

พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย  
 THE EXERCISE AND SPORT BEHAVIORS OF THE MILITARY PERSONNEL OF THE ARMED  
 FORCE SECURITY CENTER, THE ROYAL THAI ARMED FORCES

ศีตลา ยุติศาสตร์โกศล 4836859 SHSM/M

ศศ.ม. (การจัดการทางการกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: พราม อินพรม, ก.ด.,(พลศึกษา), เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย, ก.ม.  
 (พลศึกษา), จุฑา ดิงศภัทย์, P.E.D.

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย โดยใช้ข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 400 คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการศึกษา ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้เครื่องมือคอมพิวเตอร์และโปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” (t-test)

ผลการศึกษาพบว่าข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 21-30 ปี มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี มีสถานภาพการเป็นนักรักกีฬาของหน่วยงาน โดยข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัยส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ทักษะอยู่ในระดับดี การปฏิบัติอยู่ในระดับดี และระบบสนับสนุนขององค์กรอยู่ในระดับดี เมื่อเปรียบเทียบระหว่างข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัยเพศชายและเพศหญิง พบว่ามีความรู้และทัศนคติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านการปฏิบัติและระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ ในด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายยังไม่เพียงพอแก่ความต้องการ ควรจัดหาอุปกรณ์ให้เพียงพอและกำหนดระยะเวลาการให้บริการยืมอุปกรณ์ จัดกิจกรรม การฝึกอบรมความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละชนิด

คำสำคัญ : พฤติกรรม/ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา/ ข้าราชการทหาร/ ศูนย์รักษาความปลอดภัย/  
 กองบัญชาการกองทัพไทย

THE EXERCISE AND SPORT BEHAVIORS OF THE MILITARY PERSONNEL  
OF THE ARMED FORCE SECURITY CENTER, THE ROYAL THAI ARMED FORCES

SETALA YUTTISATTARAGOSOL 4836859 SHSM/M

M.A. (SPORTS MANAGEMENT)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PRAM INPROM, Ph.D., (PHYSICAL EDUCATION)  
TEPPRASIT KULTHAWATCHAI, M.Ed., (PHYSICAL EDUCATION), JUTA TINGSABHAT,  
P.E.D.

ABSTRACT

This research aims to examine the exercise and sport behavior of the military personnel in the Armed Force Security Center of the Royal Thai Armed Forces. In total 400 military personnel were selected for the Survey Research through the questionnaire and data analysis was by the computerized program SPSS; including the application of percentages, standard deviation and t-test.

The findings indicated that most military personnel of the Armed Forces were males, aged between 21-30 years, who graduated with a Bachelor's Degree, and are the organization athletes. The majority of the military personnel had maintained a moderate knowledge of exercise and sport, while attitude, practice and organizational support stayed at a good level. The comparative results indicated no differences between male and female military personnel in exercising and playing sport with a statistical significance of .05.

Recommendations from this research indicated that exercise facilities were inadequate. Therefore, more exercise locations and equipment should be made available for use within the specified time, and more training knowledge on each exercise and sport type should be given.

KEY WORDS: BEHAVIOR/ EXERCISE AND SPORT/ MILITARY PERSONEL/  
SECURITY CENTER/ ROYAL THAI ARMED FORCES