาโดยเฉพาะข้าราชการพลเรือน มาใช้บริการไม่มากนัก อาจเนื่องจากมีภารกิจงานเพิ่มขึ้น การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายยังไม่สมบูรณ์ ไม่น่าสนใจ หรืออาจไม่เหมาะสมกับบุคลากร จึงต้องสำรวจบุคลากรว่าต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายอะไร เพื่อที่จะได้จัดให้เหมาะสม และก่อให้เกิดความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายและตัวอย่างที่ดีให้แก่เยาวชนและประชาชนต่อไป

จากเหตุผลและสภาพการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยและในฐานะที่เป็นบุคลากรในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และมีความสนใจที่จะศึกษาถึงความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 เพื่อทราบถึงความต้องการการออกกำลังกาย และการให้บริการและข้อมูลที่ได้

จากการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลสำคัญในการปรับปรุงและพัฒนาการให้บริการและการดำเนินงานสอดคล้องกับความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร นำไปสู่การสร้างสุขภาพให้กับบุคลากรของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้ในที่สุด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 ตามตัวแปรเพศ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี พ.ศ. 2555 จำนวน 260 คน เพศชาย 120 คน เพศหญิง 140 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม และความต้องการในการออกกำลังกายด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกายและวัน เวลาในการออกกำลังกาย เป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีระดับความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ ซึ่งเป็นปลายเปิด (Open Ended)

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. นำข้อมูลของแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. ข้อมูลจากแบบสอบถาม ตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความคิดเห็น โดยแปลความหมายเทียบกับเกณฑ์ (ประคอง กรรณสูตร. 2538: 38)

4.50 – 5.00	หมายถึง	มากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	มาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	ปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	น้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	น้อยที่สุด

แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 ระหว่างเพศ โดยการทดสอบค่าที (t- test Independent) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์ความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 ด้านจำนวนวัน เวลา และวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่าข้าราชการพลเรือนมีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุด 4 วัน จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือวันเสาร์ จำนวน 226 คน คิดเป็นร้อยละ 86.92 เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 76.92

จากการวิเคราะห์ความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 ด้านประเภทกีฬาและกิจกรรมพบว่าประเภทกีฬา และกิจกรรมที่ข้าราชการพลเรือนมีความต้องการการออกกำลังกายมากที่สุดคือ คือ กีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 30.00 รองลงมาคือ แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 29.23 และสปีดสกี คิดเป็นร้อยละ 28.10 ตามลำดับ

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 วิเคราะห์ได้ดังนี้

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.62)

2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.67$, S.D. = 0.64)

2.3 ด้านการจัดการโดยรวมมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.79$, S.D. = 0.55)

2.4 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายโดยรวมมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.91$, S.D. = 0.36)

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของความถี่ในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.82$, S.D. = 0.36)

3. ค่าเฉลี่ยระหว่างความต้องการในการออกกำลังกายระหว่างข้าราชการพลเรือนเพศชายกับข้าราชการพลเรือนเพศหญิงในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 พบว่า ข้าราชการพลเรือนเพศชายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.82$, S.D. = 0.36) และข้าราชการพลเรือนเพศหญิงอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.81$, S.D. = 0.36) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ข้าราชการพลเรือนเพศชายกับข้าราชการพลเรือนเพศหญิงมีความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

1. ความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ทุกด้าน เพราะข้าราชการพลเรือนเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการกีฬา ได้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ซึ่งแยกเป็นรายด้านได้ ดังนี้

1.1 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกายและวัน เวลาในการออกกำลังกายพบว่าข้าราชการพลเรือนมีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุด 4 วัน เพราะข้าราชการพลเรือนรู้ถึงหลักการออกกำลังกายว่า ออกกำลังกายไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที สอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายของสมชาย ลีทองอิน (2545: 35) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายด้วยความหนักระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอ จนเริ่มรู้สึกเหนื่อย ถึงค่อนข้างเหนื่อย ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที และออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ จะเกิดประโยชน์ที่สำคัญต่อสุขภาพและความสมบูรณ์แข็งแรง ส่วนวันที่ข้าราชการพลเรือนต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือวันเสาร์ ใกล้เคียงกับวันอาทิตย์ เพราะข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวอยู่ในวัยทำงาน ปฏิบัติงาน หรือภารกิจต่าง ๆ ตามบทบาทหน้าที่ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ โดยหยุดงานในวันเสาร์และอาทิตย์ ทำให้เกิดความสะดวกและคล่องตัวต่อการออกกำลังกายมากกว่าวันอื่น ๆ ส่วนเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 17.00-18.00 น. เพราะเป็นเวลาที่เลิกจากการทำงาน รวมทั้งเวลาดังกล่าวอยู่ในช่วงเวลาเย็น อากาศไม่ร้อนจนเกินไป สอดคล้องกับงานวิจัยของสนธยา หนูมาก. (2549: 73) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนระดับมัธยม ศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547 พบว่า ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.31 – 19.00 น. ส่วนด้านประเภทกีฬาและกิจกรรมพบว่า ประเภทกีฬา และกิจกรรมข้าราชการพลเรือนมีความต้องการการออกกำลังกายในการออกกำลังกายที่หลากหลาย แต่ที่มากที่สุดคือ คือ กีฬาแบดมินตัน รองลงมาคือ แอโรบิก และลีลาศตามลำดับเพราะข้าราชการพลเรือนต้องการการออกกำลังกายในกีฬาและกิจกรรมที่สะดวก สนุกสนานและไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ประจำปี 2555 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมมีต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เพราะข้าราชการพลเรือนต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีความทันสมัย อุปกรณ์ที่ใช้มีเพียงพอต่อผู้ใช้บริการ สะอาด ปลอดภัย มีแสงสว่างเพียงพอเป็นผลทำให้เกิดแรงจูงใจในการเลือกใช้บริการการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของยุทธนา ชันติยะ (2545:14-18) ที่กล่าวว่า สถานบริการมีวัตถุประสงค์ที่จะให้มีการออกกำลังกายตามความต้องการของแต่ละบุคคลมีองค์ประกอบในการบริการด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายคือ สถานที่ที่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายหลากหลาย เป็นสถานที่ที่มีผู้ให้ความสนใจใช้กันมาก สภาพห้องต้องเป็นพื้นที่ที่มีการถ่ายเทของอากาศ ได้สะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ อาจมีโทรทัศน์ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ วิทยุเทป ไว้เพื่อบริการด้วย สนามกีฬาต้องเป็นสถานที่สำหรับการออกกำลังกายด้วยประเภทกีฬาต่างๆ ต้องสร้างขึ้นมาจากมาตรฐานของประเภทกีฬานั้นๆ

1.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ประจำปี 2555 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมมีต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เพราะข้าราชการพลเรือนต้องการให้มีบุคลากรที่ให้บริการด้วยความประทับใจ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรู้ถึงหลักการรวมทั้งกฎระเบียบในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สอดคล้องกับแนวคิดของ อารี พันธุ์มณี (2538 : 191) ที่กล่าวว่า การสร้างมิตรภาพนั้น เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ และเกิดความประทับใจในการให้บริการ สมาชิกผู้ใช้บริการยังสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับการให้บริการของพนักงานแก่ ผู้จัดการศูนย์กีฬาและนันทนาการได้ จึงทำให้พนักงานพยายามปรับปรุงคุณลักษณะด้านต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงานบริการอย่างต่อเนื่อง

1.4 ด้านการจัดการ

ความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ประจำปี 2555 ด้านการจัดการโดยรวมมีต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เพราะการจัดการที่ดีเป็นกระบวนการที่ควบคุมแผนงานให้บรรลุตามเป้าหมาย ช่วยให้ผู้คนในหน่วยงาน และงานต่าง ๆ อยู่ในกฎระเบียบและกติกา ข้าราชการพลเรือนจึงต้องการให้สถานการณ์ออกกำลังกายมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย มีกฎระเบียบและกติกการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจนและ มีการจัดระบบดูแล รักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสมซึ่งสอดคล้องกับ ภานุ คัมภีรานนท์ (2548: 79) ที่กล่าวว่า การจัดการเป็นกระบวนการที่ช่วยให้กิจกรรมนั้น ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของการให้บริการด้านการออกกำลังกาย ก็คือ ต้องการให้ผู้มาออกกำลังกายทุกคนมีความพึงพอใจและได้รับการดูแลในระหว่างการออกกำลังกายเป็นอย่างดี

1.5 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ประจำปี 2555 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายโดยรวมมีต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เพราะข้าราชการพลเรือนต้องการให้มีการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย จากข้อมูลข่าวสารจากสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ ป้ายโฆษณา วารสาร คู่มือการออกกำลังกาย และจากนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประชาสัมพันธ์เชิญชวนตามสื่อต่าง ๆ สอดคล้องกับทัศนีย์ สว่างแก้ว (2551 : 100) ที่ได้ศึกษาเรื่องสภาพและ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 พบว่าประชาชนได้รับการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย จากมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาลัยพลศึกษา อาชีวศึกษา สถาบัน อุดมศึกษาทุกแห่ง และสถานศึกษาในระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ค่อยให้ความรู้ ความเข้าใจต่าง ๆ เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย รวมทั้งการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ และจากนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายมากขึ้น ได้มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนกัน อย่างแพร่หลาย ตามสื่อต่าง ๆ โดยเน้นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ทั้งครูผู้สอน ซึ่งเป็นผู้ชำนาญที่นำการออกกำลังกาย ส่งผลให้ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างความต้องการในการออกกำลังกายระหว่างข้าราชการพลเรือนเพศชายกับข้าราชการพลเรือนเพศหญิงในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 พบว่าไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับสมมุติฐาน ที่ 1 เพราะข้าราชการพลเรือนทั้งเพศชายและเพศหญิงต่างมีวัตถุประสงค์ในการมาออกกำลังกายที่เหมือนกัน มีเป้าหมายไปในทิศทางเดียวกัน มีความต้องการถึงรูปแบบในการออกกำลังกาย ทำให้ประสบผลสำเร็จในการบรรลุเป้าหมายของการมีสุขภาพที่ดีเหมือนกันสอดคล้องกับงานวิจัยของประพนธ์ พูลลาภ (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายโดยรวม ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายระหว่างข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2555 อยู่ในระดับมาก ทุกด้าน ทั้งนี้ผู้ที่เกี่ยวข้องควรจัดรูปแบบของการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการของข้าราชการพลเรือนในกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในการจัดสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้ความรู้ การจัดการ และการส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นประโยชน์แก่บุคลากรให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงและหน่วยงานจะได้มีบุคลากรที่มีคุณภาพส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป และรวมถึงนำผลที่ได้ไปศึกษาค้นคว้า พัฒนาปรับปรุงในการเตรียมให้บริการการออกกำลังกายแก่บุคลากรและประชาชนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549).

กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.

ยุทรนา ชันติยะ. (2545). คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่.

วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทัศนีย์ สว่างแก้ว. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 40 ปี

ขึ้นไป ที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี ปี พ.ศ. 2549. ปริญญา

นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ประพนธ์ พูลลาภ. (2550). **สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย** ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประคอง กรรณสูตร.2538. **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ภาณุ คัมภีรานนท์. (2548). **สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของพนักงานในโรงงาน** อุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สนธยา หนูมาก. (2548). **สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของข้าราชการครูใน** โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมชาย ลีทองอิน. **ความรู้เรื่องทางเลือกใหม่ของการออกกำลังกาย**. จดหมายข่าว 1,3 (มกราคม2545) :1.
- อารี พันธุ์มณี. (2538). **จิตวิทยาการเรียนการสอน**. กรุงเทพฯ : เลิฟแอนด์ลิฟ.