

พฤติกรรมกรออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย
กองบัญชาการกองทัพไทย

ศีตลา ยุตติศาสตร์โกศล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทางการกีฬา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ.2554

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย
กองบัญชาการกองทัพไทย

นางสาวศิตลา ยุติศาสตร์โกศล

ผู้วิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พราม อินพรม,

ค.ด. (พลศึกษา)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

นายจุฑา ติงศภัทย์

P.E.D. (Physical Education)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

รองศาสตราจารย์เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย,

ค.ม. (พลศึกษา)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอี่ยมพร มัชฌิมวงศ์

Ph.D.

รักษาการแทนคณบดี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐไชย สุขสอาด,

ค.ด. (พลศึกษา)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการจัดการทางการกีฬา

คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย
กองบัญชาการกองทัพไทย

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทางการกีฬา
วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2554

.....
นางสาวศีตลา ยุติศาสตร์ โกลล
ผู้วิจัย

.....
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันชัย บุญรอด
ค.ด. (พลศึกษา)
ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พราม อินพรม
ค.ด. (พลศึกษา)
กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....
นายจุกา ดิงศักดิ์
P.E.D. (Physical Education)
กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....
รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย
ค.ม. (พลศึกษา)
กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอี่ยมพร มัชฌิมวงศ์
Ph.D.
รักษาการแทนคณบดี
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

.....
รองศาสตราจารย์วริยา ชินวรรณ
Ph.D.
คณบดี
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ประสบความสำเร็จได้เพราะเกิดจากความความร่วมมือและช่วยเหลือ สนับสนุนในด้านต่างๆ ของผู้มีพระคุณหลายท่านทั้งในด้านแนวคิด ประสบการณ์ ขอรกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย ดร.จุฑา ดิงศภัทย์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้คำแนะนำข้อมูลที่เป็นประโยชน์และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ ภาควิชาศึกษาศาสตร์ สาขาการจัดการทางการศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ในระหว่างการศึกษา ก่อให้เกิดการเติบโต ทางด้านความคิด ที่นำมาใช้ในการศึกษาแก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ การจัดการกีฬาทุกท่าน ที่ให้คำปรึกษาและกำลังใจด้วยดีเสมอมา ขอขอบพระคุณผู้บังคับบัญชาและข้าราชการสำนักกีฬาทหารของกองทัพไทยที่ให้ข้อมูลนำมาศึกษาวิจัย และขอขอบพระคุณข้าราชการศูนย์รักษาความปลอดภัย ที่ให้ความร่วมมือ สนับสนุน และอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ขอรกราบขอบพระคุณสำหรับแรงบันดาลใจของครอบครัวยุคติศาสตร์ โกศล คุณพ่อ คุณแม่ และญาติมิตรทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนามในที่นี้ ซึ่งให้ความรัก ความอบอุ่น เป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ และขอขอบพระคุณผู้เกี่ยวข้องที่มีได้กล่าวนามทุกท่านซึ่งมีส่วนช่วยเหลือในการศึกษา จนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ศีตลา ยุคติศาสตร์โกศล

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

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
1.3 ขอบเขตการวิจัย	4
1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	5
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
1.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ..	7
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม	21
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	26
2.4 ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	27
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	38
2.6 แนวคิดเกี่ยวกับระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย	40
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	55
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	59
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	61
3.3 การสร้างเครื่องมือ	61
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	62
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	62

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของข้าราชการทหาร.....	68
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	76
ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนของพฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เกี่ยวกับออกกำลังกายและเล่นกีฬา	81
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	88
ตอนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเกี่ยวกับระบบสนับสนุนขององค์กร ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....	90
ตอนที่ 6 ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ.....	92
บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย	
5.1 ข้อมูลทั่วไป	93
5.2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	94
5.3 ทักษะที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	94
5.4 การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	95
5.5 ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	96
5.6 ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ	97
บทที่ 6 สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ	
6.1 สรุปผลการศึกษาวิจัย	98
6.2 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	101
6.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	101
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาไทย.....	102
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาอังกฤษ.....	113
บรรณานุกรม	124
ภาคผนวก	128
ประวัติผู้วิจัย	138

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย	68
2	แสดงจำนวนร้อยละของข้อมูลโรคประจำตัวสุขภาพ	71
3	แสดงจำนวนร้อยละของประเภทกีฬาที่เล่นเป็นและคูกีฬาเป็น	72
4	แสดงจำนวนร้อยละของสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาและกิจกรรมที่ส่งเสริม	74
5	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย	76
6	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย	78
7	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย	80
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย	81
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของคะแนนด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย	84
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของคะแนนด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย	86
11	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย	88
12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของคะแนนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย	90

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันคนไทยมีการออกกำลังกายในปริมาณที่น้อยลง เพราะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า มีสิ่งอำนวยความสะดวกและเครื่องทุ่นแรงนานาชนิดมาใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้มนุษย์มีความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตมากขึ้น เช่น เครื่องมือเครื่องใช้ภายในบ้าน โทรศัพท์ รถยนต์ ถนนหนทางที่สะดวก ลิฟต์ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ ทำให้มนุษย์ออกแรงน้อยลง บวกกับชีวิตที่เร่งรีบในเมือง การอยู่ในที่แออัด อากาศไม่บริสุทธิ์ การจราจรติดขัด มลภาวะเป็นพิษ ไม่มีเวลาและสถานที่ออกกำลังกายหรือพักผ่อน ปัญหาที่ตามมาคือความเครียดทำให้เสียสุขภาพทางกายและทางจิตใจและยังทำให้อวัยวะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด หลอดเลือด ไม่ได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมทั้งในด้านรูปร่างและสมรรถภาพการทำงาน

การออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลทำให้เกิดความแข็งแรงของอวัยวะที่สำคัญต่างๆ ของร่างกาย ทั้งยังช่วยให้เกิดคุณค่าต่อชีวิตมีผลต่อกลิ้ามเนื้อ หลอดเลือด การไหลเวียนของโลหิต ระบบหายใจ ระบบทางเดินอาหาร และยังมีผลต่ออารมณ์และจิตใจ คนไทยทุกคนมีโอกาสพัฒนาศักยภาพของตนอย่างเต็มที่มากขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เด็ก เยาวชน และประชาชนจะได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ โดยใช้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นเครื่องมือพัฒนาให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เพื่อให้ได้สมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นทำได้โดยการสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (จรรยาพร ธรนินทร์, 2541) การออกกำลังกายที่กระทำอย่างสม่ำเสมอและเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพของร่างกายจะให้ประโยชน์แก่สุขภาพหลายประการคือทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพร่างกายที่ดี รูปร่าง และทรวดทรงได้สัดส่วนที่สวยงาม ระบบการหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยทำให้จิตใจได้พักผ่อนคลายความเครียด สนุกสนาน สดชื่นร่าเริง กระปรี้กระเปร่า ช่วยในการป้องกันโรคภัยต่างๆ (กรมพลศึกษา, ม.ป.ป.: 45)

พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลนั้น อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ประการ คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้ ทักษะ ค่านิยมและความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามการรับรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์เพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลได้ ทักษะที่ดีต่อการออกกำลังกายก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้บุคคลนั้นเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ไอเซนและฟิชบายน์ (Ajzen and Fishbein อ้างถึงใน สุชาติ จรรยาศิริ, 2541) กล่าวว่าสาเหตุที่บุคคลส่วนใหญ่ไม่ค่อยออกกำลังกายเกิดจากการมีทัศนคติที่ไม่ค่อยดีต่อการออกกำลังกาย การขาดแรงผลักดันทางสังคม ขาดแรงสนับสนุนทางสังคมและขาดแรงจูงใจ จึงทำให้ผลจากการที่ไม่สนใจในการออกกำลังกายอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา นอกจากนี้ กรีนและคณะ (อ้างถึงในเฉลิมพล สุทธิจรรยา, 2546) ได้เสนอรูปแบบเพื่อทำการศึกษาศึกษาและอธิบายพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเพื่อวิเคราะห์หาสาเหตุว่าพฤติกรรมสุขภาพนั้นเกิดขึ้นและมีที่มาได้อย่างไร เขากำหนดปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมไว้ 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยเสริม โดยกล่าวว่า ปัจจัยหลักเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรม ซึ่งจะเป็เหตุผลหรือแรงจูงใจที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ปัจจัยหลักนี้ประกอบด้วย ความรู้ ทักษะ ค่านิยม ความเชื่อและการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับการจูงใจบุคคลหรือกลุ่มให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต่อมาคือปัจจัยสนับสนุนซึ่งเป็นปัจจัยที่เอื้ออำนวยให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นได้ โดยที่ปัจจัยสนับสนุนมักเป็นเรื่องของทรัพยากรที่มีอยู่และการเข้าถึงทรัพยากรนั้น สุดท้ายคือปัจจัยเสริมซึ่งเป็นปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมนั้นได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นในการศึกษาคั้งนี้จึงนำแนวคิดของกรีนและคณะมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นกรอบในการศึกษา

ประเทศไทยนอกจากจะต้องมีการพัฒนาสภาพทางเศรษฐกิจ การเมืองและสังคมให้ดีขึ้นแล้ว ยังจะต้องมีกองทัพทหารที่เข้มแข็ง มีคุณภาพและความสามารถที่จะป้องกันประเทศให้เป็นเอกราชอยู่ได้ ดังที่ พลเอก ประวิตร วงษ์สุวรรณ (2552) ได้กล่าวไว้ในการแข่งขันกีฬากองทัพไทยว่า “การกีฬานับเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยพัฒนาและเสริมสร้างให้กำลังพลมีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ มีจิตใจที่เข้มแข็ง อีกทั้งยังเป็นการปลูกจิตสำนึกให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยที่ดีฝึกฝนตนเองให้เคารพกติกา มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และนอกจากนี้ยังก่อให้เกิดความสามัคคีและกระชับความสัมพันธ์ ของบุคลากรแต่ละเหล่าทัพให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ทำให้การประสานงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสร้างความเจริญก้าวหน้าให้แก่หน่วยงานและกองทัพต่อไป” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพลเอก สนธิ บุญยรัตกลิน (2549) ว่า “การกีฬาถือเป็น

กิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลากรของกองทัพ โดยการเสริมสร้างสมรรถภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย มีอารมณ์และจิตใจที่สดชื่นแจ่มใส เข้มแข็ง อดทนและเพียรพยายามฝึกฝนพัฒนาประสิทธิภาพของตนเองอยู่เสมอ ได้รับการเข้มข้นให้เป็นผู้เฝ้าระวัง กติกา มารยาทการแข่งขัน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ยอมรับความสามารถผู้อื่นเพื่อพัฒนาตนเอง เป็นพื้นฐานของบุคลากรที่มีคุณภาพที่พร้อมพัฒนาเป็นกำลังรบที่มีประสิทธิภาพของกองทัพ” นอกจากนี้ผู้นำของหน่วยราชการยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬาที่มีต่อองค์กรของหน่วยงานนั้นๆไว้ดังนี้

“การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา เป็นส่วนสำคัญยิ่งที่จะทำให้สมรรถภาพทางร่างกายของกำลังพลในกองทัพมีพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตใจที่เสียสละ มีระเบียบวินัย อดทน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้จักการให้อภัย รู้หน้าที่และก่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ ซึ่งจะเป็นปัจจัยอันสำคัญให้กองทัพแข็งแกร่งและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยให้กำลังพลในกองทัพมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจในการปฏิบัติหน้าที่ต่อไป” พลเอก เรืองโรจน์ มหาศรานนท์ (2549) และพลเอก อนุพงษ์ เผ่าจินดา (2552) กล่าวว่า “การปฏิบัติหน้าที่ของกำลังพลอย่างมีประสิทธิภาพนั้น มีปัจจัยพื้นฐานมาจากกำลังพลที่เข้มแข็ง สามารถดำเนินภารกิจได้อย่างประสานสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งการแข่งขันกีฬาของกองทัพไทยที่ได้จัดขึ้นมาอย่างต่อเนื่องนั้น มีส่วนสำคัญยิ่งที่ส่งเสริมให้กำลังพลของกองทัพมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ยึดมั่นอยู่ในระเบียบวินัยและกฎกติกา อีกทั้งยังเป็นโอกาสให้กำลังพลได้แสดงออกถึงความสามารถด้านทักษะกีฬาที่จะเป็นการยกระดับมาตรฐานการกีฬาของกองทัพไทยให้สูงขึ้น”

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ ทุกอาชีพและทุกสภาพร่างกาย การออกกำลังกายจึงเป็นความต้องการของร่างกายอย่างหนึ่ง ซึ่งมีส่วนช่วยในการรักษาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายไว้ให้พร้อมที่จะทำกิจกรรมต่างๆและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างดีมีประสิทธิภาพ ซึ่งในข้าราชการทหารก็จำเป็นที่จะต้องมีความสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงจึงจะสามารถดูแลป้องกันประเทศชาติได้ และการออกกำลังกายไม่เพียงแต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นการบำบัดรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจอีกด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย เท่านั้น ซึ่งประกอบด้วยหน่วยปฏิบัติการ 8 หน่วย และหน่วยสนับสนุน 4 หน่วย

โดยมีตัวแปรที่ใช้ศึกษา ดังนี้

ตัวแปรอิสระ

1.3.1 ข้อมูลทั่วไป

- เพศ
- อายุ
- ระดับการศึกษา
- โรคประจำตัว
- เป็นนักกีฬาของหน่วยงาน

1.3.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

- ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย
- ทักษะต่อการออกกำลังกาย
- การปฏิบัติในการออกกำลังกาย

1.3.3 ปัจจัยสนับสนุน

- ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย

ตัวแปรตาม

- พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า อันเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสม หรือความเคยชินจากประสบการณ์และการศึกษาอบรม ซึ่งมีการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา อาจเป็นการกระทำทั้งที่สังเกตได้หรือไม่ได้

พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง มีการคำนึงถึงความพร้อมและระมัดระวังอาการบาดเจ็บที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หมายถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพล หรือสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้ ทักษะ การปฏิบัติ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สุขภาพ

ข้าราชการทหาร หมายถึง นายทหารสัญญาบัตร นายทหารประทวน ตลอดจนว่าที่ยศชั้นๆ พลเรือนประจำการ ทหารกองประจำการ รวมทั้งข้าราชการพลเรือน ที่สังกัดกระทรวงกลาโหม

ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย หมายถึง องค์การรักษาความปลอดภัย ฝ่ายทหาร

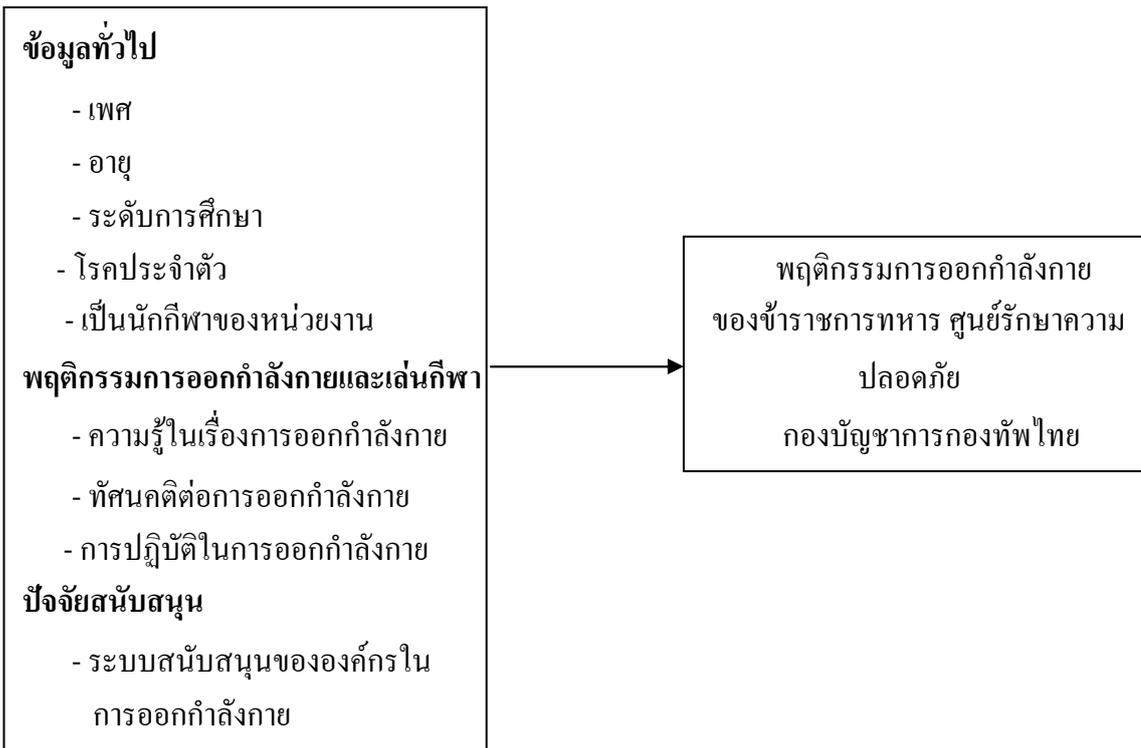
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

2. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและสนับสนุนให้ข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากยิ่งขึ้น

1.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย โดยนำแนวคิดของกรีนและคณะมาประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นกรอบในการศึกษา



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย สังกัดกองทัพไทย ซึ่งขึ้นตรงต่อกระทรวงกลาโหม ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

2.1 ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

- การกิจ
- หน้าที่
- หน่วยงานภายในที่สังกัด สรภ.
- การจัดระเบียบของส่วนราชการ สรภ. ที่ขึ้นตรงต่อกระทรวงกลาโหม
- กีฬากองทัพไทย
- สภากีฬาทหารระหว่างประเทศ (CISM)
- กีฬาภายในกองบัญชาการกองทัพไทย
- แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของศูนย์รักษาความปลอดภัย
กองบัญชาการกองทัพไทย

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

2.4 ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

- ประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
- โทษของการขาดการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
- หลักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
- ประเภทของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
- ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกาย

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

2.6 แนวคิดเกี่ยวกับระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

ภารกิจ

เป็นองค์การรักษาความปลอดภัยฝ่ายทหาร ตามระเบียบว่าด้วยการรักษาความปลอดภัยแห่งชาติ พ.ศ.2517 ของสำนักนายกรัฐมนตรี และเป็นศูนย์การประสานงานการปฏิบัติการรักษาความปลอดภัยกับองค์การรักษาความปลอดภัยแห่งชาติและหน่วยงานรักษาความปลอดภัยอื่นๆ ของฝ่ายพลเรือน

หน้าที่ของศูนย์รักษาความปลอดภัย

ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย เป็นองค์การรักษาความปลอดภัยฝ่ายทหาร มีหน้าที่ดังนี้

1. ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือในเรื่องการรักษาความปลอดภัยแก่ส่วนราชการฝ่ายทหาร และกำกับดูแล ตรวจสอบพร้อมทั้งพิจารณาแก้ไขข้อบกพร่อง เพื่อให้ระบบการรักษาความปลอดภัยให้สมบูรณ์อยู่เสมอ ซึ่งภารกิจนี้เป็นการปฏิบัติงานตามระเบียบว่าด้วยการรักษาความปลอดภัยแห่งชาติโดยเฉพาะ คือ

1.1 ให้คำแนะนำและตรวจตราส่วนราชการต่างๆ ของกระทรวงกลาโหม เกี่ยวกับการสำรวจ ตรวจตรา การรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับบุคคล ข้อมูลข่าวสาร สถานที่ เพื่อค้นหา ข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของมาตรการการรักษาความปลอดภัยที่วางไว้ และนำมาพิจารณาให้ข้อเสนอแนะต่อหน่วยเพื่อที่หน่วยจะได้นำข้อเสนอไปพิจารณาปรับปรุง แก้ไขและจัดวางมาตรการรักษาความปลอดภัยให้เหมาะสม มีการสนับสนุนการตรวจ สํารวจหน่วยต่างๆ ภายในกองทัพหรือตามคำร้องขอจากหน่วยงานอื่น การตรวจจะมีการตรวจตามหน่วยงานในที่ตั้ง และนอกที่ตั้ง และนำผลการตรวจเสนอผู้บังคับบัญชาสูงสุดเพื่อแก้ไขหน่วยที่ได้รับการตรวจและพบข้อบกพร่องหรือขัดต่อระเบียบการรักษาความปลอดภัย การตรวจต้องประกอบด้วย เจ้าหน้าที่ตรวจและกำลังเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย

1.2 แนะนำ สอดส่องและช่วยเหลือส่วนราชการต่างๆ ของกระทรวงกลาโหม เกี่ยวกับการดำเนินการป้องกัน การแสวงหาข่าวหรือการก่อวินาศกรรมจากฝ่ายศัตรูด้วยวิธีการต่างๆ

2. ปฏิบัติการต่อต้าน การข่าวกรองและการรักษาความปลอดภัยทั้งมวลภายในขอบเขตความรับผิดชอบของหน่วยที่ขึ้นตรงต่อกระทรวงกลาโหม และส่วนที่ขึ้นตรงต่อกองบัญชาการกองทัพไทย รวมทั้งกองทัพบก กองทัพเรือและกองทัพอากาศ ในการปฏิบัติการข่าวกรองเกี่ยวกับ

การก่อการร้าย และกรณีเมื่อเกิดการละเมิด การรักษาความปลอดภัยโดยได้จัดส่งเจ้าหน้าที่ลงไปสำรวจตรวจสอบหน่วยต่างๆทั้งในที่ตั้ง และนอกที่ตั้ง

3. ปฏิบัติการข่าวกรองเพื่อความมั่นคงทางการสื่อสาร โดยใช้มาตรการการรักษาความปลอดภัยทางการสื่อสาร ตลอดจนแนะนำระเบียบในเรื่องการรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับการสื่อสารตามระเบียบการรักษาความปลอดภัย พ.ศ.2525 ให้กับหน่วยราชการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

4. ปฏิบัติการรักษาความปลอดภัยต่อองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมวงศานุวงศ์ และรักษาความปลอดภัยต่อบุคคลสำคัญทางทหารหรือประเทศที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา ให้ความคุ้มครอง อารักขาทั้งบุคคลและคณะ ณ.ที่สำนักงานหรือระหว่างเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ซึ่งชุดอารักขาบุคคลสำคัญจะประจำอยู่ที่ศูนย์รักษาความปลอดภัย ซึ่งจะต้องมีการฝึก การต่อสู้ ป้องกันตัว การบริหารเพื่อให้ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะเผชิญเหตุ เป็นผู้มีทักษะในการใช้อาวุธชนิดต่างๆ มีปฏิภาณไหวพริบ และพร้อมที่จะแก้ไขเมื่อเผชิญเหตุการณ์ร้ายต่อบุคคลที่จะต้องอารักขาให้ความปลอดภัย

5. ดำเนินการฝึกและศึกษาด้านการข่าวกรอง การต่อต้านข่าวกรอง การรักษาความปลอดภัย โดยดำเนินการฝึกและให้การศึกษาเพื่อผลิตเจ้าหน้าที่ข่าวกรองของหน่วยและเจ้าหน้าที่ข่าวกรองให้กับส่วนราชการต่างๆ โดยการเปิดหลักสูตรการข่าวขึ้น ได้แก่

5.1 หลักสูตรข่าวกรองทางยุทธศาสตร์

5.2 หลักสูตรการรวบรวมข่าวสาร

5.3 หลักสูตรการต่อต้านข่าวกรอง

5.4 หลักสูตรข่าวกรองเพื่อความมั่นคง

5.5 หลักสูตรผู้ช่วยนายทหารการข่าว

5.6 หลักสูตรการรักษาความปลอดภัย

5.7 หลักสูตรตีความภาพถ่ายทางอากาศ

5.8 หลักสูตรภาษาต่างประเทศ เช่น จีน เวียดนาม เขมร มาเลเซีย พม่า เป็นต้น

6. การปฏิบัติการกิจพิเศษอื่นๆตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชาชั้นสูง เช่น ให้การเผยแพร่ในมาตรการการ รปภ. การข่าว ภัยในด้านต่างๆ ที่เกิดจากการจารกรรม วินาศกรรม และการบ่อนทำลาย อันเป็นสิ่งที่ทำลายความมั่นคงของประเทศ ให้กับหน่วยงานที่ร้องขอ โดยส่งอาจารย์จากกองฝึก และศึกษาไปให้ความรู้

7. ประสานการปฏิบัติการรักษาความปลอดภัยกับองค์การรักษาความปลอดภัยแห่งชาติ และหน่วยรักษาความปลอดภัยอื่นๆ กับพลเรือน

8. เป็นสถานที่สำหรับฝึกยิงปืนและศิลปะการป้องกันตัวให้กับข้าราชการและสนับสนุนให้หน่วยที่ร้องขอ และยังเป็นที่ตั้งของศูนย์ฝึกกีฬาและการออกกำลังกายของกองบัญชาการกองทัพไทย ให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในด้านต่างๆ ได้ฝึกฝน เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพราะการเป็นเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในศูนย์รักษาความปลอดภัยต้องเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติงานต่างๆ ทั้งในด้านการอารักขา การรักษาความปลอดภัย การหาข่าว เจ้าหน้าที่ต้องมีความอดทนเป็นอย่างสูงเพราะการปฏิบัติงานเหล่านี้เสี่ยงต่อชีวิตและความปลอดภัยของตนเองและผู้ที่ได้รับการอารักขาเป็นอย่างมาก เจ้าหน้าที่ข่าวและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยต้องปฏิบัติทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการเฝ้าติดตามพฤติกรรมของบุคคลต้องสงสัย ต้องรู้จักวิธีเอาตัวรอด มีไหวพริบดี การกินการนอนไม่เป็นเวลา รู้หลบรู้หลีก การเล็ดลอด หลบหนี ถ้าผู้ที่มีสุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ก็ไม่สามารถปฏิบัติภารกิจให้เสร็จสิ้นไปได้

หน่วยงานภายในศูนย์รักษาความปลอดภัย แบ่งออกเป็น ดังนี้

- กองบัญชาการศูนย์รักษาความปลอดภัย ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ฝ่ายอำนวยการและฝ่ายกิจการพิเศษ
- หน่วยที่ขึ้นตรงกับศูนย์รักษาความปลอดภัย ระดับกองมีหน่วยปฏิบัติการ 8 หน่วย และเป็นหน่วยสนับสนุน 4 หน่วย ได้แก่

โดยมีผู้บัญชาการศูนย์รักษาความปลอดภัย (ผบ.ศรภ.) เป็นผู้บังคับหน่วย (อัตราพลโท) และมีรองผู้บัญชาการศูนย์รักษาความปลอดภัย 3 อัตรา (อัตราพลตรี) และมีผู้ช่วยผู้บัญชาการศูนย์รักษาความปลอดภัย 3 อัตรา (อัตราพลตรี)

ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย เป็นองค์กรฝ่ายทหาร การกำหนดระเบียบปฏิบัติและแนวทางหรือนโยบายต่างๆ ขึ้นอยู่กับผู้บังคับบัญชาสูงสุดซึ่งมีฝั่งการบังคับบัญชา ดังนี้ การจัดระเบียบและส่วนราชการที่ขึ้นตรงต่อกระทรวงกลาโหม ในปี พ.ศ. 2551 ได้จัดให้มีไว้ดังนี้

หน่วยที่ขึ้นตรงต่อกระทรวงกลาโหม ประกอบด้วย

1. สำนักงานรัฐมนตรี
2. สำนักงานปลัดกระทรวง
3. กรมราชองครักษ์
- * 4. กองทัพไทย ซึ่งประกอบด้วยส่วนราชการดังต่อไปนี้

* 4.1 กองบัญชาการกองทัพไทย (เดิมชื่อกองบัญชาการทหารสูงสุด)
ประกอบด้วยส่วนราชการดังต่อไปนี้

1. สำนักผู้บัญชาการทหารสูงสุด
 2. กรมกำลังพลทหาร
 3. กรมข่าวทหาร
 4. กรมยุทธการทหาร
 5. กรมส่งกำลังบำรุงทหาร
 6. กรมกิจการพลเรือนทหาร
 7. กรมการสื่อสารทหาร
 8. สำนักงานปลัดบัญชาทหาร
 9. หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา
 - * 10. ศูนย์รักษาความปลอดภัย
 11. ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการก่อการร้ายสากล
 12. กรมสารบรรณทหาร
 13. กรมการเงินทหาร
 14. กรมแผนที่ทหาร
 15. กรมยุทธบริการทหาร
 16. กรมกิจการชายแดนทหาร
 17. สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ
 18. ศูนย์บัญชาการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย
- 4.2 กองทัพบก
- 4.3 กองทัพเรือ
- 4.4 กองทัพอากาศ

จากผังการบังคับบัญชา จะเห็นได้ว่าศูนย์รักษาความปลอดภัยจะขึ้นตรงต่อกองบัญชาการกองทัพไทย และยังสังกัดกระทรวงกลาโหม เพราะฉะนั้น การที่จะดำเนินนโยบายใดๆ ต้องยึดนโยบายของผู้บังคับบัญชาเป็นหลักเสมอ เช่น นโยบายของการออกกำลังกาย กองบัญชาการกองทัพไทยจะมีคำสั่งให้ข้าราชการทุกคนออกกำลังกายทุกวันพุธ โดยถือว่าการเล่นกีฬาจะทำให้สมรรถภาพทางร่างกายของกำลังพลในกองทัพมีพลานามัยแข็งแรง สมบูรณ์ มีระเบียบวินัย รู้รักสามัคคีในหมู่คณะ ซึ่งจะเป็นปัจจัยสำคัญให้กองทัพแข็งแกร่งและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยให้กำลังพลในกองทัพมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจในการปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งข้าราชการทุกหน่วยต้องยึดเป็น

แนวทางปฏิบัติ และพระราชดำรัสขององค์พระมหากษัตริย์หรือพระบรมราโชวาทของพระองค์ ในวาระต่างๆ เปรียบเสมือนนโยบายของชาติที่ต้องยึดถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดและจริงจัง จึงขออันเชิญ พระบรมราโชวาทที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานไว้ เมื่อ 16 ธันวาคม พ.ศ.2531 ในโอกาสวันกีฬาแห่งชาติ ดังนี้

“ในหลักการ การกีฬาเป็นสิ่งที่มีความประสงค์พื้นฐาน เพื่อที่จะส่งเสริมให้ร่างกาย แข็งแรงและสามารถที่จะแสดงฝีมือในเชิงกีฬา เพื่อความสามัคคีและเพื่อให้คุณภาพของมนุษย์ดีขึ้น มาเวลานี้การกีฬา นับว่ามีความสำคัญในทางอื่นด้วย คือในทางสังคม ทำให้คนในประเทศชาติได้หันมา ปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ทางสุขภาพของร่างกายและจิตใจ ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างอยู่เย็น เป็นสุข ทั้งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญของบ้านเมือง และโดยเฉพาะในการกีฬาระหว่างประเทศ ได้เพิ่มความสำคัญกับมนุษย์ซึ่งอยู่ในประเทศอื่น ฉะนั้นกีฬาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของ แต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง ถ้าปฏิบัติในเรื่องกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถ มีความ เรียบร้อยด้วยความสุภาพ ก็จะได้นำชื่อเสียงแก่ตนและประเทศชาติ”

กองทัพถือว่าองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นจอมทัพที่สูงที่สุด ด้วยเหตุนี้ พระบรมราโชวาทของพระองค์จึงเปรียบเสมือนนโยบายที่กองทัพต้องจดจำมาปฏิบัติและยึดเป็นแนวทาง ในด้านการกีฬา เพราะฉะนั้นทางกองทัพจึงจัดให้มีการแข่งขันกีฬาของกองทัพไทยขึ้นมา โดยมีการ คัดเลือกจากนักกีฬาของกองบัญชาการกองทัพไทยและจากเหล่าทัพ ศูนย์รักษาความปลอดภัยเป็น หน่วยหนึ่งที่ขึ้นตรงกับกองบัญชาการกองทัพไทย จึงจำเป็นต้องยึดแนวทางตามนโยบายของกองทัพไทย เป็นหลัก

นโยบายการกีฬาของกองทัพไทย

การกีฬาทหารของกองทัพไทย เริ่มกำหนดเป็นนโยบายเมื่อ พ.ศ.2516 โดยคำสั่ง กองบัญชาการทหารสูงสุด (เฉพาะ) ที่ 350/2516 เรื่องให้ใช้อัตรากำลังงานกีฬาทหาร สำนักผู้บัญชาการ ทหารสูงสุด สั่ง ณ วันที่ 13 กรกฎาคม พ.ศ.2516 รับคำสั่งผู้บัญชาการทหารสูงสุด โดยพลอากาศเอกทวี จุลทรัพย์ ขณะนั้นดำรงตำแหน่งเสนาธิการทหาร ได้ก่อตั้งสำนักงานกีฬาทหารขึ้นมีหน้าที่เสนอ นโยบาย วางแผน ประสานงาน อำนวยการ และดำเนินการเกี่ยวกับกีฬาทหารของกองทัพไทยโดย ส่วนรวม ตลอดจนกีฬาทหารระหว่างประเทศ

ในปัจจุบันนโยบายการกีฬาทหารของกองทัพไทย ส่วนใหญ่จะมีที่มาจาก การกำหนด นโยบายที่แน่ชัดจากผู้บังคับบัญชาชั้นสูง คำสั่งซึ่งมีทั้งที่เป็นลายลักษณ์อักษรและการสั่งการด้วย วาจา ตลอดจนการกล่าวปราศรัยในวาระต่างๆของผู้บังคับบัญชาระดับสูงซึ่งล้วนเป็นที่มาของ

นโยบายที่จะต้องยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติทั้งสิ้น ฉะนั้นการกำหนดนโยบายของการกีฬาทหารในกองทัพไทยจึงไม่มีการกำหนดแน่นอนในแต่ละปี แต่จะดำเนินการไปในแนวทางเดียวกัน

กีฬากองทัพไทย

“กองทัพไทย” นั้นจะประกอบไปด้วยส่วนราชการ ดังนี้

- กองบัญชาการกองทัพไทย (ชื่อเดิมกองบัญชาการทหารสูงสุด)
- กองทัพบก
- กองทัพเรือ
- กองทัพอากาศ
- สำนักงานตำรวจแห่งชาติ (เข้าร่วมครั้งแรก ปี พ.ศ. 2527)

เมื่อมีการจัดการแข่งขันกีฬาทหารภายในกองทัพไทยก็คือ การจัดการแข่งขันกีฬาของกองทัพต่างๆดังที่กล่าวมาข้างต้น นักกีฬาของกองทัพเหล่านี้จะต้องเป็นทหารประจำการระดับชั้นยศตั้งแต่พลทหารจนกระทั่งถึงระดับนายพลจึงจะมีสิทธิเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ ซึ่งมีการจัดการแข่งขันขึ้นเป็นประจำทุกปีเสมอมาเพื่อคัดเลือกหาตัวนักกีฬาที่ชนะเลิศและมีคุณสมบัติครบถ้วนเป็นตัวแทนของกองทัพไทย ส่งเข้าแข่งขันในกีฬาทหารระหว่างประเทศ (CISM) อีกต่อหนึ่ง ทั้งนี้มีหน่วยที่ทำหน้าที่ดำเนินการจัดการแข่งขันคือ สำนักงานกีฬาทหาร กรมยุทธบริการ กองบัญชาการกองทัพไทย พร้อมทั้งดำเนินงาน วางแบบแผน ระเบียบ คำสั่ง สนับสนุนประสานงาน จูงใจหน่วยงานต่างๆให้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน จัดหาอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัย อบรมวิชาการใหม่ๆในด้านเทคนิคการกีฬา ประการสำคัญของสำนักกีฬาทหารคือ ดำเนินงานเรื่องงบประมาณเพื่อใช้ในการคัดเลือกนักกีฬาทหารภายในกองทัพไทย ส่งไปแข่งขันกีฬาทหารระหว่างประเทศ ดำเนินการเก็บตัวฝึกซ้อมนักกีฬาอย่างใกล้ชิด ให้ได้นักกีฬาที่มีประสิทธิภาพแข็งแกร่งเมื่อเดินทางไปแข่งขันแต่ละประเภทจะได้รับชัยชนะทำชื่อเสียง เกียรติคุณมาสู่กองทัพไทยและประเทศชาติในที่สุด

การจัดการแข่งขันกีฬากองทัพไทย

การจัดการแข่งขันกีฬากองทัพไทยนั้น ได้เริ่มจัดการแข่งขันเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.2510 และได้จัดการแข่งขันติดต่อกันมาทุกๆ ปี โดยจัดปีละครั้งจนถึงปัจจุบันเป็นครั้งที่ 42 ประจำปี พ.ศ.2552 และแข่งขันระหว่างวันที่ 3 มิ.ย. - 12 มิ.ย.2552 มีหน่วยงานที่ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันจากสำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม กองบัญชาการกองทัพไทย กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ

และสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ซึ่งนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬากองทัพไทยนั้น จะต้องได้รับคัดเลือกเป็นผู้แทนเหล่าทัพและกองบัญชาการกองทัพไทยมาแล้ว (หมายถึง เข้าคัดเลือกในการแข่งขันของกองบัญชาการกองทัพไทยมาแล้ว และคัดเลือกผู้ที่ชนะเลิศหรือรองชนะเลิศและผู้ที่มีความสามารถในการแข่งขันของเหล่าทัพที่ได้อันดับ 1 หรือ 2)

สำหรับการแข่งขันกีฬากองทัพไทย ก็ได้เชิญนักกีฬาจากสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เข้าร่วมแข่งขันด้วย โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬากองทัพไทยเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.2527

ความมุ่งหมายของการแข่งขันกีฬากองทัพไทย

1. เพื่อส่งเสริมให้ทหารมีพลานามัยที่สมบูรณ์มีจิตใจเข้มแข็งและสามารถปฏิบัติภารกิจของทหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อเสริมสร้างให้เกิดบรรยากาศแห่งมิตรภาพ มีความสามัคคีอย่างแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น
3. เพื่อปลูกฝังความเป็นสุภาพบุรุษ มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบและมีน้ำใจนักกีฬาให้สมกับที่ประชาชนทั่วไปยกย่องว่า ทหารคือแบบฉบับของผู้มีระเบียบวินัย
4. เพื่อคัดเลือกนักกีฬาที่มีความสามารถสูง เป็นผู้แทนของกองทัพไทยส่งไปร่วมการแข่งขันกีฬาทหารระหว่างประเทศ (CISM) และเป็นผู้แทนทีมชาติไทยต่อไป

สหภาพทหารระหว่างประเทศ (CISM)

สหภาพทหารระหว่างประเทศ (CISM) เป็นองค์กรหนึ่ง ซึ่งมีหน้าที่บริหารด้านกีฬาทหารซึ่งประเทศต่างๆ ที่มีกองทัพเป็นของตนเองอย่างถูกต้องได้สมัครเป็นสมาชิก และมีสำนักเลขาธิการถาวร CISM ตั้งอยู่ ณ กรุงบรัสเซล ประเทศเบลเยียม ทำหน้าที่ดำเนินการและประสานงานกีฬา CISM ได้รับการปรับปรุงพัฒนาอยู่ตลอดเวลา และได้มีกองทัพจากประเทศต่างๆ จากทุกภาคพื้นทั่วโลกได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจนถึงปัจจุบันนี้มีประเทศสมาชิกถึง 118 ประเทศและเป็นที่ยอมรับกันว่า CISM เป็นกีฬาทหารที่ยิ่งใหญ่อันดับสองจากกีฬาโอลิมปิก

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อเสริมสร้างพลานามัยและกีฬาทหารทุกวิถีทางให้เหมาะสม
2. เพื่อพัฒนามิตรสัมพันธ์ระหว่างกองทัพของประเทศภาคีสมาชิก
3. วางแผนและโครงการช่วยเหลือทางด้านเทคนิคการกีฬา
4. สนับสนุนเยาวชนให้มีความเจริญก้าวหน้าไปอย่างถูกต้องและเป็นไปด้วยดี

สำหรับการกีฬาทหารระหว่างประเทศนั้น สภากีฬาทหารระหว่างประเทศ (CISM) ได้เริ่มจัดตั้งมาตั้งแต่ พ.ศ.2489 จนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 54 ปี กิจการของ CISM ได้รับความสนใจจากประเทศต่างๆทั่วโลกอย่างรวดเร็ว จนปัจจุบันมีจำนวนสมาชิกทั้งสิ้นถึง 118 ประเทศ ซึ่งเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าทุกประเทศก็ถือว่ากีฬา CISM เป็นกีฬาที่มีความสำคัญยิ่ง ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจอันดี และให้ความร่วมมือระหว่างประเทศ โดยใช้การแข่งขันกีฬาทหารเป็นสื่อเชื่อมโยงให้มีความสัมพันธ์ไมตรีระหว่างทหารด้วยกัน และได้จัดตั้งองค์กร ACADEMY (ACISM) เพื่อค้นคว้าวิจัยและเสริมสร้างร่างกายและจิตใจทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีให้มีความเจริญก้าวหน้าและพัฒนาการกีฬาทหารของโลกอยู่ตลอดเวลาอย่างไม่หยุดยั้ง ดังนั้นกองทัพไทยจึงควรที่จะกำหนดให้มีการวางรากฐานและวิธีการพัฒนาการกีฬาทหารของกองทัพให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กองทัพไทยสมัครเข้าเป็นสมาชิกของสภากีฬาทหารระหว่างประเทศ

โดยที่กองทัพสาธารณรัฐเกาหลีใต้ ได้เป็นสมาชิกของสภากีฬาทหารระหว่างประเทศ (CISM) มาก่อนประเทศไทย และได้รับแต่งตั้งให้เป็นสำนักงานติดต่อประสานงานภาคพื้นตะวันออกไกล (CISM LIAISON OFFICE FAR EAST) และในปี 2509 นั้น พลตรี ยุนเติ๊กซุน ดำรงตำแหน่งเจ้ากรมกำลังพลทหารและรับผิดชอบเรื่องกีฬา CISM และเป็นหัวหน้าสำนักงานติดต่อประสานงานภาคพื้นตะวันออกไกล และเป็นหัวหน้าคณะผู้แทนของประเทศเกาหลีใต้ในสภากีฬาทหารระหว่างประเทศ เมื่อกองทัพไทยได้รับหนังสือเชิญชวนเป็นทางการแล้ว ก็ได้ศึกษาข้อมูลต่างๆของการสมัครเข้าเป็นสมาชิก CISM ในแง่ผลดีและผลเสียต่างๆ จึงได้สรุปข้อคิดเห็นต่างๆผ่านกรมกำลังพลทหารเพื่อนำเรียนต่อผู้บัญชาการกองทัพไทยและนำเรียนเพื่อขออนุมัติต่อรัฐมนตรีกระทรวง กลาโหมต่อไป ด้วยความเห็นชอบของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหมจึงได้นำเรื่องนี้เข้าสู่คณะรัฐมนตรีและได้รับความเห็นชอบจากคณะรัฐมนตรีได้อนุมัติหลักการ เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2509

กองบัญชาการกองทัพไทย โดยกรมกำลังพลทหาร จึงได้ยื่นหลักฐานการเข้าเป็นสมาชิกของสภากีฬาทหารระหว่างประเทศทันที โดยผ่านทางสำนักงานติดต่อและประสานงานภาคพื้นตะวันออกไกล (ประเทศเกาหลีใต้) ต่อพลตรียุนเติ๊กซุน และในปีนี้เอง กองทัพสาธารณรัฐเกาหลีใต้ได้รับเป็นเจ้าภาพการประชุมสมัชชากีฬาทหารระหว่างประเทศ (CISM GENERAL ASSEMBLY) ครั้งที่ 21 โดยกำหนดการประชุมตั้งแต่ 29 กันยายน ถึง 9 ตุลาคม พ.ศ.2509 และได้มีหนังสือเชิญผู้แทนกองทัพไทยให้ร่วมเดินทางไปสังเกตการณ์เกี่ยวกับการประชุมสมัชชากีฬาทหารระหว่างประเทศ ครั้งที่ 21 ณ กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ กองทัพไทยโดยกองบัญชาการกองทัพไทย

ได้อนุมัติให้พันธเอก ปราการ ภูวนารักษ์ หัวหน้ากองปกครอง กรมกำลังพลทหาร ในขณะนั้น กับพันธเอก อนุ รมยานนท์ หัวหน้ากองการกีฬา กรมสวัสดิการทหารบก เดินทางไปสังเกตการณ์

การประชุมสมัชชากีฬาทหารระหว่างประเทศเริ่มขึ้น พลตรี ยุนเติ้กซุน ได้นำเรื่องการสมัครเป็นสมาชิกของสภากีฬาทหารระหว่างประเทศของกองทัพไทยเข้าเสนอต่อที่ประชุมสมัชชา (GENERAL ASSEMBLY) เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม พ.ศ.2509 มติที่ประชุมสมัชชากีฬาทหารระหว่างประเทศรับรองกองทัพไทยเข้าเป็นสมาชิกด้วยคะแนนเสียงเป็นเอกฉันท์ นับตั้งแต่บัดนั้นมากองทัพไทยก็ได้เข้าเป็นสมาชิกของสภากีฬาทหารระหว่างประเทศโดยสมบูรณ์ทุกประการ

การส่งนักกีฬาไทยไปแข่งขันกีฬาทหารระหว่างประเทศ (CISM)

ในทางปฏิบัติของการดำเนินการวิธีส่งนักกีฬาทหารไปแข่งขันกีฬาทหารระหว่างประเทศนั้น จะต้องได้รับความเห็นชอบและอนุมัติจากคณะกรรมการกีฬาทหารก่อนเสมอ เพื่อพิจารณาในเรื่องตัวบุคคล (นักกีฬา) สำหรับเจ้าหน้าที่หรือผู้ฝึกสอนที่จะเดินทางไปแข่งขันในกีฬาประเภทใดก็ตาม คณะกรรมการกีฬาทหารจะพิจารณาถึงจำนวนเท่านั้น แต่ตัวบุคคลซึ่งจะทำหน้าที่เป็นเจ้าหน้าที่ของทีมนั้น คณะกรรมการกีฬาทหารจะให้อำนาจแก่ผู้บัญชาการเหล่าทัพเป็นผู้พิจารณาตัวบุคคลเอา ซึ่งคณะกรรมการกีฬาทหารจะต้องพิจารณาโดยรอบคอบถึงงบประมาณด้วย ตลอดจนต้องปฏิบัติตามกฎและกติกากการแข่งขันของกีฬาประเภทนั้นๆ เป็นสำคัญ จากเอกสารซึ่งเจ้าภาพจะเชิญประเทศสมาชิกเข้าร่วมการแข่งขันเป็นครั้งคราวไป ตามกฎและกติกาของแต่ละประเภทกีฬาว่ามีจำนวนเท่าใดและเจ้าหน้าที่กี่คน เมื่อได้รับอนุมัติจากมติที่ประชุมคณะกรรมการกีฬาทหารแล้ว สำนักงานกีฬาทหารจะได้นำเรื่องเพื่อขออนุมัติตามลำดับขั้นจนถึงรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม เพื่ออนุมัติงบประมาณและตัวบุคคลตามระเบียบการเดินทางไปแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศต่อไป

นักกีฬาทหารของกองทัพไทย ได้รับความเห็นชอบและอนุมัติหลักการไว้โดยคณะกรรมการกีฬาทหาร ถือเป็นนโยบายซึ่งสำนักงานกีฬาทหารหน่วยงานที่รับผิดชอบต้องปฏิบัติตามนโยบายนี้อย่างเคร่งครัดให้ส่งนักกีฬาไทยไปร่วมการแข่งขันกีฬาทหารระหว่างประเทศได้ 3 ประเภท คือ ยิงปืน มวยสากลสมัครเล่นและกระโดดร่ม ซึ่งเป็นแนวความคิดที่ถูกอย่างยิ่ง เพราะกีฬาทหารระหว่างประเทศที่จัดให้มีการแข่งขันในปีหนึ่งนั้นมีประเภทกีฬาถึง 26 ประเภท แต่กองทัพไทยเป็นประเทศที่ไม่ร่ำรวยเหมือนประเทศในยุโรปและอเมริกา ที่มีขีดความสามารถส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันได้ทุกประเภท จึงกำหนดส่งเข้าแข่งขันเพียง 3 ประเภทดังกล่าว และจากผลการส่งไปแข่งขัน กองทัพไทยได้ผลคุ้มค่าซึ่งเคยได้รับชัยชนะทั้งเหรียญทอง เงิน และทองแดง

ดังนั้นจึงเป็นที่พิสูจน์ได้ว่านักกีฬาของกองทัพไทยมีขีดความสามารถอย่างดีเยี่ยมโดยได้ไปสร้างชื่อเสียงให้แก่กองทัพไทยอย่างน่าสมเกียรติหน้าภาคภูมิใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนามิตรสัมพันธ์ระหว่างกองทัพไทย กับกองทัพของประเทศภาคีสมาชิก ให้ได้รู้ถึงขนบธรรมเนียมประเพณี นิสัยใจคอ ของเหล่าทหารของกองทัพประเทศนั้นๆ ได้อย่างดี อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ทางการเมือง การทหาร เศรษฐกิจ และสังคมจิตวิทยาต่อไป อีกทั้งเพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักกีฬาทหารของกองทัพไทยได้แสดงความสามารถให้เป็นที่ประจักษ์แก่ทหารจากทุกทวีปทั่วโลก เป็นการเผยแพร่ชื่อเสียงของกองทัพไทยและประเทศไทย ให้กองทัพของประเทศต่างๆ ได้รู้จักและทำความเข้าใจเรามากยิ่งขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านอื่นๆ อีกนานัปการ

แนวทาง

1. การเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนเดินทางไปแข่งขันใช้เวลาทั้งสิ้น 40 วัน ซึ่งต้องการความร่วมมือจากเหล่าทัพที่จะให้นักกีฬามาทำการเก็บตัวฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ ในเรื่องนี้เหล่าทัพให้ความร่วมมืออยู่แล้วและนักกีฬาของเหล่าทัพซึ่งมาเก็บตัวฝึกซ้อมอยู่จะต้องรู้หน้าที่ของตนเอง ต้องฝึกซ้อมตามกำหนดเวลาการฝึกซ้อมที่ผู้สอนและผู้ควบคุมได้กำหนดไว้อย่างจริงจัง หากไม่ปฏิบัติตามกำหนดนั้นผู้รับผิดชอบและผู้ควบคุมทุกเหล่าทัพจะต้องพิจารณาร่วมกันตัดออกจากทีม ไม่ส่งเข้าร่วมการแข่งขัน ความร่วมมือและการประสานงานของเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบจะต้องมีความเด็ดขาดเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญและต้องยอมรับในข้อเท็จจริง จากหลักฐาน และเหตุผลซึ่งในปัจจุบันผู้แทนเหล่าทัพมีความเข้าใจและคาดว่าอนาคตนักกีฬาของกองทัพไทยจะมีขีดความสามารถและประสิทธิภาพสูงขึ้นตามลำดับ

2. เรื่องสำคัญที่จะต้องพิจารณาเป็นลำดับเร่งด่วนก็คืออุปกรณ์การกีฬา เช่น ปืนสั้น และปืนยาวที่ใช้แข่งขัน แต่ละเหล่าทัพต้องจัดหาไว้เป็นของตนเองเพื่อให้นักกีฬาคุ่นเคยกับสภาพปืน และเหล่าทัพต้องติดตามปืนที่ใช้แข่งขันที่ทันสมัยอยู่เสมอ ต้องมีงบประมาณสนับสนุนในเรื่อง กระสุนที่ใช้ฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ และอุปกรณ์กีฬาโคจรร่ม คือ ร่ม และอุปกรณ์ร่มพร้อมที่ใช้แข่งขัน จะต้องทันสมัย เหล่าทัพต้องกำหนดโครงการสนับสนุนในเรื่องเหล่านี้อย่างต่อเนื่องและจริงจัง

การแข่งขันกีฬาภายในกองบัญชาการกองทัพไทย

เดิมกีฬาภายในกองบัญชาการกองทัพไทย (เดิมเรียกว่า กีฬาภายในกองบัญชาการทหารสูงสุด) อยู่ในความรับผิดชอบ กพ. ทหาร (กรมกำลังพลทหาร) เป็นหน่วยดำเนินการจัดการแข่งขัน มีการจัดการแข่งขันเพียง 3 ชนิดกีฬาคือ เทนนิส แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส จัดขึ้นโดยมีแนวความคิดดังนี้

1. ความมุ่งหมาย เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการในสังกัดกองบัญชาการกองทัพไทย ได้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักการเสียสละ การให้อภัย มีความสามัคคี และเมื่อมีจิตใจที่เข้มแข็ง สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว จะสามารถปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ประโยชน์ของการกีฬา เพราะในหลักการนั้นการเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อมวลมนุษยชาติ การส่งเสริมการกีฬาและเพิ่มคุณค่าทางการกีฬานั้นมิใช่จะอยู่ที่ผู้ฝึกมีร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดีเท่านั้น แต่ยังฝึกรอบมจิตใจให้มีการตัดสินใจที่ฉับไว มีระเบียบวินัยดี รู้แพ้ รู้ชนะ ไม่เอาเปรียบหรือฝ่าฝืนระเบียบ และมีใจเพื่อมุ่งหวังผลชนะเป็นสำคัญ การเล่นกีฬานอกจากจะเป็นการทดสอบความรู้ ความสามารถ และทักษะทางการกีฬาแล้ว ยังเป็นการคัดคนกีฬาที่มีความสามารถยอดเยี่ยมเพื่อเป็นตัวแทนของกองบัญชาการกองทัพไทย เข้าแข่งขันกับหน่วยงานที่ขึ้นตรงกับกองทัพไทย และถ้าเป็นผู้ที่ชนะเลิศในการแข่งขันกีฬากองทัพไทยแล้ว จะได้เป็นตัวแทนของกองทัพไปแข่งขันกีฬาทหารระหว่างประเทศ และยังมีส่วนในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาในระดับชาติ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์

3. วิธีดำเนินการในการแข่งขันกีฬาภายในกองบัญชาการกองทัพไทย มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 กำหนดการประชุม โดยสำนักงานกีฬาทหารได้ออกหนังสือเชิญผู้แทนกีฬาของทุกส่วนราชการกองบัญชาการกองทัพไทย มาร่วมประชุมเพื่อหาข้อยุติที่ดีที่สุดจากมติที่ประชุมในเรื่องต่างๆเช่น งบประมาณ ประเภทกีฬาที่จะจัดการแข่งขัน วันเวลา สถานที่ในการจัดการแข่งขันเมื่อได้ข้อยุติแล้วจะนำเรียนผู้บังคับบัญชาต่อไป

3.2 เชิญผู้บังคับบัญชาทหารสูงสุดเป็นประธานในพิธีเปิดและปิด

3.3 สรุปและประเมินผลการแข่งขัน เพื่อนำเรียนผู้บังคับบัญชาในเรื่องสำคัญ เช่น ผลการแข่งขัน อุปสรรคข้อขัดข้อง และข้อเสนอแนะเพื่อการแก้ไข

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

ศูนย์รักษาความปลอดภัย ได้ยึดถือเป็นนโยบายในการสนับสนุนตามที่กล่าวมาข้างต้น และได้มีกิจกรรมด้านกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เพราะสุขภาพ พลานามัยเป็นหัวใจของการปฏิบัติงานในหน่วย จึงได้จัดตั้งคณะกรรมการกีฬาของศูนย์รักษาความปลอดภัยขึ้น มีประธานกรรมการกีฬาของศูนย์รักษาความปลอดภัยเป็นผู้รับผิดชอบ ประกอบด้วยกรรมการกีฬาประเภทต่างๆ มีหน้าที่เกี่ยวกับการกีฬาทั้งหมดของศูนย์รักษาความปลอดภัย

หลักของคณะกรรมการมีดังนี้

1. ส่งเสริมการกีฬาของศูนย์รักษาความปลอดภัย และเสริมสร้างสุขภาพ พลานามัยของข้าราชการ ลูกจ้าง ให้มีร่างกายที่แข็งแรง อันจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติราชการ
2. จัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในศูนย์รักษาความปลอดภัยเป็นประจำทุกปี เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีระหว่างข้าราชการศูนย์รักษาความปลอดภัยด้วยกัน
3. สนับสนุนในการส่งกรรมการกีฬาศูนย์รักษาความปลอดภัย เข้ารับการอบรมผู้บริหารกีฬาและผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับกีฬาของศูนย์รักษาความปลอดภัย
4. สนับสนุนและคัดเลือกข้าราชการศูนย์รักษาความปลอดภัย เป็นตัวแทนหน่วย เข้าร่วมแข่งขันกีฬา กองบัญชาการกองทัพไทย (บก. กองทัพไทย) เป็นประจำทุกปี
5. สนับสนุนและส่งข้าราชการศูนย์รักษาความปลอดภัย เป็นตัวแทนบก.กองทัพไทย เข้าร่วมแข่งขันกีฬาของกองทัพไทย เป็นประจำทุกปี

การจัดการแข่งขันกีฬาภายในศูนย์รักษาความปลอดภัยประจำปี

คณะกรรมการกีฬา ศรภ. (ศูนย์รักษาความปลอดภัย) โดยอนุมัติของนายกสโมสรข้าราชการ ศรภ. จัดให้มีการแข่งขันกีฬารวม 10 ชนิดกีฬา ดังนี้

1. ฟุตบอล
2. บาสเกตบอล
3. วอลเลย์บอล (ชาย, หญิง)
4. แบดมินตัน (ชาย, หญิง)
5. เทนนิส (ชาย, หญิง)
6. เทเบิลเทนนิส (ชาย, หญิง)

7. เปตอง (ชาย, หญิง)
8. เซปักตะกร้อ
9. ยิงปืน
10. กอล์ฟ

การคัดเลือกข้าราชการ ศรภ. เข้าแข่งขันกีฬา บก.กองทัพไทย (กองบัญชาการกองทัพไทย) คณะกรรมการกีฬา ศรภ. จะพิจารณาและคัดเลือกข้าราชการ ศรภ. หรือกลุ่มกีฬา ศรภ. ที่เห็นว่ามี ความสามารถ ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ตลอดจนถึงมารยาทในการแสดงออกเพื่อเป็นตัวแทน หน่วยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา บก.กองทัพไทย เป็นประจำทุกปี สำหรับชนิดกีฬาที่ ศรภ. ได้ส่ง นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันทุกปี มีดังนี้

1. ฟุตบอล
2. บาสเกตบอล
3. วอลเลย์บอล
4. แบดมินตัน
5. เทนนิส
6. เทเบิลเทนนิส
7. เปตอง
8. เซปักตะกร้อ

นอกจากนี้ ศูนย์รักษาความปลอดภัยยังได้สนับสนุนให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬา ศรภ. พร้อมทั้งให้งบประมาณสนับสนุนในการดำเนินการ ซึ่งขณะนี้ก็มีจัดตั้งชมรมกีฬาแล้ว จำนวน 6 ชมรม คือ

1. ชมรมยิงปืน
2. ชมรมกอล์ฟ
3. ชมรมแบดมินตัน
4. ชมรมเทนนิส
5. ชมรมเทเบิลเทนนิส
6. ชมรมเปตอง

ในปี พ.ศ.2547 ได้มีคำสั่งจากกองบัญชาการกองทัพไทย ให้จัดตั้งศูนย์กีฬา กองบัญชาการกองทัพไทย (17 งามอินทรา) ที่ศูนย์รักษาความปลอดภัย ซึ่งประกอบด้วย

1. สนามเบดมินตัน
2. สนามเทนนิส
3. สระว่ายน้ำ
4. ห้องอบไอน้ำ
5. ห้องออกกำลังกาย
6. ห้องสนุกเกอร์,บิลเลียด

ในปี พ.ศ.2550 ศูนย์รักษาความปลอดภัยได้รับมอบภารกิจดังนี้

- ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาทุกประเภท
- ผบ.ศรภ. หรือผู้แทนเป็นประธานมอบเหรียญรางวัลกีฬาเทนนิสและเทเบิลเทนนิส
- สนับสนุนสนามกีฬาเทนนิสและ โรงยิมเบดมินตัน ที่ศูนย์ฝึกกีฬา บก.กองทัพไทย เพื่อใช้เป็นสนามแข่งขันกีฬาเทนนิสและเทเบิลเทนนิส ระหว่างวันที่ 1- 8 ก.พ. 50
- สนับสนุนแพทย์และพยาบาลในการแข่งขันกีฬาเทนนิสและเทเบิลเทนนิส
- จัดขบวนพาเหรดในพิธีเปิดและปิดการแข่งขัน
- จัดผู้แทนเข้าร่วมพิธี และจัดทำแผนการดำเนินงานแข่งขันกีฬา

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

คำจำกัดความของพฤติกรรม

นิตยา เพ็ญศิริินภา (2544) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้ หรือเป็นปฏิกิริยาของสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้าที่อาจปรากฏให้เห็นได้หรืออาจอยู่ภายใน ซึ่งไม่สามารถสังเกตได้

อรุณ รักธรรม (2544) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า เป็นกิริยาที่แสดงออกหรือการเกิดปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับสิ่งภายนอก การแสดงออกเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสมหรือความเคยชินจากประสบการณ์และการศึกษาอบรม การแสดงออกเป็นได้ทั้งการคล้อยตามหรือต่อต้าน

ลักขณา ศรีวัฒน์ (2544) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือปฏิกิริยาที่ปรากฏออกมาทางร่างกาย ทางกล้ามเนื้อ ทางสมอง ทางอารมณ์ และทาง

ความรู้สึกนึกคิด ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่มนุษย์และสัตว์ย่อมจะแสดงออกมาให้เห็นได้อย่างชัดเจน เช่น การพูด เดิน ร้องไห้ เป็นต้น หรืออาจไม่สามารถเห็นได้ชัด เช่น ความพอใจ หรือการนึกคิด

Goldenson (1984) อ้างถึงในสุชาดา มะโนทัย (2539) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล และเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรม การกระทำต่างๆที่เป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย สังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรม การกระทำต่างๆที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

สุวิกร กระจ่างจันทร์ (2544) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอก ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลที่อยู่รอบๆ สังเกตเห็นได้หรือไม่ได้ แต่สามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

จารุวรรณ ต.สกุล (2528) อ้างถึงใน มาลัย สำราญจิต (2540: 14) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิต ดังนั้นพฤติกรรมของมนุษย์จึงหมายถึง ปฏิกริยาต่างๆที่บุคคลแสดงออกมาทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล มีทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้และแตกต่างกันไปตามสภาพสังคมและวัฒนธรรม มักได้รับอิทธิพลมาจากความคาดหวังของบุคคลรอบตัว สถานการณ์ขณะนั้นและประสบการณ์ในอดีต นอกจากนี้พฤติกรรมยังหมายถึง กิจกรรมต่างๆที่สิ่งมีชีวิตกระทำและสามารถสังเกตหรือใช้เครื่องมือทดลองได้ เช่น หัวเราะ ร้องไห้ กิน เล่น นอน

พาสิก (Pasick, 1997) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง เป็นผลผลิตของความรู้ เจตคติ และความเชื่อซึ่งเกิดจากบริบทของประสบการณ์และเหตุการณ์ในชีวิต

จากความหมายต่างๆของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งจากภายในและภายนอก อันเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสมหรือความเคยชินจากประสบการณ์และการศึกษาอบรม อาจเป็นการกระทำที่สังเกตได้ เช่น คำพูด การเดิน หรือสังเกตไม่ได้ เช่น ความรู้สึก ความเชื่อ ความคิด ความพอใจ และสามารถใช้อุปกรณ์ทดลองได้ เช่น หัวเราะ ร้องไห้ นอน

องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ (Cronbach, 1972: อ้างถึงใน สุชาติ มะโนทัย, 2539)

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการที่เกิดขึ้น ความต้องการบางอย่างสามารถสนองตอบได้ทันที แต่บางอย่างต้องใช้เวลาานานจึงจะบรรลุความต้องการได้

2. ความพร้อม (Readiness) คือ ระดับวุฒิภาวะ หรือ ความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการ

3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการ

4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่จำทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป มนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุดเพื่อสนองตอบความต้องการ

5. การสนองตอบ (Response) เป็นการกระทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการ โดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย

6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิด หรืออาจตรงข้ามก็ได้

7. ปฏิบัติต่อความคาดหวัง (Reaction to waiting) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์และเลือกวิธีใหม่

บลูม (Bloom, 1975 อ้างถึงใน วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ

1. **ด้านความรู้** หมายถึง ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับและสามารถแสดงผลออกมาในลักษณะของความจำ ความเข้าใจ ความสามารถในการเปรียบเทียบตีความ ให้ความหมายหรือประเมินค่าเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารกดด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกตามลำดับขั้นตอนจากง่ายไปหายาก ได้ดังนี้

1.1 ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่างๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูง

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยตีราคาของสิ่งต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจจะเป็นเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. ด้านเจตคติ หมายถึง ท่าที ความรู้สึก ความเชื่อถือหรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ทั้งในทางสนับสนุนและต่อต้าน

พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอนดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving of attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่าเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับและการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจและพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบ ความผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดลำดับค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิดและจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุด ไปถึงน้อยที่สุด และพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ ประกอบด้วย การวางแผนทางการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. ด้านการปฏิบัติ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นการกระทำในลักษณะการกระทำเป็นประจำ กระทำบางครั้ง หรือไม่เคยกระทำ อันเป็นผลมาจากความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติของบุคคลที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย ซึ่งมีการพัฒนาตามลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

3.1 การเลียนแบบ (Imitation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยการปฏิบัติ ตามทฤษฎีหลักการที่มีอยู่

3.2 การปฏิบัติด้วยตนเอง (Manipulation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยการฝึกปฏิบัติตามการเลียนแบบ จนสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองได้

3.3 ความแม่นยำ (Precision) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองได้ในทุกครั้งที่ปฏิบัติ กล่าวคือ แสดงพฤติกรรมก็ครั้งก็เหมือนกันทุกครั้ง

3.4 ความต่อเนื่อง (Articulation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมได้บ่อยครั้ง และปฏิบัติเป็นประจำ

3.5 ความคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ (Naturalization) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมได้อย่างเป็นธรรมชาติ จนเกิดความชำนาญในการปฏิบัติ

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ความหมายของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

สิวานี เช้ม (2542) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เป็นต้น

ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่า เป็นการออกกำลังกาย หรือฝึกซ้อมให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์(2534) อ้างถึงใน วรรณธิดา โชติมนธรรม (2546) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวหรืออริยาบถต่างๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกาย

สุวิกร กระแจะจันทร์ (2544) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกาย เพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่วว่องไว ทั้งระบบโครงสร้าง และการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

วิฑูรย์ ต้นสุวรรณรัตน์ (2545) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อได้ทำงาน ช่วยให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโต มีความแข็งแรง สบายงาม สมส่วนอย่างธรรมชาติ และทำให้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวในจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ เกิดการพัฒนา เจริญเติบโต แข็งแรง และอวัยวะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับ เพศ วัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

2.4 ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

การออกกำลังกายและเล่นกีฬาช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์สามารถป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันต่อต้านโรคบางโรคได้ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ ฯลฯ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังเป็นการฟื้นฟูและปรับสภาพของร่างกายจากอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

การออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้ได้ประโยชน์นั้น ต้องรู้จักหลักการออกกำลังกาย ข้อปฏิบัติของการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกาย และวิธีการการออกกำลังกาย อันจะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น ก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรมีการวอร์มอัพยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อพร้อมสำหรับการออกกำลังกายซึ่งจะช่วยลดอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นด้วย การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองจะทำให้เกิดโทษ อาจเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ข้อต่อและอวัยวะต่างๆ ได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

1. ด้านร่างกาย

1.1 รูปร่างดี มีทรวดทรงที่สวยงาม ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นการช่วยควบคุมน้ำหนักตัวและลดน้ำหนักที่ได้ผลดี โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการและทำให้กล้ามเนื้อกระชับ การมีรูปร่างที่ดีนั้นจะช่วยทำให้ร่างกายมีความคล่องตัว กระฉับกระเฉง มีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในอาชีพด้วย

1.2 ร่างกายและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ร่างกายมีความอดทนเพิ่มมากขึ้น สามารถทำงานหนักได้โดยไม่เกิดการเหนื่อยง่าย มีพลังที่ดีขึ้น

1.3 ช่วยให้ร่างกาย อวัยวะต่างๆทำงานและเจริญเติบโตได้ดี เช่น ปอด หัวใจและหลอดเลือด

1.4 ช่วยชะลอการเสื่อมของอวัยวะต่างๆในผู้สูงอายุ ดังจะเห็นได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้าและมีอายุยืนกว่า ซึ่งในวัยผู้สูงอายุความแข็งแรงของกระดูกจะลดลงและไม่มีการเจริญเติบโตแล้ว การออกกำลังกายจึงช่วยให้ข้อต่อต่างๆได้รับการใช้งานอยู่เสมอ เวลาเคลื่อนไหวร่างกายก็ไม่ติดขัด ไม่หกล้มง่าย

1.5 ช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานได้อย่างมีปกติและมีการพัฒนาที่ดีขึ้น

1.6 ช่วยป้องกันโรคต่างๆได้หลายชนิด ทั้งโรคที่เกิดจากการเสื่อมของอวัยวะ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ฯลฯ

1.7 ช่วยให้ระบบการย่อยทำงานได้ดี ระบบขับถ่ายเป็นปกติทั้งถ่ายหนัก - เบา หรือระบบขับเหงื่อ ไม่มีปัญหาท้องอืดท้องเฟ้อ

1.8 ช่วยในเรื่องการทรงตัวที่ดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะเกิดความรู้สึกกระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว เพราะร่างกายได้เคลื่อนไหวอยู่เสมอทำให้อวัยวะต่างๆเกิดความสัมพันธ์และการประสานงานที่ดี

1.9 ช่วยในการฟื้นฟูสภาพร่างกายที่อาจเกิดจากการบาดเจ็บต่างๆเพื่อให้อวัยวะนั้นๆสามารถกลับมาใช้งานได้อย่างปกติ

2. ด้านจิตใจ

2.1 มีความมั่นใจในตนเอง เนื่องมากร่างกายที่แข็งแรง รูปร่างสมส่วน

2.2 มีความคิดสร้างสรรค์

2.3 นอนหลับง่าย

2.4 ฟ่อนคลาย ลดความเครียด ลดความซึมเศร้า ลดความวิตกกังวล อารมณ์แจ่มใส สิ่งต่างๆเหล่านี้จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี

3. ด้านสังคม

3.1 การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมนันทนาการ เป็นการเชื่อมความสัมพันธ์อันดี

3.2 การออกกำลังกายและเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ

3.3 ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เมื่อไม่เจ็บป่วยก็ไม่ต้องเสียเงินค่ารักษาโรค

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2541) อ้างถึงใน ประยงค์ นะเขิน (2544) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต เด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้นพร้อมกันทั้งขนาดรูปร่าง และหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย การขับถ่ายที่ดี ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การขาดการออกกำลังกายทำให้ทรวดทรงเสีย เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถแก้ไขทรวดทรงให้กลับดีขึ้นมาได้ บางอย่างอาจใช้เวลาเป็นเดือนเป็นปี แต่บางอย่างก็เห็นผลไม่เกิน 1 เดือน

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์กับสุขภาพ ช่วยให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสที่จะเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสภาพในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร เช่น สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเกิน ความเคร่งเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสียคุณภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ต่ำกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและการฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวในข้อ 5 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีการรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญ แต่ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์

โทษของการขาดการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

เจริญทัศน์ จินตนาเสรี (2538) อ้างถึงใน สุวิกร กระแจะจันทร์(2544) กล่าวว่า การเจริญและการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆภายในร่างกายมนุษย์ จะขึ้นอยู่กับกฎธรรมชาติ กล่าวคือ อวัยวะใดที่ได้รับการใช้งานอย่างถูกต้องเหมาะสมจะเจริญขึ้นทั้งรูปร่างและสมรรถภาพในการทำงานที่ ส่วนอวัยวะใดที่ไม่ได้ใช้งานหรือถูกใช้งานมากกว่าปกติ ซึ่งถ้าเป็นไปด้วยปริมาณความหนักเบาอย่างไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายจะทำให้อวัยวะต่างๆเจริญขึ้นตรงกันข้าม การขาดการออกกำลังกายทำให้อวัยวะหลายระบบไม่ได้ถูกใช้งานในปริมาณที่มากพอ เป็นผลให้เกิดความเสื่อมโทรมของอวัยวะ และเป็นสาเหตุนำโรคร้ายชนิดต่างๆ ในที่นี้จะกล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว วัยกลางคนและวัยชรา

วัยหนุ่มสาว

คนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย อาจจำแนกได้เป็น 2 พวก คือ

1. ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก
2. เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

ในพวกที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านรูปร่าง ทรวดทรง และสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยังมีเพิ่มมากยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดความเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการหอบเหนื่อย ใจสั่น เมื่อใช้

ร่างกายเพียงเล็กน้อยคล้ายกับในพวกที่ 2 พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดข้องมาก่อนแต่รูปร่างทรวดทรงอาจจะเปลี่ยนแปลงไปได้มากหากขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากการมีกล้ามเนื้อน้อยลงและการสะสมไขมันมากขึ้น (ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะรับประทานอาหารมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่เมื่อหยุดออกกำลังกายเป็นประจำแล้วยังคงรับประทานอาหารเท่าเดิมจะทำให้มีอาหารส่วนเกินสะสมไว้ในสภาพไขมัน) ในด้านสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆจะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่ได้เปรียบกว่าพวกที่ 1 ในการที่จะสามารถฝึกให้สมรรถภาพกลับคืนได้ในเวลาอันสั้น แต่การเริ่มต้นใหม่จะต้องค่อยเป็นค่อยไป เพื่อหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

ในทั้งสองพวกนี้ การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับการมีสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร จะมีผลเสียทางด้านสังคม จิตใจ และบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษาหรือการประกอบอาชีพอีกด้วย

วัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ นอกจากจะเกิดผลเสียต่างๆคล้ายกับที่กล่าวมาแล้ว ยังเป็นสาเหตุของโรคภัยแรงหลายชนิด เช่น

1. โรคประสาทเสียคุณภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในอยู่ในการควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนียวรั้งซึ่งกันและกันในสภาพสมดุล เมื่อขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของระบบประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบจึงเด่นขึ้นทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะต่างๆที่ถูกควบคุมอยู่ เช่น ระบบทางเดินอาหารมีอาการท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย และมีอาการทางโรคประสาทอื่นๆอีก เช่น เป็นลมบ่อย เหนื่อยออกตามฝ่ามือและเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ เป็นต้น

2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ เมื่อขาดการออกกำลังกายกับเหตุอื่นๆ เช่น กินอาหารเกินควร เครื่องเครียดทางจิตใจ พักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้เส้นเลือดต่างๆเสียความยืดหยุ่น และมีหินปูน ไขมัน ไปพอกพูน ทำให้เส้นเลือดตีบและมีการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะโรคหัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บแน่นหน้าอกระยะสั้นเป็นครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรืออาจหัวใจวายได้

3. โรคความดันโลหิตสูง จากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปที่มีการเสื่อม ประกอบกับสภาวะทางจิตใจ และการเสียคุณภาพของระบบประสาท อันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย จะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมาก

4. โรคอ้วน จากสาเหตุการขาดการออกกำลังกายจึงทำให้มีการเผาผลาญอาหารน้อย มีการสะสมส่วนเกินไว้ในรูปของไขมัน การมีไขมันเกิน 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็นถือว่าเป็นโรคแต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่างๆของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหว มีการติดขัดไม่คล่องตัว ระบบหายใจและไหลเวียนเลือด มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น เป็นต้น และความอ้วนยังเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอื่นตามมา เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น

5. โรคเบาหวาน จริงอยู่ที่โรคเบาหวานเป็นโรคทางพันธุกรรมและความผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลโดยการเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแม้มีโอกาสเป็นเบาหวานแต่อาจจะไม่แสดงอาการตลอดชีวิต ตรงข้ามกับผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น

6. โรคข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่างๆได้รับการใช้งานน้อย จึงเกิดการเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เข่าและเอ็นหุ้มข้อต่อซึ่งจะมีการอักเสบและมีหินปูนเกาะทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูกจะทำให้กระดูกบางลง เปราะและแตกหักง่าย

จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไปโดยขึ้นอยู่กับความมากน้อย ระยะเวลาที่การขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้นและปัจจัยเกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น โภชนาการ กิจกรรมระหว่างวัน สภาพแวดล้อมต่างๆ เป็นต้น

หลักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

กรมอนามัย (2545) กล่าวถึงวิธีการออกกำลังกายเพื่อลดความเสี่ยงจากภาวะไม่พร้อมไว้ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) เป็นวิธีการค่อยๆ ปรับอุณหภูมิในร่างกายให้ค่อยๆ สูงขึ้น ด้วยการเดิน กายบริหาร วิ่งเหยาะ ซึ่งใช้เวลาในการเตรียมพร้อมประมาณ 5-10 นาที

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น เนื้อเยื่อรอบข้อต่อให้มีวิธีการเคลื่อนไหวที่มากขึ้น พร้อมทั้งจะตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวได้ดี ประมาณ 5 นาที

3. การฝึก (exercise) เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจ ปอด และหลอดเลือด โดยตัวชี้วัดความแข็งแรงอยู่ที่อัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้น

4. การผ่อนคลาย (cool down) เป็นการลดหรือค่อยๆ ปรับอุณหภูมิภายในร่างกายลงอย่าหยุดนิ่งทันทีเพราะจะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอและเกิดอาการหน้ามืดได้ วิธีคือให้เคลื่อนไหวร่างกายให้ช้าลง เช่น การเดินหรือทำกายบริหารประมาณ 5-10 นาที

เลวี และคณะ (Levy, Dignan & Shirreffs, 1992) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องมีหลักความสม่ำเสมอ ดังนี้

1. ความถี่ (Frequency) อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
2. ความหนัก (Intensity) ต้องออกแรงมากกว่าปกติ ซึ่งวัดโดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจ
3. เวลา (Time) การออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรกระทำอยู่ระหว่าง 30-90 นาที แต่

ผู้เชี่ยวชาญเสนอ 20 นาที เป็นมาตรฐาน

เจก ธนะศิริ (2541) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกาย ดังนี้

1. การออกกำลังกาย จะต้องให้อวัยวะทุกส่วนได้เคลื่อนไหว ยืดหด ไม่ใช่จะใช้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งมากเกินไป

2. จะต้องค่อยเป็นค่อยไป แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณทีละน้อย เพิ่มระยะเวลาให้นานเข้า และเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับจนร่างกายอยู่ตัว ออกกำลังกายติดต่อกันได้เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 20-30 นาที หรือมากกว่านั้นยิ่งดี แต่ระวังอย่าให้เกินกำลังของตน

3. จะต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

4. ในขณะที่ออกกำลังกายอยู่ ห้ามคิดถึงเรื่องงานเป็นอันขาด ต้องปล่อยจิตใจให้ว่างเฉยๆ

5. การออกกำลังกายไม่จำกัดอายุ เพศ วัย และเวลา

กรมพลศึกษา(2538) กล่าวถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนและระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน

2. บริหารทุกๆส่วนของร่างกาย

3. ทำวันละน้อยแล้วค่อยๆเพิ่มขึ้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป ขอได้โปรดระลึกว่าไม่มีทางลัดที่จะนำไปสู่

ความมีสมรรถภาพอย่างแท้จริง

5. หายใจเข้า-ออกทุกๆจังหวะของการออกกำลังกาย

6. ทำช้าๆค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้งก่อนจึงทำครั้งต่อไป

7. พยายามเลี่ยงการใช้แขนค้ำจุนร่างกาย ขณะออกกำลังกาย

8. ควรเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

9. ให้ออร์มิดานันท์ทุกครั้ง หลังการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ ยังได้แนะนำเกี่ยวกับข้อควรระมัดระวังในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. งดสูบบุหรี่

2. งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ทุกชนิด

3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เหนื่อยจนเกินไป และถ้ามีอาการต่อไปนี้อควรหยุดการออกกำลังกายทันที

3.1 เหนื่อยผิดปกติ

3.2 เจ็บหน้าอก หายใจติดขัด หรือหายใจไม่ทั่วท้อง

3.3 มีอาการวิงเวียนหรือคลื่นไส้

3.4 ชีพจรเต้นสูงเกินกว่า 140 - 150 ครั้งต่อนาที

วิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งไพวัลย์ ตันลาพูน, 2530 ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพมีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น เพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินได้นานขึ้น จะเดินในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดทราย สวนสาธารณะ หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่เด็กคำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลัง ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆก่อน ใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อและเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตรติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการเล่นกีฬาอื่นๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ เริ่มต้นจากการว่ายน้ำๆก่อน คือ ว่ายน้ำ 100 เมตร ว่ายน้ำแล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่นซึ่งการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้รถจักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบอาจใช้จักรยานเดินทางท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ และการใช้จักรยานเพื่อ

ไปซื้อของหรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการเดินเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยเดินด้วยความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือเดินช้าๆสลับกับเดินเร็วๆเป็นช่วงๆก็ได้ ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่น ระยะแรกๆอาจใช้ระยะทางประมาณ 4-6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล แสนด์บอล เป็นต้น ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรหักโหม และไม่เป็นการแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังจนเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงโดยใช้กติกาการเล่นง่ายๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่นก็คือ หากรู้สึกเหนื่อยมากควรพักผ่อนเสียก่อน หายเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

การบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือกก็ได้ การทำกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงสวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควรและควรทำสม่ำเสมอ หรืออาจถือหลักง่ายๆว่า หากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออกก็แสดงว่าน้อยไปถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

ประเภทของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2547) ได้จำแนกประเภทการออกกำลังกายเป็น 7 ประเภท ดังนี้

1. การบริหารด้วยมือเปล่า (calisthenics exercise) ใช้กระตุ้นร่างกายก่อนประกอบกิจกรรมออกกำลังกาย
2. การบริหารแบบยืด-เหยียด (stretching exercise) เพื่อให้ข้อต่อมีความตึงอยู่ระยะหนึ่งควทำก่อน และหลังการออกกำลังกาย
3. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกันหรือการออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การดันกำแพง วงกบบานประตู หรือพยายามยกเก้าอี้ที่เรานั่งอยู่ เป็นต้น อันทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความแข็งแรง พบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

4. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วยได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นและวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยต่างทำให้กล้ามเนื้อโตและแข็งแรงขึ้น

5. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายที่ทันสมัย ผูกกับเครื่องมือคอมพิวเตอร์ คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่การแรงต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้นไม่ว่าจะดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ เช่น ลู่กล (Treadmill) ผู้เดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนที่เข้ามาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับความเร็วได้ มีการติดตั้งอุปกรณ์การวัดการเต้นของหัวใจด้วย

6. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ เอ ที พี (Adenosine Triphosphate: ATP) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ร่างกายจะไม่ใช้ออกซิเจนเลย ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น นักกีฬาเหล่านี้ได้รับการฝึกจนกระทั่งภาวะร่างกายมีความสามารถเป็นหนี้ออกซิเจน (oxygen debt) ได้

เอทีพี จะเกิดจากการสันดาปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว เกิดเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ น้ำ และพลังงาน ส่วนไกลโคลิซิสผลิตเอทีพีได้เร็วมาก และไม่ใช้ออกซิเจนในการผลิตเอทีพี แต่จะเกิดการเป็นหนี้ออกซิเจน (oxygen debt)

7. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ด้วยระดับความเร็วปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติ ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนของเลือดทำงานมากขึ้นชั่วระยะเวลาหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็ว เต้นแอโรบิกส์ หรือกระโดดเชือก เป็นต้น

พิชัย เจริญพานิช (2539) ได้แบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 4 อย่าง ดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อการศึกษา อันนี้ต้องดูจุดประสงค์ว่าต้องการจะให้กล้ามเนื้อเอ็น ข้อต่อ ส่วนใดแข็งแรง เพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ จำเป็นต้องฝึกปรือโดยเฉพาะส่วน เช่น นักมวยต้องฝึกให้หมัดหนัก กล้ามเนื้อท้องต้องแข็งแรง ต่อยท้องไม่ลงหรือคางไม่เปราะ เป็นต้น

5. การดื่มน้ำ น้ำมีความจำเป็นในการออกกำลังกาย การสูญเสียน้ำไปมากๆจะทำให้สมรรถภาพลดต่ำลงหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายด้วยจำเป็นต้องได้น้ำชดเชย การเล่นกีฬาใดๆก็ตามถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปเกินกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ร่างกายจะขาดน้ำจะต้องมีการชดเชยน้ำในปริมาณที่เท่ากับการสูญเสียไปจึงจะทำให้สมรรถภาพทางกายดีที่สุด การดื่มน้ำสามารถทำได้ระหว่างที่ออกกำลังกายหรือดื่มหลังจากการออกกำลังกายก็ได้

6. ความเจ็บป่วย ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อน การออกกำลังกายในช่วงที่มีไข้จะทำให้หัวใจทำงานหนักเพื่อระบายความร้อน นอกจากนี้หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรคการไหลเวียนเพิ่มขึ้นอาจทำให้เชื้อโรคแพร่ไปยังส่วนต่างๆของร่างกายอันไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

7. การผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างออกกำลังกาย พบมากในคนอายุ 35 ปีขึ้นไป เช่น รู้สึกหายใจขัด จุกแน่นอก ควรหยุดออกกำลังกายทันทีเพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการออกกำลังกายต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางและเทคนิคต่างๆและคิดแก้ไขท่าทางที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจออกไป หากขจัดไม่ได้ก็ไม่ควรฝึกซ้อมต่อไปเพราะอาจทำให้เสียสมาธิหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ สมรรถภาพที่เพิ่มขึ้นนอกจากขึ้นอยู่กับความเข้ม (intensity) ของกิจกรรมแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อน หลังจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมากจำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไปซึ่งจะเกิดขึ้นในระหว่างพักผ่อน หากเป็นการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายที่หนัก จำเป็นต้องมีการพักผ่อนที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวเข้าสู่สภาพปกติเพื่อเตรียมฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายครั้งต่อไป

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรอบอุ่นร่างกายให้สม่ำเสมอติดต่อกัน และในการออกกำลังกายควรให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ตลอดจนความหนัก ความนานและความบ่อยของงานการออกกำลังกาย ดังนั้น ผู้ที่เริ่มฝึกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรมีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวมาแล้ว เพื่อให้การออกกำลังกายบรรลุเป้าหมายและประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ความหมายของทัศนคติ

วิชาญ เลียงชื่นใจ (2549) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ทัศนคติ หมายถึง เป็นสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง อาจเป็นในทางดีหรือไม่ดีก็ได้ ซึ่งเราไม่สามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรง แต่สามารถรู้ได้จากพฤติกรรมของบุคคลว่าตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างไร เราก็ทราบได้ทันที และการที่จะให้คนเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็ต้องเปลี่ยนทัศนคติของเขาก่อน

พวงรัตน์ มณีรัตน์ (2530) อ้างถึงใน เกลิมพล สุทธจรยา (2546) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้ ซึ่งอาจเป็นไปในทางสนับสนุนหรือคัดค้านก็ได้

คาร์เตอร์ วิ กู๊ด (อ้างถึงใน คำธณ ธนาธร, 2537) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นความรู้สึกของคนเราที่มีต่อความคิดเห็นต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว ในด้านความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

สรุป ทัศนคติ เป็นสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล เกิดจากการเรียนรู้ต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งอาจแสดงออกมาในทางบวกหรือลบ ไม่สามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรง แต่สามารถรู้ได้จากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า

องค์ประกอบของทัศนคติ

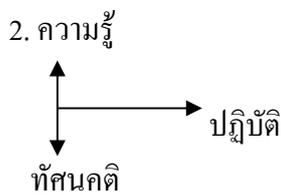
1. ด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Component) ได้แก่ ความคิด ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งที่แตกต่างกัน
2. ด้านท่าทีความรู้สึก (Affective Component) เป็นส่วนประกอบทางด้านอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งจะเป็นตัวเร้าความคิดอีกต่อหนึ่ง ถ้าบุคคลมีภาวะความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีขณะที่คิดถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่อาจออกมาในลักษณะที่แตกต่างกัน แสดงว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกในทางบวก (Positive) และมีความรู้สึกในทางลบ (Negative)
3. ด้านการปฏิบัติ (Behavior Component) องค์ประกอบนี้มีแนวโน้มในทางปฏิบัติหรือถ้ามีสิ่งเร้าที่เหมาะสมอย่างใดอย่างหนึ่ง

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติ

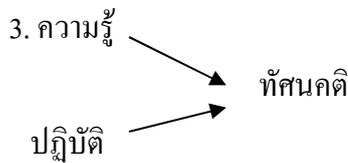
ชวาร์ท (Schwart, 1975 อ้างถึงใน สุขาดา มะโนทัย, 2539) ได้สรุปความสัมพันธ์ของความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติ ไว้ 4 ลักษณะดังนี้



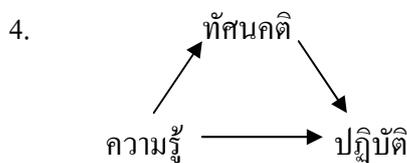
รูปแบบที่ 1 ทักษะเป็นตัวกลางที่ทำให้ความรู้เป็นตัวนำไปสู่การปฏิบัติ



รูปแบบที่ 2 ความรู้และทักษะปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) และมีผลให้เกิดการปฏิบัติ



รูปแบบที่ 3 ความรู้และทักษะต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติ โดยความรู้และทักษะไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน



รูปแบบที่ 4 ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติ ทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้น ทักษะเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา

ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540) ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันอย่างมากที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างถาวร

สุชาติ โสมประยูร (2525) อ้างถึงใน ธนารักษ์ อาจิวิชัย (2543) กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ ทั้งสามอย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดแต่ละอย่างมักจะไม่เกิดขึ้นโดยอิสระมักเกิดขึ้นรวมๆกันและพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจึงเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่นๆไปด้วยโดยทางอ้อม

จากแนวคิดต่างๆดังกล่าวพอจะสรุปได้ว่า พฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันและต้องพึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านหนึ่ง พฤติกรรมด้านอื่นก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย

2.6 แนวคิดเกี่ยวกับระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย

เนื่องด้วย ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย เป็นหน่วยราชการที่ปฏิบัติงานไม่มีรูปแบบ ต้องใช้ความสามารถเฉพาะตัว เพราะฉะนั้นบุคลากรที่อยู่ในหน่วยงานต้องมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ เหมือนคำเตือนใจของทหารที่ว่า “ยามศึกเราพร้อมรบ ยามสงบต้องเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา” ดังนั้นถ้าไม่ใช้เวลาที่ออกไปปฏิบัติงาน พวกข้าราชการต้องทำการฝึกฝนในด้านต่างๆเพื่อให้เกิดทักษะในการต่อสู้และการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ผู้ที่เจ็บป่วยและอ่อนแอจะไม่สามารถที่จะปฏิบัติงานตามภารกิจให้ลุล่วงไปได้ ด้วยเหตุนี้ นโยบายของผู้บังคับบัญชาจึงสนับสนุนให้ข้าราชการได้ฝึกฝนและออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา และได้สนับสนุนในด้านสถานที่สำหรับฝึกซ้อมและออกกำลังกาย ดังนี้

2.6.1 สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ทางการกีฬา

สิ่งอำนวยความสะดวกทางกีฬานั้น ได้แก่ ที่ออกกำลังกาย สนามเล่น สนามกีฬา โรงพลศึกษา สระว่ายน้ำ ที่ว่างหรือที่โล่ง มีทั้งแบบมาตรฐานและแบบไม่คำนึงถึงมาตรฐาน เพียงแต่มีที่เล่นไว้บริการให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

2.6.1.1 สิ่งอำนวยความสะดวกในร่ม (Indoor Facilities) ได้แก่ ห้องกีฬาในร่ม โรงกีฬาในร่มและยิมเนเซียม เป็นต้น

2.6.1.2 สิ่งอำนวยความสะดวกกลางแจ้ง (Outdoor Facilities) ได้แก่ สนามกีฬากลางแจ้ง บริเวณที่โล่งแจ้งหรือสนามหญ้า ตลอดจนที่ว่างภายในหน่วยงานจัดเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกง่ายๆ ให้ข้าราชการได้เข้าร่วมออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้มากที่สุด

การสนับสนุนสถานที่และอุปกรณ์ทางการกีฬาของศูนย์รักษาความปลอดภัย (สรภ.) จะมีทั้งสนามกีฬากลางแจ้งและสนามกีฬาในร่ม โดยมีสถานที่ดังนี้

สำหรับสนามกีฬาในร่ม

1. มีการจัดสร้างสนามกีฬาสำหรับฝึกซ้อมในการยิงปืน พร้อมสนับสนุนอาวุธปืนไว้สำหรับให้ข้าราชการได้ฝึกซ้อม และยังจัดตั้งเป็นชมรมสำหรับสนับสนุนข้าราชการทั่วไปที่ของเข้ามาใช้สนามในการฝึกและการแข่งขันในระดับประเทศ

2. มีการจัดสร้างโรงยิม ไว้สำหรับให้ข้าราชการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยสนับสนุนในกีฬาต่างๆ เช่น เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และยังใช้เป็นสถานที่สำหรับฝึกสอนในด้านของศิลปะการป้องกันตัว ยิวยิตสู ยูโด คาราเต้ อากิโด มิดสัน ซึ่งจะมีข้าราชการหมุนเวียนกันเข้ามาฝึกซ้อมเป็นประจำอยู่ตลอดเวลา

3. ได้รับการสนับสนุนจากกองบัญชาการทหารสูงสุด (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นกองบัญชาการกองทัพไทย) ให้จัดสร้างศูนย์กีฬาขึ้นที่ศูนย์รักษาความปลอดภัยในปีพ.ศ.2547 โดยใช้ชื่อว่า “ศูนย์กีฬากองบัญชาการทหารสูงสุด (17 รามอินทรา)” เพื่อให้ข้าราชการใช้เป็นพื้นที่ในการออกกำลังกายและไว้สำหรับฝึกซ้อมเมื่อมีการแข่งขันกีฬากองทัพไทยและกีฬาของกองบัญชาการทหารสูงสุด ตลอดจนกีฬาภายในของศูนย์รักษาความปลอดภัย ซึ่งสถานที่นี้ประกอบไปด้วย

- สนามแบดมินตัน
- สนามเทนนิส
- สระว่ายน้ำ
- ห้องอบไอน้ำ
- ห้องออกกำลังกาย
- ห้องสนุกเกอร์ ,บิลเลียด

สำหรับสนามกีฬากลางแจ้ง

1. มีการจัดสร้างสนามกีฬาฟุตบอล (สนามฟุตบอล 17 รามอินทรา)
2. มีการจัดสร้างสนามเทนนิสกลางแจ้งอีก 1 สนาม (สนามเทนนิสเกิดผล)
3. มีการจัดสร้างสนามเปตอง 1 สนาม (สนามเปตอง 17 รามอินทรา)

2.6.2 เวลาในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย

ในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย จำเป็นต้องคำนึงถึงการจัดเวลาให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของข้าราชการ โดยมีผู้ทำวิจัยความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายดังนี้

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (ม.ป.ป.: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 52.7 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 35.3 ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.0 และบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ โดยพบว่า ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการออกกำลังกายวันเสาร์วันอาทิตย์และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00-10.00 น. และ 16.30-18.30 น.

สำหรับศูนย์รักษาความปลอดภัย (ศรภ.) มีการแบ่งเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ดังนี้

2.6.2.1 นโยบายของข้าราชการทหาร จะมีคำสั่งให้ทุกวันพุธตอนบ่าย ข้าราชการทุกคนต้องแยกย้ายกันไปออกกำลังกายตามความถนัดของแต่ละบุคคล

2.6.2.2 ในแต่ละปีๆละ 2 ครั้ง ข้าราชการทุกคนจะต้องผ่านการทดสอบร่างกายไม่ต่ำกว่า 80 % ซึ่งการทดสอบประกอบไปด้วย วิ่งท่าเวลา, ลูกนั่ง (ตามอายุและเพศ), สก๊อตจัม, ยึดพื้น ซึ่งทุกคนต้องปฏิบัติให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน ถ้าใครปฏิบัติตามกฎไม่ได้จะถือว่าเป็นบุคคลที่ไร้ความสามารถไม่ผ่านเกณฑ์ อาจจะโดนพิจารณาปลดหรือย้ายได้

2.6.2.3 เวลาเลิกงาน สำหรับผู้ที่ต้องการฝึกซ้อมและผู้ที่ไม่ติดภารกิจ (เพราะข้าราชการศูนย์รักษาความปลอดภัยส่วนใหญ่จะมีบ้านพักอยู่ภายใน เนื่องจากการปฏิบัติงานต้องมีการเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา) ก็สามารถเข้าทำการฝึกซ้อมหลังจากเลิกงานไปจนถึงเวลาประมาณ 21.00 น.

2.6.2.4 ส่วนศูนย์กีฬากองบัญชาการกองทัพไทย (17 รามอินทรา) จะเปิดบริการทุกวันในเวลาราชการ 9.00–21.00 น. วันหยุดราชการ เวลา 8.00–21.00 น. และยังมีเปิดสอนลีลาศทุกวันจันทร์, พุธ เวลา 18.00-20.00 น. เปิดสอนโยคะ ทุกวันอังคาร, พุธสัปดาห์ เวลา 17.30-19.00 น.

เวลาในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและเล่นกีฬานั้น เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะหากมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม ก็จะทำให้ไม่ได้รับความสนใจจากข้าราชการและจะส่งผลกระทบต่อหน้าที่การปฏิบัติงานด้วย

2.6.3 บุคลากร

สำหรับบุคลากรที่ทางศูนย์รักษาความปลอดภัย (ศรภ.) ดำเนินการอยู่ โดยการออกเป็นระเบียบคณะกรรมการดำเนินการ ว่าด้วยการบริหารและดำเนินงานศูนย์กีฬากองบัญชาการทหารสูงสุด (17 รามอินทรา) พ.ศ.2547 (ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นกองบัญชาการกองทัพไทย)

รองผู้บัญชาการ ศูนย์รักษาความปลอดภัย	เป็นประธานกรรมการศูนย์กีฬา
ผู้แทนกองกำลังพลทหาร	เป็นกรรมการ
ผู้แทนกองบริการทหาร	”
ผู้แทนสำนักงานปลัดบัญชาทหาร	”
ผู้แทนกรมยุทธบริการ	”
ผู้ช่วยผู้บัญชาการศูนย์รักษาความปลอดภัย	” และเลขานุการ
รองผู้อำนวยการกองบริการศูนย์รักษาความปลอดภัย	” และผู้ช่วยเลขานุการ

อำนาจและหน้าที่ของคณะกรรมการดำเนินงานศูนย์กีฬา มีดังนี้

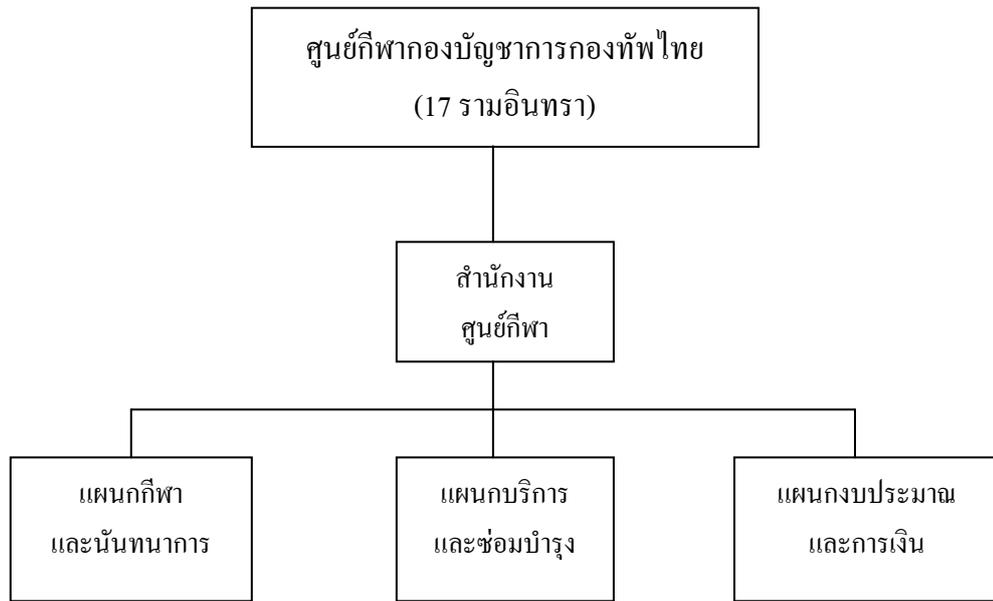
1. กำหนดระเบียบการปฏิบัติและแนวทาง การบริหารศูนย์กีฬาของบัญชาการกองทัพไทย (17 รามอินทรา) ให้สอดคล้องกับนโยบาย ระเบียบของบัญชาการกองทัพไทย ว่าด้วยการจัดสร้างสวัสดิการภายในกองบัญชาการทหารสูงสุด พ.ศ.2540 (ปัจจุบันได้เปลี่ยนชื่อเป็นกองบัญชาการกองทัพไทย)
2. บริหารงานหรือดำเนินงานศูนย์กีฬาของบัญชาการกองทัพไทย (17 รามอินทรา) ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย
3. พิจารณากำหนดรายละเอียดอื่นๆ ได้ตามความจำเป็นและตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษา เจ้าหน้าที่ต่างๆ เพื่อบริหารงานในหน้าที่ที่มอบหมายได้ตามความเหมาะสม

ภารกิจ

ศูนย์กีฬาของบัญชาการกองทัพไทย (17 รามอินทรา) มีหน้าที่บริหารจัดการ และดำเนินการเพื่อการสวัสดิการ ด้านการกีฬา การพัฒนาสุขภาพ และการบริการการนันทนาการอื่นๆ แก่สมาชิกซึ่งเป็นกำลังพลและครอบครัวของกองบัญชาการกองทัพไทย รวมทั้งบุคคลหรือหน่วยงานและส่วนราชการอื่นที่ได้รับอนุญาตเป็นครั้งคราว ตามโอกาสและความเหมาะสมโดยมีผู้อำนวยการศูนย์กีฬา เป็นผู้ควบคุมดูแลรับผิดชอบ

การจัด

ศูนย์กีฬา ได้แบ่งการจัดออกเป็นสำนักงานและแผนกต่างๆรวม 3 แผนกเพื่อตอบสนองการดำเนินงานด้านบริการตามภารกิจให้เป็นอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการจัดดังนี้



ขอบเขตความรับผิดชอบและหน้าที่สำคัญ

1. สำนักงานศูนย์กีฬา มีหน้าที่วางแผน อำนวยการ กำกับดูแลการดำเนินงานด้านธุรการ งานสารบรรณ งานกำลังพล งานงบประมาณและการเงิน งานประชาสัมพันธ์ งานสมาชิกสัมพันธ์ งานดูแลรักษาสถานที่และทรัพย์สิน งานกีฬาและนันทนาการ งานส่งกำลังและซ่อมบำรุงให้เป็นไปตามนโยบาย วัตถุประสงค์ เป้าหมายของศูนย์กีฬาและระเบียบแบบแผนของทางราชการ โดยมีหัวหน้าสำนักงานศูนย์กีฬาเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบ

2. แผนกกีฬาและนันทนาการ มีหน้าที่วางแผน อำนวยการ กำกับดูแลด้านเวชศาสตร์การกีฬา การส่งเสริมกีฬาประเภทต่างๆ รวมทั้งการจัดการแข่งขันกีฬากับสโมสรอื่นๆ และให้บริการนันทนาการแก่สมาชิกตามโอกาสอันควร กำกับดูแลการให้บริการใช้ห้องออกกำลังกาย ห้องอบไอน้ำ ห้องสนุกเกอร์ สนามเทนนิส สนามเบดมินตัน สระว่ายน้ำ และสถานที่นันทนาการต่างๆ ดูแลและบำรุงรักษาอุปกรณ์กีฬาให้อยู่ในสภาพดีตลอดเวลา สามารถให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นไปตามนโยบายวัตถุประสงค์และเป้าหมายของศูนย์กีฬา โดยมีหัวหน้าแผนกกีฬาและนันทนาการเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบ

3. แผนกบริการและซ่อมบำรุง มีหน้าที่วางแผน อำนวยการ และดำเนินงานด้านการซ่อมบำรุง เครื่องมือและอุปกรณ์ ระบบไฟฟ้า ระบบประปา ระบบเครื่องปรับอากาศ อุปกรณ์ทำความสะอาดทั่วไป งานก่อสร้างโยธาและงานช่างต่างๆที่ได้รับมอบหมาย ทำความสะอาดสระว่ายน้ำ คูดูแลสนามหญ้าและสวนหย่อม รวมทั้งเสนอความต้องการจัดซื้อจัดหา การเก็บรักษา การแจกจ่าย และการจำหน่ายวัสดุอุปกรณ์ต่างๆที่อยู่ในความรับผิดชอบของแผนกบริการ โดยมีหัวหน้าแผนกบริการและซ่อมบำรุงเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบ

4. แผนงบประมาณและการเงิน มีหน้าที่วางแผน อำนวยการ และดำเนินการด้านการงบประมาณและการเงินของศูนย์กีฬา และการบริหารเงินกองทุนสวัสดิการศูนย์กีฬา ตามระเบียบคณะกรรมการดำเนินงานศูนย์กีฬา ว่าด้วยเงินกองทุนสวัสดิการศูนย์กีฬา พ.ศ.2544 ให้เป็นไปตามนโยบาย วัตถุประสงค์และเป้าหมายของศูนย์กีฬา โดยมีหัวหน้าแผนงบประมาณและการเงินเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบ

การแบ่งมอบหน้าที่ความรับผิดชอบของคณะเจ้าหน้าที่ทำงาน

1. ส่วนบังคับบัญชา

- 1.1 ผู้อำนวยการศูนย์กีฬา
- 1.2 รองผู้อำนวยการศูนย์กีฬา
- 1.3 ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์กีฬา
- 1.4 ที่ปรึกษา

มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้

- วางแผน อำนวยการ กำกับดูแล รับผิดชอบการดำเนินงานของศูนย์กีฬาและให้คำปรึกษาเพื่อให้เป็นไปตามนโยบาย ระเบียบกองบัญชาการกองทัพไทย
- กำหนดนโยบายบริหาร และการดำเนินงานของศูนย์กีฬา รวมทั้งกำหนดระเบียบการปฏิบัติตามความเหมาะสม
- อนุมัติการบรรจุ การแต่งตั้ง โยกย้าย สับเปลี่ยนหรือมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบให้เจ้าหน้าที่ต่างๆของศูนย์กีฬา
- อนุมัติการใช้งบประมาณต่างๆและการบริหารการใช้เงินกองทุนสวัสดิการศูนย์กีฬา ให้เป็นไปตามแผนการใช้จ่ายงบประมาณประจำปีที่ผ่านมาที่ผ่านความเห็นชอบและได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการดำเนินงานศูนย์กีฬาแล้ว
- อนุมัติการจัดซื้อจัดหา การแจกจ่าย การจำหน่ายวัสดุครุภัณฑ์ของศูนย์กีฬาที่ใช้งบประมาณของกองบัญชาการกองทัพไทย และเงินกองทุนสวัสดิการศูนย์กีฬา
- ปกครอง กำกับดูแล และประเมินผลการทำงานของเจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬา

2. สำนักงานศูนย์กีฬา

- 2.1 หัวหน้าสำนักงานศูนย์กีฬา
- 2.2 รองหัวหน้าสำนักงานศูนย์กีฬา
- 2.3 นายทหารธุรการและกำลังพล
- 2.4 เจ้าหน้าที่สมาชิกสัมพันธ์
- 2.5 เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์

2.6 เจ้าหน้าที่ธุรการ

2.7 เจ้าหน้าที่ประจำสำนักงาน

2.8 นายทหารพัสดุ

2.9 เจ้าหน้าที่พัสดุ

2.9.10 พนักงานดูแลรักษาและทำความสะอาด

มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้

- วางแผน อำนวยการ กำกับดูแลการดำเนินงาน ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับด้านธุรการ การจัดการด้านกำลังพลของศูนย์กีฬา งานประชาสัมพันธ์ งานสมาชิกสัมพันธ์ งานดูแลสถานที่และทรัพย์สินของศูนย์กีฬา ให้เป็นไปตามระเบียบแบบแผนของทางราชการ

- กำกับดูแลการดำเนินงานด้านกีฬาและนันทนาการ การงบประมาณ การเงิน การบริการ และการส่งกำลัง งานประชาสัมพันธ์ งานสมาชิกสัมพันธ์ ให้เป็นไปตามนโยบาย วัตถุประสงค์และเป้าหมายของศูนย์กีฬา

- ดูแลการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ในความรับผิดชอบ ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

- ให้คำแนะนำและชี้แจงเรื่องต่างๆของศูนย์กีฬา ที่สมาชิกหรือบุคคลทั่วไปสนใจ สอบถาม และรับฟังข้อคิดเห็นของสมาชิกเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการของศูนย์กีฬา

- จัดทำเอกสาร โฆษณา ประชาสัมพันธ์งานของศูนย์กีฬาและติดต่อแจ้งข่าวสารต่างๆ เกี่ยวกับการใช้บริการด้านกีฬาและนันทนาการต่างๆ รวมทั้งการดำเนินงานของศูนย์กีฬาให้สมาชิกทราบ

- จัดทำบัตรสมาชิก ควบคุมการจัดทำทะเบียนสมาชิก และเก็บรักษาอุปกรณ์ในการทำบัตรสมาชิก และรายงานขอจัดซื้อจัดหาเมื่อต้องการตามแผนงาน

- เก็บรวบรวมเงินรายได้จากค่าทำบัตรสมาชิก ค่าลงทะเบียนสมาชิก ค่าใช้บริการ ส่งให้แผนกงบประมาณและการเงิน เพื่อนำเข้ากองทุนสวัสดิการศูนย์กีฬา

- ควบคุมดูแล จำหน่าย แจกจ่ายคูปองแทนเงินสด ที่ใช้ในการรับบริการต่างๆของศูนย์กีฬา และนำส่งเงินรายได้ประจำวันจากการจำหน่ายคูปองแทนเงินสด ให้เจ้าหน้าที่การเงินของศูนย์กีฬา

- จัดทำคูปองหรือเอกสารเพื่อใช้แสดงการขอใช้บริการต่างๆของศูนย์กีฬา และควบคุมการแจกจ่ายและเก็บรักษาคูปองหรือเอกสาร แทนค่าใช้จ่ายในการรับบริการต่างๆของสมาชิก

- ดำเนินการเกี่ยวกับงานสารบรรณของศูนย์กีฬา การจัดทำรายงานของอนุมัติดำเนินการในเรื่องที่ได้รับแจ้งจากแผนกต่างๆ การบันทึกการประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน คณะเจ้าหน้าที่ทำงานหรือการประชุมอื่นๆ

- จัดทำคำสั่งเจ้าหน้าที่เข้าเวรประจำวัน

- รับ-ส่งเอกสาร ลงทะเบียนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับศูนย์กีฬาตามระเบียบงานสารบรรณ และระเบียบการรักษาความปลอดภัยเอกสาร พิมพ์เอกสารต่างๆให้ถูกต้องตามระเบียบงานสารบรรณ
- ดูแลความสะอาดและความเป็นระเบียบภายในห้องสำนักงาน
- จัดทำบัญชีคุมวัสดุสิ้นเปลืองและครุภัณฑ์ต่างๆที่เป็นทรัพย์สินของศูนย์กีฬา
- วางแผน ดำเนินการเสนอความต้องการวัสดุครุภัณฑ์ การจัดซื้อจัดหา การเก็บรักษา การแจกจ่ายและการจำหน่ายให้เป็นไปตามแผนงาน
- ควบคุมดูแลการใช้วัสดุในการทำความสะดวก ให้เป็นไปโดยประหยัดและมีประสิทธิภาพ
- ดูแลรับผิดชอบเอกสารด้านการส่งกำลังบำรุงต่างๆของศูนย์กีฬา

3. แผนกกีฬาและนันทนาการ

3.1 หัวหน้าแผนกและรองหัวหน้าแผนก มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้

- วางแผน อำนาจการ ประสานงาน และกำกับดูแลการปฏิบัติงานและกำลังพลในความรับผิดชอบของแผนก
- ให้ข้อเสนอแนะผู้อำนวยการศูนย์กีฬาเกี่ยวกับการกีฬา การส่งเสริมกีฬาประเภทต่างๆรวมทั้งจัดการแข่งขันกีฬากับสโมสรอื่นๆและให้บริการนันทนาการแก่สมาชิก
- อำนาจการ กำกับดูแลด้านเวชศาสตร์การกีฬา
- กำกับดูแลการให้บริการห้องออกกำลังกาย ห้องอบไอน้ำ ห้องบิลเลียด/สนุกเกอร์ สนามเทนนิส สนามแบดมินตัน สระว่ายน้ำ และสถานที่นันทนาการต่างๆ ให้สามารถให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ดูแลอุปกรณ์ทุกชนิดให้อยู่ในสภาพใช้งานได้
- รองหัวหน้าแผนกสามารถทำการแทนหัวหน้าแผนก เมื่อหัวหน้าแผนกไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้

3.2 นายทหารเวชศาสตร์การกีฬา มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้

- วางแผน อำนาจการ กำกับดูแลด้านเวชศาสตร์การกีฬา
- กำกับดูแลทดสอบสมรรถภาพของสมาชิก

3.3 เจ้าหน้าที่ประจำแผนก มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้

- รับ-ส่งเอกสาร พิมพ์เอกสารต่างๆ ลงทะเบียนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแผนก
- ปฏิบัติหน้าที่อื่นๆตามที่ผู้อำนวยการศูนย์กีฬาหรือหัวหน้าสำนักงานมอบหมาย

3.4 เจ้าหน้าที่ประจำสนามเทนนิส

- จัดเก็บอุปกรณ์จากสมาชิกและนำส่งเจ้าหน้าที่ธุรการทุกวัน

- ดูแลการใช้สนามเทนนิสให้เป็นไปตามกฎระเบียบ ให้คำแนะนำ และดูแลความปลอดภัยแก่สมาชิก

- ดำรงความสะอาดและความเรียบร้อยของสนามเทนนิส ก่อนและหลังให้บริการ
- อำนวยความสะดวกเมื่อมีการจัดฝึกอบรมการเล่นเทนนิสหรือจัดการแข่งขัน
- รายงานหัวหน้าแผนกหรือรองหัวหน้าแผนกเป็นลายลักษณ์อักษร เมื่อพบอุปกรณ์ชำรุด มีปัญหา หรือมีสิ่งที่น่าจะเกิดอันตรายแก่สมาชิก

3.5 เจ้าหน้าที่ประจำสระว่ายน้ำ เป็นผู้ที่สามารถว่ายน้ำได้เป็นอย่างดี มีบุคลิกภาพ กิริยา มารยาทและลักษณะเหมาะสมที่จะเป็นเจ้าหน้าที่ มีความรู้ความชำนาญในการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยชีวิตคนจมน้ำ มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการวัดค่าระดับความเข้มข้นของสารเคมีในสระน้ำ การทำความสะอาดและการบำรุงรักษาอุปกรณ์ มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้

- จัดเก็บคูปองจากสมาชิกและนำส่งเจ้าหน้าที่ธุรการทุกวัน
- กำกับดูแลสมาชิกในการใช้สระว่ายน้ำให้เป็นไปตามกฎระเบียบและข้อปฏิบัติต่างๆ

ที่กำหนด

- ให้คำแนะนำและดูแลความปลอดภัยให้แก่สมาชิกขณะว่ายน้ำ
 - ดูแลความสะอาด ความเป็นระเบียบโดยรอบสระว่ายน้ำ ทั้งก่อนและหลังให้บริการ
- ดูแลการตรวจและปรับค่าความเข้มข้นของสารเคมีในน้ำให้เป็นไปตามมาตรฐาน

- รายงานหัวหน้าแผนกหรือรองหัวหน้าแผนกเป็นลายลักษณ์อักษร เมื่อพบอุปกรณ์ชำรุด มีปัญหา หรือมีสิ่งที่น่าจะเกิดอันตรายแก่สมาชิก

- บันทึกเหตุการณ์ประจำวันในสมุดรับ-ส่งเวรประจำวัน

3.6 เจ้าหน้าที่ประจำห้องออกกำลังกาย เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี กิริยามารยาท ลักษณะเหมาะสมที่จะเป็นผู้แนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่มีโรคประจำตัว และมีคามกระตือรือร้นในการเพิ่มพูนความรู้และการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพให้แก่ตนเองอยู่เสมอ มีหน้าที่ดังนี้

- จัดเก็บคูปองจากสมาชิกและนำส่งเจ้าหน้าที่ธุรการทุกวัน
- กำกับดูแลสมาชิกในการใช้สระว่ายน้ำให้เป็นไปตามกฎระเบียบและข้อปฏิบัติต่างๆ

ที่กำหนด

- ให้คำแนะนำและดูแลความปลอดภัยให้แก่สมาชิกในการใช้เครื่องออกกำลังกาย
- ดำรงและทำความสะอาดอุปกรณ์ทุกชนิดให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานอยู่เสมอ

- รายงานหัวหน้าแผนกหรือรองหัวหน้าแผนกเป็นลายลักษณ์อักษร เมื่อพบอุปกรณ์ชำรุด มีปัญหา หรือมีสิ่งที่น่าจะเกิดอันตรายแก่สมาชิก

- จัดเก็บอุปกรณ์ทุกชนิดให้เรียบร้อย ก่อนปิดบริการทุกวัน

- ศึกษาระบบการทำงานของอุปกรณ์ทุกชนิดให้เข้าใจและสามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.7 เจ้าหน้าที่ประจำห้องบิลเลียด/สνούเกอร์ เป็นผู้ที่รู้จักกฎ กติกาและกติกาในการเล่นบิลเลียด/สνούเกอร์เป็นอย่างดี มีหน้าที่ดังนี้

- จัดเก็บอุปกรณ์จากสมาชิกและตรวจสอบเวลาให้เป็นไปตามที่กำหนดในคู่มือ และนำส่งเจ้าหน้าที่ธุรการทุกวัน

- กำกับดูแลสมาชิกในการใช้โต๊ะและอุปกรณ์ให้เป็นไปตามระเบียบ และข้อปฏิบัติที่ศูนย์กีฬากำหนด

- ดูแลความสะอาด ความปลอดภัย และความเป็นระเบียบเรียบร้อยภายในห้องเล่นบิลเลียด/สνούเกอร์

- สำรวจและทำความสะอาดอุปกรณ์ทุกชนิดที่ใช้ในการเล่นให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน

3.8 เจ้าหน้าที่ประจำห้องอบไอน้ำชาย/หญิง เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพกิริยามารยาท ลักษณะเหมาะสม มีความประพฤติเรียบร้อย สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เป็นอย่างดี เจ้าหน้าที่ต้องอยู่ประจำห้องตลอดเวลาที่สมาชิกเข้าใช้บริการ มีหน้าที่ดังนี้

- จัดเก็บอุปกรณ์จากสมาชิกที่เข้าใช้บริการห้องอบไอน้ำ และนำส่งเจ้าหน้าที่ธุรการทุกวัน

- กำกับดูแลการใช้ห้องอบไอน้ำของสมาชิกให้เป็นไปตามกฎระเบียบของศูนย์กีฬา

- ดูแลและแนะนำสมาชิกเกี่ยวกับการอบไอน้ำที่ถูกต้องและปลอดภัย

- บริการน้ำดื่มและผ้าเช็ดตัวเมื่อสมาชิกขอร้อง

- ดูแลความสะอาดและความเป็นระเบียบภายในห้องบริการอบไอน้ำ

- ดูแลอุปกรณ์ภายในห้องอบไอน้ำให้พร้อมใช้งานตลอดเวลา หากพบอุปกรณ์ชำรุดให้แจ้งหัวหน้าแผนกกีฬาและนันทนาการ หรือรองหัวหน้าแผนกเพื่อแก้ไขต่อไป

3.9 เจ้าหน้าที่ประจำสนามเบดมินตัน มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้

- ทำความสะอาดและสำรวจความเรียบร้อยของสนามภายในอาคารเอนกประสงค์ และห้องน้ำชาย-หญิง ทั้งก่อนเปิดและหลังการให้บริการ

- จัดเก็บอุปกรณ์จากสมาชิกที่เข้าใช้บริการ

- กำกับดูแลสมาชิกในการใช้สนามให้ปฏิบัติตามความเรียบร้อยตามกฎระเบียบของศูนย์กีฬา

- อำนวยความสะดวกเมื่อมีการจัดฝึกอบรมการเล่นเบดมินตันหรือการจัดการแข่งขัน

4. แผนกบริการและซ่อมบำรุง ประกอบด้วย

4.1 หัวหน้าแผนกและรองหัวหน้าแผนก

4.2 หัวหน้าช่างซ่อมบำรุง

4.3 ช่างซ่อมบำรุง

4.4 ผู้ช่วยช่างซ่อมบำรุง

มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้

- วางแผน กำกับดูแล กำหนดความต้องการ การเก็บรักษา การแจกจ่าย และการจำหน่าย ชิ้นส่วนอะไหล่ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ รวมทั้งการซ่อมบำรุง

- ควบคุมการตรวจสภาพอาคาร เครื่องมือ เครื่องใช้ และอุปกรณ์ต่างๆ

- จัดระเบียบการซ่อมบำรุงอาคาร เครื่องมือ เครื่องใช้ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของทางราชการ

- เสนอแนะผู้บังคับบัญชาเกี่ยวกับการบริการและการซ่อมบำรุงตามภารกิจ

- กำกับดูแลการปฏิบัติงานในความรับผิดชอบของแผนกให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

- ซ่อมบำรุงอาคาร เครื่องมือ เครื่องใช้ และอุปกรณ์ต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นไป

ด้วยความเรียบร้อย

- ดูแลระบบเครื่องปรับอากาศ ระบบเครื่องกรองน้ำ ระบายน้ำ ตรวจสอบคุณภาพน้ำ ในระบบระบายน้ำ เครื่องปั้มน้ำประปา ระบบจ่ายน้ำประปาภายในอาคาร ตรวจสอบแรงดันในถังอัดลม ซ่อมแซมท่อและอุปกรณ์ที่ชำรุด ดูแลระบบไฟฟ้าแสงสว่างภายในห้องต่างๆ ทางเดิน โรงจอดรถ ตรวจสอบอุปกรณ์ห้องอบไอน้ำ เครื่องผลิตน้ำแข็ง เครื่องทำน้ำเย็น

5. แผนกงบประมาณและการเงิน

5.1 หัวหน้าแผนกและรองหัวหน้าแผนก มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้

- รับผิดชอบการดำเนินงานของแผนกงบประมาณและการเงิน ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

- เป็นที่ปรึกษาของผู้บังคับบัญชาในเรื่องเกี่ยวกับการงบประมาณการเงิน และการบัญชี

- ควบคุมและกำกับดูแล การจัดทำงบประมาณ การเบิกเงิน การรับจ่ายเงิน การเก็บรักษาเงินและบัญชีของศูนย์กีฬา ให้เป็นไปตามระเบียบแบบแผนของทางราชการ

- ตรวจสอบหลักฐานการเบิกจ่ายเงิน และทะเบียนคุมเงินงบประมาณให้ถูกต้อง

- จัดทำรายงานที่เกี่ยวกับการงบประมาณ การเงินและการบัญชี เสนอต่อผู้อำนวยการ ศูนย์กีฬาและคณะกรรมการดำเนินงาน คณะกรรมการอำนวยการสวัสดิการ กองบัญชาการกองทัพไทย

- ลงลายมือชื่อส่งจ่ายเงินในใบถอน เงินฝากหรือเช็คร่วมกับผู้มีอำนาจส่งจ่ายเงิน หรือ ผู้ได้รับแต่งตั้งให้ลงลายมือชื่อแทน

- ดำเนินการเกี่ยวกับการรับเงินรายรับจากแผนกธุรการและกำลังพล แล้วนำส่งเข้าบัญชีเงินฝากของศูนย์กีฬาให้ถูกต้อง และสรุปยอดรวมรับจ่ายประจำวัน
- 5.2 นายทหารบัญชี มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้
 - ดำเนินการเกี่ยวกับการจัดทำบัญชีเงินกองทุนให้ถูกต้องตามระบบบัญชีสากล
 - ลงลายมือชื่อส่งจ่ายเงินในใบถอน เงินฝากหรือเช็คร่วมกับผู้มีอำนาจส่งจ่ายเงิน ในกรณีหัวหน้าแผนกไม่สามารถปฏิบัติงานได้
 - รวบรวมตรวจสอบเอกสารประกอบการลงบัญชีให้สมบูรณ์ถูกต้องก่อนบันทึกรายการบัญชี
 - จัดทำรายงานการเงินเสนอหัวหน้าแผนก เพื่อนำเรียนผู้อำนวยการศูนย์กีฬาและประธานคณะกรรมการดำเนินงาน คณะกรรมการอำนวยการสวัสดิการ กองบัญชาการกองทัพไทยทราบ
 - รักษาบัญชีและเอกสารประกอบการลงบัญชีไว้ในที่ๆปลอดภัย
 - สรุปยอดรวมรับจ่าย เสนอหัวหน้าแผนกทราบ
- 5.3 เจ้าหน้าที่งบประมาณและการเงิน มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้
 - ดำเนินการจัดทำทะเบียนคุมยอดงบประมาณที่ได้รับ
 - ตรวจสอบและรับรองความถูกต้องของเอกสารและหลักฐานการเบิกจ่าย ให้เป็นไปตามระเบียบแบบแผนของทางราชการ
 - จัดทำหลักฐานการเบิกเงิน การนำส่งเงิน ควบคุมงบประมาณที่ได้รับและรายงานสถานภาพการเบิกจ่ายงบประมาณ
- 5.4 ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่งบประมาณและการเงิน มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังนี้
 - ลงทะเบียนเอกสารของแผนกให้ถูกต้องครบถ้วน
 - จัดพิมพ์เอกสารตามที่ได้รับมอบหมาย และติดตามจัดเก็บแฟ้มเอกสารให้เรียบร้อย

อัตรากำลังพลและตำแหน่ง

ผู้อำนวยการศูนย์กีฬาฯ น.1, อัตรากำลังพล.

รองผู้อำนวยการศูนย์กีฬาฯ น.1, อัตรากำลังพล. (พิเศษ)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์กีฬาฯ น.1, อัตรากำลังพล.

การจัดศูนย์กีฬากองบัญชาการทหารสูงสุด มี 4 แผนก ดังนี้

1. แผนกธุรการและกำลังพล

1.1 หัวหน้าแผนก น.1, อัตรากำลังพล.

1.2 รองหัวหน้าแผนก น.1, อัตรากำลังพล.

- 1.3 เจ้าหน้าที่สมาชิกสัมพันธ์ น.1, อัตราร.อ.
 - 1.4 เจ้าหน้าที่ประจำแผนก ส.1, อัตราร.จ.ส.อ. และ ลูกจ้าง (ชั่วคราว) 1 อัตราร.
 - 1.5 เจ้าหน้าที่ธุรการ น.1, อัตราร.อ.
 - 1.6 เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ส.1, อัตราร.จ.ส.อ. และ ลูกจ้าง (ชั่วคราว) 1 อัตราร.
 - 1.7 เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ 13 คน, อัตราร. ลูกจ้าง (ชั่วคราว)
 - 1.8 นายทหารพัสดุ น.1, อัตราร.อ.
 - 1.9 เจ้าหน้าที่พัสดุ ส.1, อัตราร.จ.ส.อ.
2. แผนกกีฬาและนันทนาการ
- 2.1 หัวหน้าแผนก น.1, อัตราร.พ.ท.
 - 2.2 รองหัวหน้าแผนก น.1, อัตราร.พ.ต.
 - 2.3 นายทหารเวชศาสตร์การกีฬา น.1, อัตราร.พ.ต.
 - 2.4 เจ้าหน้าที่ประจำแผนก ส.1, อัตราร.จ.ส.อ.
 - 2.5 เจ้าหน้าที่ประจำสนามเทนนิส ส.2, อัตราร.จ.ส.อ.
 - 2.6 เจ้าหน้าที่ประจำสระว่ายน้ำ ส.1, อัตราร.จ.ส.อ. และลูกจ้าง (ชั่วคราว) 3 อัตราร.
 - 2.7 เจ้าหน้าที่ประจำห้องออกกำลังกาย ส.3, อัตราร.จ.ส.อ. และลูกจ้าง (ชั่วคราว) 1 อัตราร.
 - 2.8 เจ้าหน้าที่ประจำห้องบิลเลียด/สแน็กเกอร์ 2 อัตราร. ลูกจ้าง (ชั่วคราว)
 - 2.9 เจ้าหน้าที่ประจำห้องอบไอน้ำ ชาย 2 อัตราร. และหญิง 2 อัตราร. ลูกจ้าง (ชั่วคราว)
3. แผนกบริการและซ่อมบำรุง
- 3.1 หัวหน้าแผนก น.1, อัตราร.พ.ท.
 - 3.2 รองหัวหน้าแผนก น.1, อัตราร.พ.ต.
 - 3.3 หัวหน้าช่าง ส.1, อัตราร.จ.ส.อ.
 - 3.4 รองหัวหน้าช่าง ส.1, อัตราร.ส.อ.
 - 3.5 ช่าง 2 อัตราร. ลูกจ้าง (ชั่วคราว)
4. แผนกงบประมาณและการเงิน
- 4.1 หัวหน้าแผนก น.1, อัตราร.พ.ท.
 - 4.2 รองหัวหน้าแผนก น.1, อัตราร.พ.ต.
 - 4.3 นายทหารบัญชี น.1, อัตราร.ร.อ.
 - 4.4 เจ้าหน้าที่งบประมาณและการเงิน ส.1, อัตราร.จ.ส.อ. และ ลูกจ้าง (ชั่วคราว) 1 อัตราร.
- | | | | |
|----------------|-----------------|----|---------|
| สรุปยอดกำลังพล | นายทหาร | 15 | อัตราร. |
| | นายทหารประทวน | 13 | อัตราร. |
| | ลูกจ้างชั่วคราว | 28 | อัตราร. |

บุคลากรเป็นทั้งผู้ที่วางแผนและผู้ดำเนินการในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา สิ่งสำคัญก็คือบุคลากรต้องเข้าใจและตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นผู้ที่มีความรู้และความสามารถทางด้านกีฬา บุคลากรเหล่านี้ได้แก่ ผู้อำนวยการศูนย์กีฬา หัวหน้าศูนย์กีฬา เจ้าหน้าที่ในด้านต่างๆ

2.6.4 การประชาสัมพันธ์

การประชาสัมพันธ์ เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ต้องพิจารณาให้การสนับสนุนเพราะการประชาสัมพันธ์เป็นสิ่งเร้าความสนใจแก่ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม เป็นการประกาศหรือแจ้งให้ทราบถึงกิจกรรมที่มีหรือได้จัดดำเนินการขึ้น การประชาสัมพันธ์ควรมีแบบแผนที่ถูกต้องน่าสนใจและต่อเนื่องจึงสามารถจัดกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จได้ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

ความหมายของการประชาสัมพันธ์

คำว่า “การประชาสัมพันธ์” แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า “Public Relation” เมื่อวิเคราะห์ดูตามรูปศัพท์แล้วเป็นดังนี้

Public หมายถึง ประชา หมู่คณะ

Relation หมายถึง สัมพันธ์ การผูกพัน

ซึ่งถ้าแปลตามตัวอักษรก็จะให้ความหมายว่า การเกี่ยวข้องกับหมู่คน การประชาสัมพันธ์ จึงเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องผูกพันกับหมู่คนหรือความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานกับกลุ่มประชาชนนั่นเอง หรืออาจอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นได้ว่า การประชาสัมพันธ์ หมายถึง การติดต่อสื่อสารเพื่อส่งเสริมความเข้าใจที่ถูกต้องร่วมกัน ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เช่น ระหว่างหน่วยงานกับกลุ่มประชาชนต่างๆ อันจะมีส่วนก่อให้เกิดความเชื่อถือ ศรัทธา และความร่วมมือสนับสนุนจากกลุ่มประชาชน (วิรัช ลภีรัตนกุล, 2540) นอกจากนี้ คำว่า “ประชาสัมพันธ์” ยังหมายถึง ตัวบุคคลหรือเจ้าหน้าที่รับผิดชอบงานด้านนี้ในหน่วยงาน องค์กรและสถาบันอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการประชาสัมพันธ์

1. เพื่อเผยแพร่ข่าวสาร ความรู้ ความเข้าใจ เหตุการณ์พิเศษ และการสร้างความสัมพันธ์อันดีในการประชาสัมพันธ์ ทั้งภายในและภายนอกองค์กร

“การประชาสัมพันธ์ภายใน” คือ การประชาสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรในองค์กรเพื่อส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจใน วัตถุประสงค์ นโยบาย เป้าหมายและอุดมการณ์ขององค์กร เสริมสร้างขวัญ กำลังใจและความมั่นใจในการปฏิบัติงาน ลดช่องว่างระหว่างฝ่ายบริหารและบุคลากร กระตุ้น ชักจูงและส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรทำงานเต็มที่ด้วยความเต็มใจและทำ

หน้าที่ประชาสัมพันธ์องค์กรพร้อมกันไปด้วย โดยมีความรู้สึกจงรักภักดีต่อองค์กรรู้สึกมีส่วนร่วม ในความสำเร็จ มีความภาคภูมิใจในเกียรติยศชื่อเสียงของหน่วยงาน

“การประชาสัมพันธ์ภายนอก” คือ การดำเนินการประชาสัมพันธ์ระหว่างองค์กรกับ ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือสื่อมวลชน เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ในการดำเนินงานขององค์กร มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ตลอดจนบอกกล่าวเกี่ยวกับการดำเนินงาน ในเหตุการณ์พิเศษเพื่อการสนับสนุนร่วมมือในการดำเนินงาน เพื่อความสำเร็จของงานในองค์กรนั้น

2. เพื่อสร้างและเผยแพร่ชื่อเสียงขององค์กรให้เป็นที่รู้จัก ได้รับความไว้วางใจ ความ นิยมยกย่อง ความเชื่อถือและศรัทธาจากประชาชน โดยการแสดงเจตนารมณ์หรืออุดมการณ์ที่แน่ว แน่ในการดำเนินงาน เพื่อมุ่งมั่นสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าแก่ชุมชนและสังคมโดยส่วนรวม การกระทำดีและแสดงให้เห็นคุณงามความดีเหล่านี้เป็นเรื่องสำคัญมากเพราะถ้าองค์กร ไม่ได้ได้รับความนิยมและเชื่อถือศรัทธาจากประชาชนแล้วย่อมปราศจากการสนับสนุนร่วมมือ ซึ่งจะ เป็นอุปสรรคและปัญหาในการดำเนินงานขององค์กรอย่างยิ่ง

3. เพื่อปกป้องและรักษาชื่อเสียงองค์กรและภาพลักษณ์ การประชาสัมพันธ์ในลักษณะ นี้เป็นการประชาสัมพันธ์เชิงรุก เพื่อป้องกันและแก้ไขความเข้าใจผิดซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ ต้องมีการ ดำเนินงานที่ซื่อสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมา ละมีการประพฤติดี ปฏิบัติดี ไม่มีเลศนัย เพื่อสร้างและ รักษาชื่อเสียงที่ดีขององค์กรไว้ รวมถึงการแสดงออกถึงความมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคม ส่วนรวม มีการบริจาคเงินช่วยเหลือสาธารณกุศลเป็นครั้งคราว การเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ไข ปัญหาสังคมต่างๆการให้บริการผลประโยชน์แก่สังคมส่วนรวม เป็นต้น

โดยสรุป การประชาสัมพันธ์ คือ การเสริมสร้างสัมพันธ์และความเข้าใจอันดี ระหว่าง หน่วยงาน องค์กร สถาบันกับกลุ่มประชาชนที่เกี่ยวข้อง เพื่อหวังผลในความร่วมมือและสนับสนุน จากประชาชนนั่นเอง รวมทั้งมีส่วนช่วยเสริมสร้างภาพลักษณ์หรือภาพพจน์ที่ดีให้แก่หน่วยงาน องค์กร สถาบันด้วย ทำให้ประชาชนเกิดความนิยม เลื่อมใส ศรัทธาต่อหน่วยงาน

การประชาสัมพันธ์ศูนย์กีฬาของศูนย์รักษาความปลอดภัย (ศรภ.)

การประชาสัมพันธ์ของศูนย์กีฬากองบัญชาการกองทัพไทย(17 รามอินทรา) มีนโยบาย ให้ข้าราชการทหารออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกวันพุธตอนบ่าย ข้าราชการทุกคนต้องแยกย้ายกัน ไปออกกำลังกายตามความถนัดของแต่ละบุคคล และได้มีการเปิดให้บุคคลภายนอกเป็นสมาชิกเพื่อ เข้ามาออกกำลังกายได้ ซึ่งรับรู้จากป้ายของศูนย์กีฬาและมีการบอกกล่าวต่อกันจากตัวข้าราชการ ครอบครัวยของข้าราชการและประชาชนที่อาศัยอยู่ใกล้บริเวณศูนย์กีฬากองบัญชาการกองทัพไทย (17 รามอินทรา)

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540) ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร” เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยม สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยม สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร 24 โรงเรียน จำนวน 1,440 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 720 คน นักเรียนหญิง 720 คน ผลการวิจัย พบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี มีทัศนคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านทัศนคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิวฉวี เชม (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย” โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาจำนวน 500 คน โดยมีนิสิตนักศึกษาชาย 250 คน และนิสิตนักศึกษาหญิง 250 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธรพัสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง มีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี

2. นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธรพัสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านจิตพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธรพัสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีพฤติกรรมด้านพุทธรพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประสงค์ ทองเสมอ (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเจตคติต่อการกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น” กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัย ขอนแก่น ระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 837 คน จากทั้งหมด 16 คณะกับอีก 1 วิทยาเขต ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามีเจตคติต่อการกีฬาอยู่ในระดับดี ในส่วนของคณะแต่ละคณะพบว่า นักศึกษามีเจตคติต่อการกีฬาอยู่ในระดับดี

2. นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ในส่วนของคณะแต่ละคณะพบว่า มีมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

3. นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรายงานการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ในส่วนของคณะแต่ละคณะพบว่า มีพฤติกรรมการรายงานการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นคณะสัตวแพทยศาสตร์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรายงานการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

ชนารักษ์ อาจิวิชัย (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา” เพื่อเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา ในด้านพุทธรพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา เป็นนักเรียนชาย 1,755 คน นักเรียนหญิง 1,755 คน รวมทั้งสิ้น 3,510 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในด้านพุทธรพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง มีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในด้านพุทธรพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,2,3,4,5 และ 6 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในด้านพุทธรพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาในด้านพุทธรพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประยงค์ นะเงิน (2544) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม จำนวน 242 คน พบว่าปัจจัยเรื่องเพศ อายุ สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน มีสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยต่างประเทศ

เกษม นครเขตต์ (Khasem Nakornkhet, 1990) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ทักษะการออกกำลังกายตามบทบาทของสังคมและวัฒนธรรม โดยใช้แบบวัดทัศนคติของเคนยอน (Kenyon) กับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยในรัฐอินเดียนา 606 คน จาก 6 ประเทศ ได้แก่ จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น มาเลเซีย ไทย และสหรัฐอเมริกา โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ นักศึกษาจาก 1. เอเชียตะวันออก 2. เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และ 3. ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า

1. มีความแตกต่าง ของทัศนคติระหว่างกลุ่ม ด้านสุขภาพและสมรรถภาพ ด้านความตื่นตัวและท้าทาย ด้านความยากและหนักในการฝึก
2. นักศึกษาจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ให้ความสนใจทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพมากกว่านักศึกษาจากกลุ่มอื่น
3. นักศึกษาจากประเทศสหรัฐอเมริกาให้ความสนใจทางด้านตื่นตัวและท้าทายมากกว่านักศึกษาจากกลุ่มอื่น
4. นักศึกษาจากประเทศสหรัฐอเมริกาและนักศึกษาจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ให้ความสนใจทางด้านความยากและหนักในการฝึก

สรุปได้ว่า ทักษะการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันในด้านต่างๆเนื่องจากความแตกต่างทางด้านสังคมและวัฒนธรรม แต่ระหว่างเพศแล้วไม่ได้เป็นสาเหตุของความแตกต่าง และนักศึกษาจากประเทศสหรัฐอเมริกามีทัศนคติต่อกิจกรรมออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และนักศึกษาจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

เปโตซา (Petosa, 1994) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ การใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากสังคมมาอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายในหมู่ผู้ใหญ่” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหลักของทฤษฎีการเรียนรู้จากสังคม หรือ SCT กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากสังคมเพื่ออธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายจะได้ผลดีกว่า ถึงแม้ว่าการประยุกต์ใช้แบบที่เข้าใจง่ายและข้อบกพร่องตามหลักการนั้นถูกจำกัดก็ตาม

วูด (Wood, 1988) ได้วิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาระหว่างนักเรียนที่เก่งและไม่เก่งทางด้านวิชาการ ประชากรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 802 คน ประกอบด้วยนักเรียนที่เรียนเก่งด้านวิชาการ จำนวน 369 คน และที่เรียนไม่เก่งทางด้านวิชาการ จำนวน 433 คน โดยใช้แบบวัดทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาสำหรับเด็ก (CATIPA) พบว่า

1. นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อกิจกรรมพลศึกษา
2. นักเรียนมีความเชื่อว่าการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาเป็น โอกาสอันดีในการเข้าร่วมสังคมกับคนอื่น ๆ
3. นักเรียนเห็นคุณประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษาทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพมากที่สุด
4. การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดความเครียดเป็นสิ่งที่นักเรียนต้องการมากที่สุด
5. มีความแตกต่างระหว่างนักเรียนที่เรียนเก่งและไม่เก่ง ในด้านทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษา
6. นักเรียนที่เรียนเก่งมักจะไม่นิยมปฏิบัติกิจกรรมที่ทำท่าย
7. มีความแตกต่างระหว่างนักเรียนหญิงที่เรียนเก่งและไม่เก่งในด้านทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษา
8. มีความแตกต่างระหว่างนักเรียนชายที่เรียนเก่งและไม่เก่งในด้านทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษา
9. นักเรียนหญิงชอบกิจกรรมพลศึกษาทางด้านสุนทรีภาพมากกว่านักเรียนชาย

เฟอร์กูสัน (Ferguson, 1989) ทำการวิจัยเรื่อง ทัศนคติ ความรู้ และความเชื่อในการทำนายเป้าหมายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ประชากรเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 603 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบวัดทัศนคติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง พบว่า

1. นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาในระดับดี
2. มีเพียงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ยังได้กล่าวอีกว่า นักเรียนที่มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาจะมีการวางแผนที่จะออกกำลังกายในอนาคต และการสร้างความสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในวัยเรียนเป็นเป้าหมายของวิชาพลศึกษา อย่างไรก็ตามการปลูกฝังทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาจะมีผลต่อการตั้งเป้าหมายของการออกกำลังกายโดยเฉพาะนักเรียนที่ออกกำลังกายนอกชั่วโมงพลศึกษาและยังเสนอแนะว่าครูควรให้นักเรียนเห็นความสำคัญของประโยชน์ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อการออกกำลังกาย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือ มีการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม มีขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร เป็นข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทยจำนวนทั้งสิ้น 3,200 คน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้การแบ่งสัดส่วนในการเก็บแบบสอบถาม จากนั้นใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่ายเพื่อเก็บแบบสอบถาม ซึ่งข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย มีจำนวนทั้งหมด 12 หน่วยงาน ตามตาราง 1

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรทาโร ยามาเน (1973)

สูตรคำนวณ

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากรทั้งหมด

e = ความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่างกำหนดให้ที่ระดับ .05

ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ

$$n = \frac{3200}{1 + 3200 (0.05)^2}$$

$$n = 356 \text{ คน}$$

แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย และการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของประชากรตามสูตร

หน่วยงานภายในศูนย์รักษาความปลอดภัย	จำนวน ข้าราชการทหาร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
หน่วยที่ 1	200	25
หน่วยที่ 2	800	93
หน่วยที่ 3	340	42
หน่วยที่ 4	250	32
หน่วยที่ 5	90	13
หน่วยที่ 6	150	20
หน่วยที่ 7	350	43
หน่วยที่ 8	90	13
หน่วยที่ 9	40	7
หน่วยที่ 10	90	14
หน่วยที่ 11	100	15
หน่วยที่ 12	700	83
รวม	3,200	400

*เนื่องจากเกี่ยวข้องกับความมั่นคงของประเทศ จึงขอเปลี่ยนชื่อเป็นหน่วยที่ 1-12

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอน1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา โรคประจำตัว และสถานภาพการเป็นนักกีฬาของหน่วยงาน เป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) และแบบปลายเปิด

ตอน2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งมีทั้งคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ลักษณะคำถามมี 2 ลักษณะ คือ ใช่และไม่ใช่ จำนวน 16 ข้อ

ตอน3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งมีทั้งคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ลักษณะคำถาม มี 4 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยมาก จำนวน 16 ข้อ

ตอน4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ (7 ครั้ง/สัปดาห์) ปฏิบัติบ่อยครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์) ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์) ไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 12 ข้อ

ตอน5 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มี 4 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยที่สุด จำนวน 12 ข้อ

ตอน6 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะความต้องการการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ลักษณะคำถามเป็นแบบปลายเปิด

3.3 การสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลจากบทความ เอกสาร หนังสือตำรา และรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการสร้างเครื่องมือ
2. ดำเนินการสร้างเครื่องมือจากข้อมูลที่ได้ศึกษามา
3. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสม
4. นำเครื่องมือที่ได้รับการตรวจแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเกี่ยวข้องและมีประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา พิจารณาตรวจสอบความตรง (Content Validity) ความถูกต้องของเนื้อหา สำนวนภาษาที่ใช้ พร้อมทั้งขอคำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือให้เหมาะสมกับการนำไปทดลองใช้

5. นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับข้าราชการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient of Alpha: α) ของครอนบาค (Cronbach) (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสิทธิ์, 2540:226): ซึ่งมีสูตรดังนี้

$$r_{tt} = \left(\frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_x^2} \right] \right)$$

เมื่อ r_{tt} = ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
 k = จำนวนข้อคำถามของแบบสอบถาม
 $\sum s_i^2$ = ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
 s_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรวม

ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.813

6. นำผลที่ได้จากการทดสอบมาทำการปรับปรุงแก้ไขเป็นฉบับสมบูรณ์ แล้วจึงนำไปเก็บข้อมูลต่อไป

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ทำหนังสือแนะนำตัว เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ถึงศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง
3. นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์และทำการคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์แล้วนำมาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ซึ่งใช้สถิติในการวิเคราะห์ดังนี้

1. นำข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยคำตอบที่ถูกให้ 1 คะแนน คำตอบผิดให้ 0 คะแนน หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยส่วนรวม และเป็นรายชื่อ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การตอบคำถามเชิงบวก

ตอบใช่	ให้คะแนน	1	คะแนน
ตอบไม่ใช่	ให้คะแนน	0	คะแนน

เกณฑ์การตอบคำถามเชิงลบ

ตอบใช่	ให้คะแนน	0	คะแนน
ตอบไม่ใช่	ให้คะแนน	1	คะแนน

ในการประเมินระดับความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ยึดเกณฑ์ของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2535) อ้างถึงในประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540) ดังนี้

ระดับ 4 ความรู้ดีมาก	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80-100
ระดับ 3 ความรู้ดี	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 70-79
ระดับ 2 ปานกลาง	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60-69
ระดับ 1 ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 50-59
ระดับ 0 ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 0-49

เนื่องจากแบบทดสอบความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีจำนวน 16 ข้อ คะแนนเต็มเท่ากับ 16 คะแนน เมื่อนำมาเทียบกับเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้นแล้วนำมาใช้กับเกณฑ์ในการประเมิน โดยตั้งเกณฑ์ไว้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 0.80 - 1.00 เทียบเท่ากับคะแนน 15-16 คะแนน หมายถึง มีความรู้ดีมาก

ค่าเฉลี่ย 0.70 - 0.79 เทียบเท่ากับคะแนน 12-14 คะแนน หมายถึง มีความรู้ดี

ค่าเฉลี่ย 0.60 - 0.69 เทียบเท่ากับคะแนน 9-11 คะแนน หมายถึง มีความรู้ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 0.50 - 0.59 เทียบเท่ากับคะแนน 5-8 คะแนน หมายถึง มีความรู้ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

ค่าเฉลี่ย 0.49 ลงมา เทียบเท่ากับคะแนน 0-4 คะแนน หมายถึง มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

คำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 4, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15 และ 16

คำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 3, 5, 6, 7 และ 12

3. นำข้อมูลด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยส่วนรวมและเป็นรายชื่อ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนคำถามเชิงบวก

เห็นด้วยมากที่สุด	ให้คะแนน	4	คะแนน
เห็นด้วยมาก	ให้คะแนน	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนคำถามเชิงลบ

เห็นด้วยมากที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน
เห็นด้วยมาก	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนน	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วยที่สุด	ให้คะแนน	4	คะแนน

ในการประเมินทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยส่วนรวมหรือเป็นรายข้ออาศัยคะแนนเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

	ทัศนคติเชิงบวก	ทัศนคติเชิงลบ
ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.00 หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด	ไม่เห็นด้วยที่สุด
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง	เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย
ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยมาก
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง	ไม่เห็นด้วยที่สุด	เห็นด้วยมากที่สุด

การจัดระดับของทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยส่วนรวมหรือเป็นรายข้อ อาศัยคะแนนเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

	ระดับทัศนคติ
ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.00 หมายถึง	ทัศนคติดีมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง	ทัศนคติดี
ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง	ทัศนคติไม่ดี
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง	ทัศนคติต้องแก้ไข

คำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 2, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 และ 16

คำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 7 และ 8

4. นำข้อมูลด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยส่วนรวมและเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	(7 ครั้ง/สัปดาห์)	ให้คะแนน	4	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	(3-4 ครั้ง/สัปดาห์)	ให้คะแนน	3	คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	(1-2 ครั้ง/สัปดาห์)	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย		ให้คะแนน	1	คะแนน

การประเมินผลของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาด้านการปฏิบัติ ใช้เกณฑ์ตามที่เบสท์ (Best, 1963) ได้แบ่ง ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.00	หมายถึง	ปฏิบัติดีมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49	หมายถึง	ปฏิบัติดี
ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49	หมายถึง	ปฏิบัติน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49	หมายถึง	ปฏิบัติน้อยมาก

5. นำข้อมูลด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยส่วนรวมและเป็นรายชื่อ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด	ให้คะแนน	4	คะแนน
เห็นด้วยมาก	ให้คะแนน	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

ในการประเมินระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยส่วนรวมหรือเป็นรายชื่ออาศัยคะแนนเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.00	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยที่สุด

การจัดระดับของระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยส่วนรวมหรือเป็นรายชื่อ อาศัยคะแนนเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.00	หมายถึง	สนับสนุนดีมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49	หมายถึง	สนับสนุนดี
ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49	หมายถึง	สนับสนุนน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49	หมายถึง	สนับสนุนต้องแก้ไข

6. วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ ของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

7. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยส่วนรวมเป็นรายข้อ ตามตัวแปรเพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 แล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง ประกอบความเรียง

8. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ ระบบการสนับสนุนขององค์กร ตลอดจนปัญหาอุปสรรคในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย จำนวน 400 คน จากนั้นนำมาวิเคราะห์และประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical Package for Social Science) และนำเสนอผลการวิจัยในรูปตารางและความเรียง ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย
3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยส่วนรวมและเป็นรายข้อตามตัวแปรเพศ
4. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
5. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเกี่ยวกับระบบสนับสนุนขององค์กร ระหว่างเพศชายและเพศหญิง
6. ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ดังปรากฏตาม ตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย

ข้อมูลทั่วไป	รวม		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มอายุ						
16-20 ปี	49	12.3	33	14.2	16	9.6
21-30 ปี	189	47.3	112	48.1	77	46.1
31-40 ปี	117	29.3	62	26.6	55	32.9
41 ปีขึ้นไป	45	11.3	26	11.2	19	11.4
รวม	400	100.0	233	100.0	167	100.0
ระดับการศึกษา						
มัธยมศึกษาตอนปลาย	29	7.3	16	6.9	13	7.8
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	25	6.3	24	10.3	1	0.6
ปริญญาตรี	322	80.5	175	75.1	147	88.0
ปริญญาโท	22	5.5	17	7.3	5	3.0
ปริญญาเอก	1	0.3	1	0.4	-	-
ไม่ระบุ	1	0.3	-	-	1	0.6
รวม	400	100.0	233	100.0	167	100.0
รายได้ของท่านต่อเดือนเพียงพอหรือไม่						
ไม่เพียงพอ	46	11.5	38	16.3	8	4.8
เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ	142	35.5	103	44.2	39	23.4
เพียงพอและเหลือเก็บ	211	52.8	91	39.1	120	71.9
ไม่ระบุ	1	0.3	1	0.4	-	-
รวม	400	100.0	233	100.0	167	100.0

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	รวม		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพการเป็นนักกีฬาของหน่วยงาน						
เป็น	286	71.5	168	72.1	118	70.7
ไม่เป็น	113	28.3	64	27.5	49	29.3
ไม่ระบุ	1	0.3	1	0.4	-	-
รวม	400	100.0	233	100.0	167	100.0
ประเภทกีฬาที่เล่นให้หน่วยงาน						
เปตอง	24	15.6	15	14.0	9	19.1
ตะกร้อ	20	13.0	20	18.7	-	-
ฟุตบอล	16	10.4	15	14.0	1	2.1
แบดมินตัน	15	9.7	6	5.6	9	19.1
วอลเลย์บอล	14	9.1	1	0.9	13	27.7
บิงปอง	13	8.4	8	7.5	5	10.6
บาสเกตบอล	13	8.4	12	11.2	1	2.1
ว่ายน้ำ	9	5.8	6	5.6	3	6.4
วิ่ง	9	5.8	7	6.5	2	4.3
ยิงปืน	6	3.9	5	4.7	1	2.1
เทนนิส	5	3.2	4	3.7	1	2.1
นักมวย	5	3.2	5	4.7	-	-
สนุกเกอร์	2	1.3	2	1.9	-	-
หมากรุก	1	0.6	1	0.9	-	-
แชร์บอล	1	0.6	-	-	1	2.1
โบว์ลิ่ง	1	0.6	-	-	1	2.1
ไม่ระบุ	139	-	61	-	-	-
รวม	154	100.0	107	100.0	47	100.0

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ที่ตอบแบบสอบถาม มีจำนวน 400 คน เป็นเพศชาย 233 คน คิดเป็นร้อยละ 58.25 เพศหญิง 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 47.3 รองลงมาอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 ข้าราชการทหารมีระดับการศึกษาส่วนใหญ่ระดับปริญญาตรี จำนวน 322 คน คิดเป็นร้อยละ 80.5 รองลงมาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3 รายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่เพียงพอและเหลือเก็บ จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 สถานภาพการเป็นนักกีฬาของหน่วยงาน ส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาของหน่วยงาน จำนวน 286 คน คิดเป็นร้อยละ 71.5 ประเภทกีฬาที่เล่นให้หน่วยงาน ส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาเปตอง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 15.6 รองลงมาคือตะกร้อ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 13.0 และฟุตบอล จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 10.4

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลโรคประจำตัวสุขภาพ

ข้อมูลทั่วไป	รวม		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัว						
มีโรคประจำตัว	11	2.8	5	2.1	6	3.6
ไม่มีโรคประจำตัว	261	65.3	166	71.2	95	56.9
ไม่ทราบ	128	32.0	62	26.6	66	39.5
รวม	400	100.0	233	100.0	167	100.0
โรคประจำตัวที่เป็น						
ความดันโลหิตสูง	4	36.4	3	60.0	1	16.7
เบาหวาน	3	27.3	1	20.0	2	33.3
โรคโลหิตจาง	1	9.1	1	20.0	-	-
ความดันโลหิตสูงเบาหวานและไขมัน ในเส้นเลือด	1	9.1	-	-	1	16.7
ไม่ระบุ	2	18.2	-	-	2	33.3
รวม	11	100.0	5	100.0	6	100.0
ท่านคิดว่าสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร						
แข็งแรง	331	82.8	199	85.4	132	79.0
เจ็บป่วยบางครั้ง	65	16.3	31	13.3	34	20.4
เจ็บป่วยบ่อย	3	0.8	2	0.9	1	0.6
ไม่ระบุ	1	0.3	1	0.4	-	-
รวม	400	100.0	233	100.0	167	100.0

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ประชากรทหาร ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 65.3 มีผู้ที่มีโรคประจำตัว จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8 โดยโรคประจำตัวที่เป็นส่วนใหญ่ คือ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 36.4 และโรคเบาหวาน ร้อยละ 27.3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง ส่วนใหญ่คิดว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 331 คน คิดเป็นร้อยละ 82.8

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละ ประเภทกีฬาที่เล่นเป็นและดูกีฬากีฬาเป็น

ข้อมูลทั่วไป	รวม		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กีฬาที่เล่นเป็นและดูเป็น						
จำนวนกีฬาที่เล่นเป็นและดูเป็น						
1 ชนิดกีฬา	24	6.0	8	3.4	16	9.6
2 ชนิดกีฬา	53	13.3	26	11.2	27	16.2
3 ชนิดกีฬา	119	29.8	48	20.6	71	42.5
4 ชนิดกีฬา	140	35.0	100	42.9	40	24.0
5 ชนิดกีฬา	52	13.0	41	17.6	11	6.6
6 ชนิดกีฬา	3	0.8	2	0.9	1	0.6
7 ชนิดกีฬา	4	1.0	3	1.3	1	0.6
9 ชนิดกีฬา	1	0.3	1	0.4	-	-
10 ชนิดกีฬา	4	1.0	4	1.7	-	-
รวม	400	100.0	233	100.0	167	100.0
ประเภทกีฬาที่เล่นเป็นและดูเป็น						
ว่ายน้ำ	289	72.3	159	68.2	130	77.8
แบดมินตัน	277	69.3	144	61.8	133	79.6
ฟุตบอล	173	43.3	165	70.8	8	4.8
ตะกร้อ	147	36.8	141	60.5	6	3.6
เปตอง	144	36.0	109	46.8	35	21.0
วอลเลย์บอล	138	34.5	27	11.6	111	66.5
ปิงปอง	76	19.0	43	18.5	33	19.8
บาสเกตบอล	60	15.0	49	21.0	11	6.6
เทนนิส	59	14.8	31	13.3	28	16.8
มวยไทย	32	8.0	21	9.0	11	6.6
อื่นๆ(โปรรถระบุ)	7	1.8	2	0.9	5	3.0
ระยะเวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา						
ต่ำกว่า 30 นาที	40	10.0	22	9.4	18	10.8
31-60 นาที	133	33.3	66	28.3	67	40.1
61-90 นาที	153	38.3	86	36.9	67	40.1
91 นาทีขึ้นไป	69	17.3	57	24.5	12	7.2
ไม่ระบุ	5	1.3	2	0.9	3	1.8
รวม	400	100.0	233	100.0	167	100.0

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ประเภทกีฬาที่ข้าราชการทหารเล่นกีฬาเป็นและดูกีฬาเป็น ส่วนใหญ่เล่นและดูกีฬาเป็น 3-5 ประเภท ร้อยละ 77.8 รองลงมาคือเล่นและดูกีฬาเป็น 1-2 ประเภท ร้อยละ 19.3 โดยกีฬาที่เล่นเป็นและดูกีฬาเป็นส่วนใหญ่ คือ วายุน้ำ ร้อยละ 69.3 แบดมินตัน ร้อยละ 43.3 และฟุตบอล ร้อยละ 72.3 ตามลำดับ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเกิน 30 นาที ร้อยละ 88.9 คือ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 61-90 นาที ร้อยละ 38.8 รองลงมาคือ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 31-60 นาที ร้อยละ 33.3

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละ สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาและกิจกรรมที่ส่งเสริม

ข้อมูลทั่วไป	รวม		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา						
จำนวนสถานที่ที่ใช้						
1 แห่ง	98	24.5	56	24.0	42	25.1
2 แห่ง	43	10.8	26	11.2	17	10.2
3 แห่ง	256	64.0	149	63.9	107	64.1
4 แห่ง	1	0.3	1	0.4	-	-
ไม่ระบุ	2	0.5	1	0.4	1	0.6
รวม	400	100.0	233	100.0	167	100.0
สถานที่ที่ใช้เป็นประจำ						
สนามกีฬาของหน่วยงาน	321	80.3	192	82.4	129	77.2
บ้าน	293	73.3	165	70.8	128	76.6
สนามกีฬาของสถานศึกษา	280	70.0	165	70.8	115	68.9
ลานกีฬาของชุมชนหรือหมู่บ้าน	24	6.0	11	4.7	13	7.8
สวนสาธารณะและสวนสุขภาพของรัฐ	19	4.8	15	6.4	4	2.4
สโมสรกีฬาเอกชน	13	3.3	8	3.4	5	3.0
ลานกีฬาของกทม.	4	1.0	3	1.3	1	0.6
อื่นๆ (ไปรตระบุ)	2	0.5	-	-	2	1.2
กิจกรรมออกกำลังกายที่หน่วยงานให้การส่งเสริม						
วิ่ง	213	53.3	119	51.1	94	56.3
ฟุตบอล	150	37.5	130	55.8	20	12.0
ว่ายน้ำ	109	27.3	50	21.5	59	35.3
แบดมินตัน	107	26.8	30	12.9	77	46.1
เปตอง	78	19.5	64	27.5	14	8.4
ฟุตบอล	77	19.3	75	32.2	2	1.2
วอลเลย์บอล	44	11.0	1	0.4	43	25.7
เทนนิส	33	8.3	13	5.6	20	12.0
ปิงปอง	24	6.0	13	5.6	11	6.6
บาสเกตบอล	17	4.3	17	7.3	0	0.0
นักมวย	10	2.5	6	2.6	4	2.4
แอโรบิก	10	2.5	3	1.3	7	4.2

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	รวม		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฟิตเนส	8	2.0	5	2.1	3	1.8
กอล์ฟ	5	1.3	3	1.3	2	1.2
โบว์ลิ่ง	4	1.0	3	1.3	1	0.6
สนุกเกอร์	3	0.8	3	1.3	0	0.0
ยิงปืน	1	0.3	-	-	1	0.6
เดิน	1	0.3	1	0.4	-	-
โยคะ	1	0.3	1	0.4	-	-
รวมคำตอบ	895		537		358	

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า สถานที่ที่ข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ ส่วนใหญ่ระบุสถานที่ถึง 3 แห่ง ร้อยละ 64.0 โดยสถานที่ที่ใช้เป็นประจำ 3 อันดับแรก ได้แก่ สนามกีฬาของหน่วยงาน ร้อยละ 80.3 บ้าน ร้อยละ 73.3 และสนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 70.0 ตามลำดับ กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หน่วยงานส่งเสริม ส่วนใหญ่ คือ วิ่ง ร้อยละ 53.3 ฟุตบอล ร้อยละ 37.5 วายน้ำ ร้อยละ 27.3 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ดังปรากฏ

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การขาดการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน	0.96	0.19	ดีมาก
2. การออกกำลังกายทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกายก่อนและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายเสมอ	0.96	0.18	ดีมาก
3. คนสูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะเป็นอันตรายต่อร่างกาย -	0.83	0.37	ดีมาก
4. ก่อนเล่นกีฬาควรปีนสวาทก่อนเพื่อป้องกันกระเพาะปีนสวาทแตกในกีฬาที่มีการปะทะ	0.64	0.48	ปานกลาง
5. หากเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเช่นข้อเท้าพลิกควรใช้น้ำอุ่นประคบเพื่อลดอาการบวม -	0.17	0.37	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
6. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น -	0.30	0.45	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
7. ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะเหงื่อจะได้ออก -	0.39	0.77	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
8. ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้องใช้แรงต้านทานหรือน้ำหนักในการฝึกเท่านั้น	0.71	0.45	ดี
9.การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน	0.74	0.44	ดี
10. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและอวัยวะ	0.77	0.42	ดี
11. คนที่มีร่างกายแข็งแรงชีพจรจะเต้นช้ากว่าคนปกติ	0.62	0.48	ปานกลาง
12. ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสามารถดื่มน้ำเมื่อกระหายในปริมาณมากๆ ได้ -	0.45	0.49	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
13. คนที่มีทักษะกีฬาสามารถลดอันตรายจากการหกล้มได้	0.58	0.49	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	\bar{X}	S.D.	ระดับ
14. สิ่งที่ควรคำนึงถึงอันดับแรกในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาคือตามชนิดกีฬาที่ตนเองชอบ	0.66	0.47	ปานกลาง
15. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	0.66	0.47	ปานกลาง
16. การขาดการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้กระดูกไขข้อเสื่อมเร็ว	0.74	0.44	ดี
ค่าเฉลี่ยรวม	0.63	0.13	ปานกลาง

- ความรู้เชิงลบ

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง (ได้ค่าเฉลี่ย 0.60 - 0.69 เทียบเท่ากับคะแนน 8-10) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้เท่ากับ 10.18 (จากคะแนนเต็ม 16) ข้อที่ข้าราชการทหารมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้อยู่ในระดับดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 0.80-1.00) เรียงตามลำดับ คือ การขาดการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน การออกกำลังกายและเล่นกีฬาทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกายก่อนและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายเสมอ และคนสูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ส่วนข้อที่ข้าราชการทหารมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้อยู่ในระดับต่ำสุด (ได้ค่าเฉลี่ย 0.00-0.49) เรียงลำดับจากค่าน้อยไปหาค่ามาก คือ หากเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเช่นข้อเท้าพลิกควรใช้น้ำอุ่นประคบเพื่อลดอาการบวม การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะเหงื่อจะได้ออก

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย

ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายและเวลา -	3.24	1.033	ดี
2. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้มีเครือข่ายทางสังคมมากขึ้น	3.07	0.503	ดี
3. กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา -	2.14	0.715	ไม่ดี
4. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาช่วยเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ -	2.25	0.932	ไม่ดี
5. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้อุบัติภาพดีขึ้น	3.30	0.770	ดี
6. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้มีน้ำใจนักกีฬา	3.13	0.814	ดี
7. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น -	2.32	1.028	ไม่ดี
8. การเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท -	2.46	1.044	ไม่ดี
9. ผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาจำเป็นต้องรู้กฎกติกา มารยาทของกีฬานั้นๆ	2.90	0.894	ดี
10. ผู้หญิงที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะมีรูปร่างเหมือนผู้ชาย	2.63	0.982	ดี
11. การชมกีฬาในโทรทัศน์ทำให้รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	2.77	0.849	ดี
12. เครื่องดื่มเกลือแร่มีวิตามินและช่วยเพิ่มพลังงาน	2.63	0.949	ดี
13. ควรเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับชนิดการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.04	0.904	ดี
14. การใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.27	0.653	ดี
15. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง	3.21	0.764	ดี
16. การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.28	0.725	ดี
ค่าเฉลี่ยรวม	2.86	0.260	ดี

- ทัศนคติเชิงลบ

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติเท่ากับ 2.86 ข้อที่ข้าราชการทหารมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติอยู่ในระดับดี คือ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น และข้อที่ข้าราชการทหารมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติอยู่ในระดับไม่ดี (ได้ค่าเฉลี่ย 1.50- 2.49) คือ กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย

การปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเสมอ	2.60	0.934	ดี
2. สวมรองเท้าและเสื้อผ้าเหมาะกับชนิดของการออกกำลังกาย	3.01	0.697	ดี
3. ศึกษาวิธีการที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกายแต่ละชนิดของกิจกรรม	3.01	0.772	ดี
4. บริหารร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างน้อย5-10นาที	3.11	0.838	ดี
5. ใช้เวลาในวันหยุดด้วยการออกกำลังกาย	3.03	0.874	ดี
6. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน	3.15	0.842	ดี
7. เรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นำมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	2.95	0.805	ดี
8. หยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	2.96	0.817	ดี
9. รับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง	2.27	1.136	น้อย
10. สร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนัก	2.78	0.867	ดี
11. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที	3.02	0.851	ดี
12. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น	3.09	0.840	ดี
ค่าเฉลี่ยรวม	3.13	0.290	ดี

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า ข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50) โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนของการปฏิบัติ เท่ากับ 3.13 ข้อที่ข้าราชการทหารมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติดี คือ มีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน และข้อที่ข้าราชการทหารมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติดี คือ รับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง

**ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนของพฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระหว่างเพศชายและเพศหญิง**

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “t” ของคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
และเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร จำแนกตามเพศ (ชาย = 233 คน, หญิง = 167 คน)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	เพศ	\bar{X}	S.D.	t	p
1. การขาดการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน	ชาย หญิง	0.95 0.98	0.213 0.153	-1.21	0.228
2. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกายก่อนและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายเสมอ	ชาย หญิง	0.97 0.95	0.159 0.214	1.18	0.239
3. คนสูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะเป็นอันตรายต่อร่างกาย -	ชาย หญิง	0.83 0.84	0.379 0.369	-0.28	0.778
4. ก่อนเล่นกีฬาควรปีสสาวะก่อนเพื่อป้องกันกระเพาะปัสสาวะแตกในกีฬาที่มีการปะทะ	ชาย หญิง	0.65 0.62	0.477 0.486	0.63	0.527
5. หากเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าพลิกควรใช้น้ำอุ่นประคบเพื่อลดอาการบวม -	ชาย หญิง	0.16 0.18	0.367 0.385	-0.53	0.596
6. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น -	ชาย หญิง	0.31 0.28	0.465 0.451	0.69	0.494
7. ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ เพราะเหงื่อจะได้ออก -	ชาย หญิง	0.37 0.42	0.738 0.824	-0.58	0.561
8. ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทานหรือน้ำหนักในการฝึกเท่านั้น	ชาย หญิง	0.72 0.69	0.452 0.462	0.48	0.632
9. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน	ชาย หญิง	0.75 0.72	0.433 0.451	0.73	0.467
10. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นการป้องกันบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและอวัยวะ	ชาย หญิง	0.80 0.74	0.402 0.442	1.43	0.153
11. คนที่มีร่างกายแข็งแรง ชีพจรจะเต้นช้ากว่าคนปกติ	ชาย หญิง	0.61 0.63	0.488 0.483	-0.46	0.646
12. ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สามารถดื่มน้ำเมื่อกระหายในปริมาณมากๆ ได้ -	ชาย หญิง	0.48 0.41	0.501 0.493	1.37	0.171
13. คนที่มีทักษะกีฬาสามารถลดอันตรายจากการหกล้มได้	ชาย หญิง	0.60 0.55	0.490 0.499	1.05	0.295

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	เพศ	\bar{X}	S.D.	t	p
14. สิ่งที่ควรคำนึงถึงอันดับแรกในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาคือ ตามชนิดกีฬาที่ตนเองชอบ	ชาย	0.70	0.461	1.50	0.134
	หญิง	0.62	0.486		
15. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	ชาย	0.61	0.488	-2.45	0.015*
	หญิง	0.73	0.445		
16. การขาดการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้กระดูก ไขข้อ เสื่อมเร็ว	ชาย	0.73	0.443	-0.19	0.847
	หญิง	0.74	0.439		
คะแนนเฉลี่ยรวมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	0.64	0.130	0.65	0.514
	หญิง	0.63	0.119		

* $P < 0.05$ ($t_{\infty} \pm 1.96$)

- ความรู้เชิงลบ

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า ข้าราชการทหารเพศชาย ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง (ได้ค่าเฉลี่ย 0.60-0.69) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้เท่ากับ 0.64 และมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนด้านความรู้เท่ากับ 10.2 (จากคะแนนเต็ม 16) ข้อที่ข้าราชการทหารชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 0.80-1.00) คือ การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกายก่อนและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายเสมอ ส่วนข้อที่ข้าราชการทหารชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ (ได้ค่าเฉลี่ย 0.0-0.49) คือ หากเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าพลิกคว่ำใช้น้ำอุ่นประคบเพื่อลดอาการบวม

ข้าราชการทหารเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง (ได้ค่าเฉลี่ย 0.60-0.69) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้เท่ากับ 0.63 และมีค่าเฉลี่ยรวมของคะแนนด้านความรู้เท่ากับ 10.05 (จากคะแนนเต็ม 16) ข้อที่ข้าราชการทหารหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 0.80-1.00) คือ การขาดการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน ส่วนข้อที่ข้าราชการทหารหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ (ได้ค่าเฉลี่ย 0.0-0.49) คือ หากเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าพลิกคว่ำใช้น้ำอุ่นประคบเพื่อลดอาการบวม

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่าข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้ว พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จำนวน 1 ข้อ คือ ข้อที่ 15 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาช่วยลดความดันโลหิตสูงได้

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของคะแนนด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร จำแนกตามเพศ (ชาย = 233 คน, หญิง = 167 คน)

ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	เพศ	\bar{X}	S.D.	t	p
1. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายและเวลา -	ชาย	3.24	1.05	-0.147	0.883
	หญิง	3.25	1.01		
2. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้มีเครือข่ายทางสังคมมากขึ้น	ชาย	3.12	0.52	2.072	0.039
	หญิง	3.01	0.48		
3. กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา -	ชาย	2.06	0.74	-2.514	0.012*
	หญิง	2.25	0.67		
4. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ *	ชาย	2.17	0.91	-2.039	0.042*
	หญิง	2.36	0.95		
5. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้นुकคลิกภาพดีขึ้น	ชาย	3.31	0.78	0.331	0.741
	หญิง	3.29	0.76		
6. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้มีน้ำใจนักกีฬา	ชาย	3.16	0.75	0.908	0.364
	หญิง	3.08	0.90		
7. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น -	ชาย	2.36	1.02	0.775	0.439
	หญิง	2.28	1.04		
8. การเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท -	ชาย	2.38	1.04	-1.753	0.080
	หญิง	2.56	1.05		
9. ผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาจำเป็นต้องรู้กฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้นๆ	ชาย	2.98	0.82	2.092	0.037*
	หญิง	2.78	0.98		
10. ผู้หญิงที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะมีรูปร่างเหมือนผู้ชาย	ชาย	2.66	1.00	0.580	0.562
	หญิง	2.60	0.96		
11. การชมกีฬาในโทรทัศน์ทำให้รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.83	0.81	1.789	0.075
	หญิง	2.68	0.89		
12. เครื่องดื่มเกลือแร่มีวิตามินและช่วยเพิ่มพลังงาน	ชาย	2.70	0.92	1.907	0.057
	หญิง	2.52	0.99		
13. ควรเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับชนิดการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	ชาย	3.06	0.87	0.459	0.647
	หญิง	3.02	0.95		
14. การใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	3.30	0.63	1.284	0.200
	หญิง	3.22	0.68		

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	เพศ	\bar{X}	S.D.	t	p
15. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลาย	ชาย	3.26	0.72	1.626	0.105
ความเครียดวิธีหนึ่ง	หญิง	3.13	0.83		
16. การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	3.32	0.68	1.390	0.165
	หญิง	3.22	0.79		
คะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.87	0.25	1.570	0.117
	หญิง	2.83	0.27		

* $P < 0.05$ ($t_{\infty} \pm 1.96$)

- ทัศนคติเชิงลบ

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า ข้าราชการทหารเพศชายมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านทัศนคติเท่ากับ 2.87 ข้อที่ข้าราชการทหารเพศชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.50-4.00) คือ การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนข้อที่ข้าราชการทหารเพศชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ (ได้ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49) คือ กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ข้าราชการทหารเพศหญิงมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านทัศนคติเท่ากับ 2.83 ข้อที่ข้าราชการทหารหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.50-4.00) คือ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้นุคลิกภาพดีขึ้น ส่วนข้อที่ข้าราชการทหารหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ (ได้ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49) คือ กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีพฤติกรรมด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาและเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้ว พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีพฤติกรรมด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จำนวน 3 ข้อ คือ ข้อที่ 3, 4 และ 9 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
- การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ
- ผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาจำเป็นต้องรู้กฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้นๆ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของคะแนนด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร จำแนกตามเพศ (ชาย = 233 คน, หญิง = 167 คน)

การปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	เพศ	\bar{X}	S.D.	t	p																																																																																																									
1. ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเสมอ	ชาย	2.59	0.94	-0.07	0.945																																																																																																									
	หญิง	2.60	0.93			2. ท่านสวมรองเท้าและเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย	ชาย	3.09	0.66	2.59	0.010*	หญิง	2.90	0.74	3. ท่านศึกษาวิธีการที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกายแต่ละชนิดของกิจกรรม	ชาย	3.04	0.75	1.03	0.304	หญิง	2.96	0.81	4. ท่านบริหารร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างน้อย 5-10 นาที	ชาย	3.17	0.82	1.81	0.070	หญิง	3.02	0.85	5. ท่านใช้เวลาในวันหยุดด้วยการออกกำลังกาย	ชาย	3.06	0.82	0.76	0.445	หญิง	2.99	0.95	6. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน	ชาย	3.25	0.76	2.92	0.004*	หญิง	3.01	0.93	7. ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	ชาย	3.06	0.78	3.42	0.001*	หญิง	2.78	0.82	8. ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	ชาย	3.02	0.82	1.86	0.064	หญิง	2.87	0.81	9. ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง	ชาย	2.33	1.13	2.67	0.008*	หญิง	2.19	1.15	10. ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก	ชาย	2.88	0.81	2.49	0.013*	หญิง	2.65	0.93	11. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที	ชาย	3.11	0.83	2.36	0.019*	หญิง	2.90	0.87	12. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น	ชาย	3.18	0.80	1.17	0.243	หญิง	2.98	0.88	คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.98	0.33	4.45	0.00*
2. ท่านสวมรองเท้าและเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย	ชาย	3.09	0.66	2.59	0.010*																																																																																																									
	หญิง	2.90	0.74			3. ท่านศึกษาวิธีการที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกายแต่ละชนิดของกิจกรรม	ชาย	3.04	0.75	1.03	0.304	หญิง	2.96	0.81	4. ท่านบริหารร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างน้อย 5-10 นาที	ชาย	3.17	0.82	1.81	0.070	หญิง	3.02	0.85	5. ท่านใช้เวลาในวันหยุดด้วยการออกกำลังกาย	ชาย	3.06	0.82	0.76	0.445	หญิง	2.99	0.95	6. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน	ชาย	3.25	0.76	2.92	0.004*	หญิง	3.01	0.93	7. ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	ชาย	3.06	0.78	3.42	0.001*	หญิง	2.78	0.82	8. ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	ชาย	3.02	0.82	1.86	0.064	หญิง	2.87	0.81	9. ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง	ชาย	2.33	1.13	2.67	0.008*	หญิง	2.19	1.15	10. ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก	ชาย	2.88	0.81	2.49	0.013*	หญิง	2.65	0.93	11. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที	ชาย	3.11	0.83	2.36	0.019*	หญิง	2.90	0.87	12. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น	ชาย	3.18	0.80	1.17	0.243	หญิง	2.98	0.88	คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.98	0.33	4.45	0.00*	หญิง	2.82	0.39						
3. ท่านศึกษาวิธีการที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกายแต่ละชนิดของกิจกรรม	ชาย	3.04	0.75	1.03	0.304																																																																																																									
	หญิง	2.96	0.81			4. ท่านบริหารร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างน้อย 5-10 นาที	ชาย	3.17	0.82	1.81	0.070	หญิง	3.02	0.85	5. ท่านใช้เวลาในวันหยุดด้วยการออกกำลังกาย	ชาย	3.06	0.82	0.76	0.445	หญิง	2.99	0.95	6. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน	ชาย	3.25	0.76	2.92	0.004*	หญิง	3.01	0.93	7. ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	ชาย	3.06	0.78	3.42	0.001*	หญิง	2.78	0.82	8. ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	ชาย	3.02	0.82	1.86	0.064	หญิง	2.87	0.81	9. ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง	ชาย	2.33	1.13	2.67	0.008*	หญิง	2.19	1.15	10. ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก	ชาย	2.88	0.81	2.49	0.013*	หญิง	2.65	0.93	11. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที	ชาย	3.11	0.83	2.36	0.019*	หญิง	2.90	0.87	12. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น	ชาย	3.18	0.80	1.17	0.243	หญิง	2.98	0.88	คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.98	0.33	4.45	0.00*	หญิง	2.82	0.39															
4. ท่านบริหารร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างน้อย 5-10 นาที	ชาย	3.17	0.82	1.81	0.070																																																																																																									
	หญิง	3.02	0.85			5. ท่านใช้เวลาในวันหยุดด้วยการออกกำลังกาย	ชาย	3.06	0.82	0.76	0.445	หญิง	2.99	0.95	6. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน	ชาย	3.25	0.76	2.92	0.004*	หญิง	3.01	0.93	7. ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	ชาย	3.06	0.78	3.42	0.001*	หญิง	2.78	0.82	8. ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	ชาย	3.02	0.82	1.86	0.064	หญิง	2.87	0.81	9. ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง	ชาย	2.33	1.13	2.67	0.008*	หญิง	2.19	1.15	10. ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก	ชาย	2.88	0.81	2.49	0.013*	หญิง	2.65	0.93	11. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที	ชาย	3.11	0.83	2.36	0.019*	หญิง	2.90	0.87	12. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น	ชาย	3.18	0.80	1.17	0.243	หญิง	2.98	0.88	คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.98	0.33	4.45	0.00*	หญิง	2.82	0.39																								
5. ท่านใช้เวลาในวันหยุดด้วยการออกกำลังกาย	ชาย	3.06	0.82	0.76	0.445																																																																																																									
	หญิง	2.99	0.95			6. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน	ชาย	3.25	0.76	2.92	0.004*	หญิง	3.01	0.93	7. ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	ชาย	3.06	0.78	3.42	0.001*	หญิง	2.78	0.82	8. ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	ชาย	3.02	0.82	1.86	0.064	หญิง	2.87	0.81	9. ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง	ชาย	2.33	1.13	2.67	0.008*	หญิง	2.19	1.15	10. ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก	ชาย	2.88	0.81	2.49	0.013*	หญิง	2.65	0.93	11. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที	ชาย	3.11	0.83	2.36	0.019*	หญิง	2.90	0.87	12. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น	ชาย	3.18	0.80	1.17	0.243	หญิง	2.98	0.88	คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.98	0.33	4.45	0.00*	หญิง	2.82	0.39																																	
6. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน	ชาย	3.25	0.76	2.92	0.004*																																																																																																									
	หญิง	3.01	0.93			7. ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	ชาย	3.06	0.78	3.42	0.001*	หญิง	2.78	0.82	8. ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	ชาย	3.02	0.82	1.86	0.064	หญิง	2.87	0.81	9. ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง	ชาย	2.33	1.13	2.67	0.008*	หญิง	2.19	1.15	10. ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก	ชาย	2.88	0.81	2.49	0.013*	หญิง	2.65	0.93	11. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที	ชาย	3.11	0.83	2.36	0.019*	หญิง	2.90	0.87	12. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น	ชาย	3.18	0.80	1.17	0.243	หญิง	2.98	0.88	คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.98	0.33	4.45	0.00*	หญิง	2.82	0.39																																										
7. ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว	ชาย	3.06	0.78	3.42	0.001*																																																																																																									
	หญิง	2.78	0.82			8. ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	ชาย	3.02	0.82	1.86	0.064	หญิง	2.87	0.81	9. ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง	ชาย	2.33	1.13	2.67	0.008*	หญิง	2.19	1.15	10. ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก	ชาย	2.88	0.81	2.49	0.013*	หญิง	2.65	0.93	11. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที	ชาย	3.11	0.83	2.36	0.019*	หญิง	2.90	0.87	12. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น	ชาย	3.18	0.80	1.17	0.243	หญิง	2.98	0.88	คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.98	0.33	4.45	0.00*	หญิง	2.82	0.39																																																			
8. ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	ชาย	3.02	0.82	1.86	0.064																																																																																																									
	หญิง	2.87	0.81			9. ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง	ชาย	2.33	1.13	2.67	0.008*	หญิง	2.19	1.15	10. ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก	ชาย	2.88	0.81	2.49	0.013*	หญิง	2.65	0.93	11. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที	ชาย	3.11	0.83	2.36	0.019*	หญิง	2.90	0.87	12. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น	ชาย	3.18	0.80	1.17	0.243	หญิง	2.98	0.88	คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.98	0.33	4.45	0.00*	หญิง	2.82	0.39																																																												
9. ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง	ชาย	2.33	1.13	2.67	0.008*																																																																																																									
	หญิง	2.19	1.15			10. ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก	ชาย	2.88	0.81	2.49	0.013*	หญิง	2.65	0.93	11. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที	ชาย	3.11	0.83	2.36	0.019*	หญิง	2.90	0.87	12. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น	ชาย	3.18	0.80	1.17	0.243	หญิง	2.98	0.88	คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.98	0.33	4.45	0.00*	หญิง	2.82	0.39																																																																					
10. ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก	ชาย	2.88	0.81	2.49	0.013*																																																																																																									
	หญิง	2.65	0.93			11. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที	ชาย	3.11	0.83	2.36	0.019*	หญิง	2.90	0.87	12. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น	ชาย	3.18	0.80	1.17	0.243	หญิง	2.98	0.88	คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.98	0.33	4.45	0.00*	หญิง	2.82	0.39																																																																														
11. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที	ชาย	3.11	0.83	2.36	0.019*																																																																																																									
	หญิง	2.90	0.87			12. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น	ชาย	3.18	0.80	1.17	0.243	หญิง	2.98	0.88	คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.98	0.33	4.45	0.00*	หญิง	2.82	0.39																																																																																							
12. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น	ชาย	3.18	0.80	1.17	0.243																																																																																																									
	หญิง	2.98	0.88			คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.98	0.33	4.45	0.00*	หญิง	2.82	0.39																																																																																																
คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.98	0.33	4.45	0.00*																																																																																																									
	หญิง	2.82	0.39																																																																																																											

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า ข้าราชการทหารเพศชายมีการปฏิบัติในการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติเท่ากับ 2.98 ข้อที่ข้าราชการทหารเพศชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.51-4.00) คือ มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ 3-5 วัน ส่วนข้อที่ข้าราชการทหารเพศชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติน้อย (ได้ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50) คือ ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง

ข้าราชการทหารเพศหญิงมีการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านทัศนคติเท่ากับ 2.82 ข้อที่ข้าราชการทหารเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติดีมาก (ได้ค่าเฉลี่ย 3.51-4.00) คือ ท่านบริหารร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างน้อย 5-10 นาที ส่วนข้อที่ข้าราชการทหารเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติน้อย (ได้ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50) คือ ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีพฤติกรรมด้านปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาและเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้ว พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จำนวน 6 ข้อ คือ ข้อที่ 2, 6, 7, 9, 10 และ 11 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- ท่านสวมรองเท้าและเสื้อผ้าเหมาะกับชนิดของการออกกำลังกาย
- ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน
- ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว
- ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
- ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนัก
- ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที

**ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
ของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ดังปรากฏ ตามตารางที่ 8**

ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการ
ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย

ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. หน่วยงานของท่านมีสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกายไว้อย่างเพียงพอ	2.82	0.732	ดี
2. หน่วยงานของท่านมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	2.85	0.685	ดี
3. หน่วยงานของท่านจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ	3.00	0.784	ดี
4. หน่วยงานของท่านมีการกำหนดเวลาส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานปกติเพื่อเป็นช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	2.98	0.883	ดี
5. ผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสมาเสมอ	2.96	0.889	ดี
6. ผู้บังคับบัญชาสับสนุนผู้ใต้บังคับบัญชาให้มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	2.89	0.823	ดี
7. สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีความสะดวกในการใช้บริการ	2.90	0.873	ดี
8. สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีความดึงดูดความสนใจ	2.81	0.86	ดี
9. มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ข้าราชการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	2.74	0.884	ดี
10. สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่ไกลเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	2.74	0.863	ดี
11. มีบุคลากรในหน่วยงานที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำปรึกษาเรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี	2.87	0.84	ดี
12. บุคลากรในหน่วยงานแสดงความนิยมนกย่องผู้ที่มีความสามารถทางการกีฬา	2.84	0.887	ดี
ค่าเฉลี่ยรวม	2.87	0.36	ดี

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่าระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของศูนย์รักษาความปลอดภัย มีการสนับสนุนในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49) โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนของระบบสนับสนุนขององค์กรเท่ากับ 2.87 ข้อที่ข้าราชการทหารมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในระดับดี เรียงตามลำดับคือ หน่วยงานมีการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ หน่วยงานของท่านมีการกำหนดเวลาส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานปกติเพื่อเป็นช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสม่ำเสมอ

ตอนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเกี่ยวกับระบบสนับสนุนขององค์กร ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของคะแนนด้านระบบสนับสนุนขององค์กร ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร จำแนกตามเพศ (ชาย = 233 คน, หญิง = 167 คน)

ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	เพศ	\bar{X}	S.D.	t	p
1. หน่วยงานของท่านมีสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกายไว้อย่างเพียงพอ	ชาย	2.86	0.73	1.216	0.225
	หญิง	2.77	0.734		
2. หน่วยงานของท่านมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	ชาย	2.90	0.691	1.775	0.077
	หญิง	2.78	0.671		
3. หน่วยงานของท่านจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ	ชาย	3.08	0.733	2.419	0.016*
	หญิง	2.89	0.839		
4. หน่วยงานของท่านมีการกำหนดเวลาส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานปกติเพื่อเป็นช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	ชาย	3.02	0.858	1.177	0.240
	หญิง	2.92	0.914		
5. ผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสม่ำเสมอ	ชาย	2.97	0.856	0.378	0.705
	หญิง	2.94	0.936		
6. ผู้บังคับบัญชาสนับสนุนผู้ใต้บังคับบัญชาให้มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	ชาย	2.93	0.774	1.232	0.219
	หญิง	2.83	0.885		
7. สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีความสะดวกในการใช้บริการ	ชาย	3.05	0.821	3.998	0.000*
	หญิง	2.69	0.903		
8. สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีความดึงดูดความสนใจ	ชาย	2.94	0.813	3.496	0.001*
	หญิง	2.63	0.894		
9. มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ข้าราชการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.82	0.828	2.159	0.031*
	หญิง	2.62	0.948		
10. สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่ไกล เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.80	0.863	1.718	0.087
	หญิง	2.65	0.857		
11. มีบุคลากรในหน่วยงานที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำปรึกษาเรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี	ชาย	2.93	0.803	1.583	0.114
	หญิง	2.79	0.884		
12. บุคลากรในหน่วยงานแสดงความนิยมน้อยของผู้ที่มีความสามารถทางการกีฬา	ชาย	2.89	0.862	1.406	0.161
	หญิง	2.77	0.918		
คะแนนเฉลี่ยของระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ชาย	2.89	0.361	3.181	0.000*
	หญิง	2.75	0.50		

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ข้าราชการทหารเพศชายให้ความเห็นเกี่ยวกับระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรเท่ากับ 2.89 ข้อที่ข้าราชการทหารเพศชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรอยู่ในระดับดี เรียงตามลำดับ คือ หน่วยงานของท่านจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีความสะดวกในการใช้บริการ และหน่วยงานของท่านจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ ส่วนข้อที่ข้าราชการทหารเพศชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรน้อย คือ สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่ไกล เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ข้าราชการทหารหญิงให้ความเห็นเกี่ยวกับระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรเท่ากับ 2.75 ข้อที่ข้าราชการทหารหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรดี เรียงตามลำดับ คือ ผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสม่ำเสมอ หน่วยงานของท่านจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ หน่วยงานของท่านจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ ส่วนข้อที่ข้าราชการทหารหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรน้อย คือ มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ข้าราชการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่าข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีความเห็นด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีความเห็นด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ข้อ คือ ข้อ 3, 7, 8 และ 9 ตามลำดับดังต่อไปนี้

- หน่วยงานของท่านจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ
- สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีความสะดวกในการใช้บริการ
- สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีความดึงดูดความสนใจ
- มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ข้าราชการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ตอนที่ 6 ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ปัญหา จากการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬามีน้อย มีอุปกรณ์น้อยไม่เพียงพอกับข้าราชการในหน่วยงาน ขาดบุคลากรที่ให้ความรู้และทักษะในการออกกำลังกาย สถานที่ฝึกซ้อมส่วนมากนักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาต้องจัดหาอุปกรณ์กีฬามาเอง

อุปสรรค จากการศึกษาพบว่า สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาของกองทัพไทยที่ตั้งอยู่ในหน่วยงานซึ่งค่อนข้างจะสมบูรณ์จะตั้งอยู่ห่างไกลจากสถานที่ทำงานมาก จึงเป็นอุปสรรคในการเดินทางไปถ้าไม่มียานพาหนะ ส่วนการสร้างสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในหน่วยงานก็ยังคงขาดงบประมาณในการสร้าง

ข้อเสนอแนะ จากการศึกษาพบว่า ควรเสนอของบประมาณในการจัดสร้างสถานที่ออกกำลังกายของหน่วยงาน และจัดหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้ให้พร้อม จัดหาบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาประจำสถานที่เพื่อช่วยในการให้ความรู้และให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 5

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

5.1 ข้อมูลทั่วไป

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้สอบถามข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำนวน 400 คน เป็นเพศชาย ร้อยละ 58.25 เพศหญิงร้อยละ 41.75 ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุระหว่าง 21-30 ปี ร้อยละ 47.3 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 80.2 มีสถานภาพการเป็นนักกีฬาของหน่วยงาน ร้อยละ 71.5 และประเภทกีฬาที่เล่นให้หน่วยงานมากที่สุด เรียงตามลำดับคือ เปตอง ตะกร้อ ฟุตบอล แบดมินตัน และวอลเลย์บอล เพราะข้าราชการทหารของหน่วยนี้จะต้องมีความตื่นตัวออกกำลังกายอยู่เสมอ ยิ่งถ้าสถานภาพของการเป็นนักกีฬาจึงต้องมีการฝึกซ้อม ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมของการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากกว่าข้าราชการธรรมดา ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพลเอกอนุพงษ์ เหล่าจินดา (2552) ในการแข่งขันกีฬากองทัพไทยว่า “การปฏิบัติหน้าที่ของกำลังพลอย่างมีประสิทธิภาพนั้น มีปัจจัยพื้นฐานมาจากกำลังพลที่เข้มแข็ง สามารถดำเนินการกิจได้อย่างประสานสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งการแข่งขันกีฬากองทัพไทยที่จัดขึ้นมาอย่างต่อเนื่องนั้น มีส่วนสำคัญยิ่งที่ส่งเสริมให้กำลังพลของกองทัพมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ยึดมั่นอยู่ในระเบียบวินัยและกฎกติกา อีกทั้งยังเป็นโอกาสให้กำลังพลได้แสดงออกถึงความสามารถด้านทักษะกีฬาที่จะยกระดับมาตรฐานกีฬาของกองทัพไทยให้สูงขึ้น” และคำกล่าวของพลอากาศเอก บุรีรัตน์ รัตนวานิช (2552) ว่า “การที่กำลังพลจะปฏิบัติราชการได้เป็นอย่างดีนั้น ต้องมีทั้งร่างกายและจิตใจ และสติปัญญาที่แข็งแกร่ง พร้อมทั้งจะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ให้ลุล่วงผ่านพ้นไปด้วยดี โดยต้องอาศัยสุขภาพทางกายเป็นหลัก กีฬาจึงเปรียบเสมือนอาวุธสำคัญในการที่จะทำให้กำลังพลทุกคนสามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ให้ผ่านพ้นไปได้”

5.2 ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

จากการศึกษาพบว่า ข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ได้ค่าเฉลี่ย 10.18 โดยส่วนใหญ่รู้ว่าการขาดการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน และการออกกำลังกายทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกายก่อนและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับสุวิกร กระแจะจันทร์ (2544) กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายว่า โรคอ้วนเกิดจากสาเหตุการขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้มีการเผาผลาญอาหารน้อย มีการสะสมส่วนเกินไว้ในรูปของไขมัน และกรมอนามัย (2545) กล่าวว่า วิธีการออกกำลังกายเพื่อลดความเสี่ยงจากภาวะไม่พร้อม ว่าการอบอุ่นร่างกาย (warm up) เป็นวิธีการง่ายๆ ปรับอุณหภูมิในร่างกายให้ค่อยๆ สูงขึ้น ด้วยการเดิน การบริหาร วิ่งเหยาะ ซึ่งต้องใช้เวลาในการเตรียมพร้อม 5-10 นาที

เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย ตามตัวแปรเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความรู้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลางและมีพฤติกรรมด้านความรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการที่ข้าราชการทหารเพศชายและข้าราชการทหารเพศหญิง มีคะแนนความรู้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน อาจมาจากการเรียนการสอนจากผู้สอนคนเดียวกัน หรือสภาพแวดล้อมคล้ายกัน จึงทำให้มีความรู้ไม่แตกต่างกัน เช่น ก่อนออกกำลังกายและเล่นกีฬาทุกครั้งต้องอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

5.3 ทักษะที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

จากการศึกษาพบว่า ข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย มีทักษะที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.86 โดยส่วนใหญ่มีทักษะคิดว่าการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทำให้นुकคลิกภาพดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการกีฬาแห่งประเทศไทย (2541) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า “รูปร่างทรวดทรง การขาดการออกกำลังกายทำให้ทรวดทรงเสีย ทำให้เสียบุคลิก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถแก้ไขทรวดทรงให้กลับดีขึ้นมาได้ บางอย่างอาจใช้เวลาเป็นเดือนหรือปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลไม่เกิน 1 เดือน” และการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา รวมถึงการใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสม มีผลดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับกรมพลศึกษา (2539) ได้กำหนดข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายว่า “การพักผ่อนหลังจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ร่างกายเสียพลังงานสำรอง

ไปมากจำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไปซึ่งจะเกิดขึ้นในระหว่างพักผ่อน หากเป็นการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายที่หนักจำเป็นต้องมีการพักผ่อนที่เพียงพอเพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวเข้าสู่สภาพปกติเพื่อเตรียมฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายครั้งต่อไป และการแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องกับทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความทนทาน และจิตวิทยาอีก แต่ละวันหรือการออกกำลังกายแบบต่างๆ ย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า รวมถึงอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ เช่น สนับเข่า สนับข้อ เครื่องป้องกันศีรษะ”

เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ตามตัวแปรเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมด้านทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้าราชการทหารเพศชายมีคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาดีกว่าข้าราชการทหารเพศหญิง อาจมาจากการความเชื่อถือหรือความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของเพศชายและเพศหญิงที่ต่างกัน เช่น เพศหญิงมีความเชื่อที่ว่าขณะมีประจำเดือนไม่ควรออกกำลังกายและเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากๆ อาจทำให้เกิดกล้ามเนื้อทำให้รูปร่างดูคล้ายผู้ชาย

5.4 การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

จากการศึกษาพบว่า ข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 3.13 โดยส่วนใหญ่การปฏิบัติ คือ จะออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ซึ่งสอดคล้องกับ เลวี และคณะ (1992) กล่าวว่า “หลักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือ ความถี่ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ความหนัก ต้องออกแรงมากกว่าปกติซึ่งวัดโดยใช้การเต้นของหัวใจ และเวลา ควรกระทำอยู่ระหว่าง 30-90 นาที แต่ผู้เชี่ยวชาญเสนอ 20 นาที เป็นมาตรฐาน” และการปฏิบัติรองลงมา คือ มีการบริหารร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างน้อย 5-10 นาที ซึ่งสอดคล้องกับกรมอนามัย (2545) กล่าวว่า “การอบอุ่นร่างกาย (warm up) เป็นวิธีการค่อยๆ ปรับอุณหภูมิในร่างกายให้ค่อยๆ สูงขึ้น ด้วยการเดิน กายบริหาร วิ่งเหยาะ ซึ่งใช้เวลาในการเตรียมพร้อมประมาณ 5-10 นาที และการผ่อนหนัก (cool down) เป็นการลดหรือค่อยๆ ปรับอุณหภูมิภายในร่างกายลง อย่างหยุดนิ่งทันทีเพราะจะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอและเกิดอาการหน้ามืดได้ วิธีคือให้เคลื่อนไหวร่างกายให้ช้าลง เช่น การเดินหรือทำกายบริหารประมาณ 5-10 นาที ”

เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ตามตัวแปรเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การที่ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิงมีการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าความแตกต่างระหว่างเพศไม่เป็นอุปสรรคในด้านการปฏิบัติ เนื่องจากการเป็นข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัยเพศชายและเพศหญิง จะปฏิบัติงานทุกอย่างเหมือนกันเพราะภารกิจส่วนมากจะใช้สติปัญญาและสมรรถภาพด้านร่างกาย จึงมีการฝึกร่างกายให้เกิดความสมบูรณ์ แข็งแรง มีความอดทน ดังนั้นไม่ว่าเพศชายหรือเพศหญิงจึงมีการปฏิบัติที่ไม่แตกต่างกัน

5.5 ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

จากการศึกษาพบว่า ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.87 โดยส่วนใหญ่ระบบสนับสนุนขององค์กร คือ หน่วยงานมีการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพลเอกสนธิ บุญยรัตกลิน (2549) ว่า “การกีฬาถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลากรของกองทัพ โดยการเสริมสร้างสมรรถภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย มีอารมณ์และจิตใจที่สดชื่น แจ่มใส เข้มแข็ง อดทน และเพียรพยายามฝึกฝนพัฒนาประสิทธิภาพของตนเองอยู่เสมอ ได้รับการสัมผัสให้เป็นผู้เคารพกฎ กติกา มารยาทการแข่งขัน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ยอมรับความสามารถผู้อื่นเพื่อพัฒนาตนเอง เป็นพื้นฐานของบุคลากรที่มีคุณภาพที่พร้อมพัฒนาเป็นกำลังรบที่มีประสิทธิภาพของกองทัพ” และคำกล่าวของพลเอก มนตรี สังขทรัพย์ (2552) “ในการแข่งขันกีฬากองบัญชาการกองทัพไทย ว่ากองบัญชาการกองทัพไทยให้ความสำคัญกับการพัฒนากำลังพลของกองทัพให้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะถ้ากำลังพลมีสุขภาพที่ดีก็จะสามารถนำพากองทัพให้ไปสู่ความเจริญก้าวหน้าได้อย่างเต็มกำลังความสามารถ เพราะการพลานามัยที่สมบูรณ์จะทำให้มีจิตใจที่หนักแน่น มีอารมณ์ที่มั่นคง และสามารถพัฒนาทักษะ และนำความก้าวหน้ามาสู่เหล่าทัพได้ดีกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง ดังนั้นจึงขอให้ทุกคนในกองทัพจงมีใจรักที่จะออกกำลังกาย เพราะกีฬาเป็นยาวิเศษ สามารถรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและเป็นกำลังหลักในการพัฒนากองทัพได้นานสืบไป”

เมื่อเปรียบเทียบระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ตามตัวแปรเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีระบบสนับสนุนในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี และมีระบบสนับสนุนขององค์กรแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้าราชการทหารเพศชายมีคะแนนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาดีกว่าข้าราชการทหารหญิง อาจเนื่องมาจากข้าราชการทหารในหน่วยงานมีเพศชายมากกว่าหญิง ส่วนใหญ่นักกีฬาของหน่วยงานจะเป็นเพศชาย และเมื่อเข้าร่วมการแข่งขันจะได้ด้วยรางวัลจากกีฬาหลายประเภท ซึ่งหน่วยงานได้เห็นความสำคัญ จึงได้ให้การสนับสนุนในด้านต่างๆ ทั้งสนามฝึกซ้อม จัดเวลาในการฝึกซ้อม สนับสนุนอุปกรณ์กีฬา และการเดินทาง คือ สนามกีฬาประเภทใดไม่มีก็จัดให้ไปฝึกซ้อมในหน่วยงานที่มีสนามพร้อม

5.6 ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

เนื่องจากสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายไม่เพียงพอให้ข้าราชการได้ฝึกซ้อม ขาดวิทยากรในการให้ความรู้ มีการประชาสัมพันธ์น้อย ด้วยเหตุที่ว่า ศูนย์กีฬาที่ตั้งอยู่ในหน่วยเป็นของกองบัญชาการกองทัพไทย ซึ่งสร้างให้ข้าราชการทหารของกองทัพไทยทั้งหมดออกกำลังกาย และยังอนุญาตให้ครอบครัวเข้าฝึกซ้อมด้วย สถานที่ออกกำลังกายจึงไม่เพียงพอแก่ความต้องการของข้าราชการในหน่วย

บทที่ 6

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย โดยมีกลุ่มตัวอย่างของข้าราชการทหารทั้งหมดจำนวน 400 คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการศึกษา

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์และโปรแกรมสำเร็จสำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการอธิบายข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ด้านความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยส่วนรวมและเป็นรายข้อตามตัวแปรเพศ โดยทดสอบค่าที (t-test) และปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

6.1 สรุปผลการศึกษาวิจัย

6.1.1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 233 คน คิดเป็นร้อยละ 58.25 เพศหญิง 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 มีอายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 47.3 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 322 คน คิดเป็นร้อยละ 80.5 ส่วนโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ข้าราชการทหารไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 65.3 สถานภาพ การเป็นนักกีฬาของหน่วยงาน จำนวน 286 คน คิดเป็นร้อยละ 71.5 โดยประเภทกีฬาที่เล่นให้หน่วยงานมากที่สุด คือ เปตอง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 15.6 ประเภทกีฬาที่เล่นเป็นและดูกีฬาเป็น ส่วนใหญ่เล่นและดูกีฬาเป็น 3-5 ประเภท จำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 โดยกีฬาที่เล่นและดูกีฬาเป็นคือ วอลเลย์บอล ร้อยละ 69.3

ส่วนระยะเวลาที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา 61-90 นาที จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3 สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ ส่วนใหญ่ใช้

สนามกีฬาของหน่วยงาน กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หน่วยงานส่งเสริม คือ วิ่ง จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3

6.1.2 ความรู้เรื่องในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

6.1.2.1 ข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ส่วนใหญ่มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ได้ค่าเฉลี่ย 10.18 (จากคะแนนเต็ม 16)

6.1.2.2 เมื่อพิจารณาความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยจำแนกตามเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ได้คะแนนเฉลี่ย 10.2 (จากคะแนนเต็ม 16) ส่วนข้าราชการทหารหญิงมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ได้คะแนนเฉลี่ย 10.05 (จากคะแนนเต็ม 16)

6.1.2.3 เมื่อเปรียบเทียบความรู้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหารตามตัวแปรเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.1.3 ทักษะที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

6.1.3.1 ข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ส่วนใหญ่มีทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.86

6.1.3.2 เมื่อพิจารณาทักษะที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยจำแนกตามเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายมีทักษะอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.87 ส่วนข้าราชการทหารหญิงมีทักษะอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.83

6.1.3.3 เมื่อเปรียบเทียบทักษะที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหารตามตัวแปรเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีพฤติกรรมด้านทักษะที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.1.4 การปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

6.1.4.1 ข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 3.13

6.1.4.2 เมื่อพิจารณาการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยจำแนกตามเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.98 ส่วนข้าราชการทหารหญิงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.82

6.1.3.3 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหารตามตัวแปรเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.1.5 ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

6.1.5.1 ข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ส่วนใหญ่มีระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.87

6.1.5.2 เมื่อพิจารณาระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยจำแนกตามเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายมีระบบสนับสนุนขององค์กรอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.89 ส่วนข้าราชการทหารเพศหญิงมีระบบสนับสนุนขององค์กรอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.75

6.1.5.3 เมื่อเปรียบเทียบระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหารตามตัวแปรเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.1.6 ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พอประมาณ ด้านการประชาสัมพันธ์ ไม่ค่อยมีการประชาสัมพันธ์ ด้านบุคลากรมีน้อย ด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย ไม่มีงบประมาณและสถานที่ในการสร้าง ส่วนศูนย์กีฬาของกองทัพไทยจะอยู่ห่างไกลจึงทำให้ข้าราชการเดินทางไปไม่สะดวก

6.2 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการวิจัยระบบสนับสนุนขององค์กร จะเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายยังไม่เพียงพอแก่ความต้องการ ควรจัดหาให้เพียงพอและกำหนดเวลาในการให้บริการยืมอุปกรณ์ตามความเหมาะสม ให้มีการจัดกิจกรรม การฝึกอบรมความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละชนิด และจัดให้มีกิจกรรมด้านกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เพราะสุขภาพและพลานามัยเป็นหัวใจของการปฏิบัติงาน ซึ่งตรงตามนโยบายของหน่วยงาน

6.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

6.3.1 ต้องศึกษาถึงศักยภาพและความพร้อมของหน่วยงานในการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

6.3.2 ควรศึกษารูปแบบการจัดสรรงบประมาณในการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายของหน่วยงาน

พฤติกรรมกรออกกำลังกายและเล่นกีฬากองข้าราชกรทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย
กองบัญชาการกองทัพไทย

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

ศีตลา ยุติศาสตร โภศล 4836859 SHSM/M

ศศ.ม. (การจั้ดการทางการกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : พราม อินพรหม, ค.ค. (พลศึกษา), เทพประสิทธิ์ กุศลวัชวิชัย,
ค.ค. (พลศึกษา), จุฑา ดิงศภัทย์, P.E.D.

บทสรุปแบบสมบูรณั

บทนำ

ปัจจุบันคนไทยมีการออกกำลังกายในปริมาณที่น้อยลง เพราะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า มีสิ่งอำนวยความสะดวกและเครื่องทุ่นแรงนานาชนิดมาใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้มนุษย์มีความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตมากขึ้น เช่น เครื่องมือเครื่องใช้ภายในบ้าน โทรศัพท์ รถยนต์ ถนนหนทางที่สะดวก ลิฟต์ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ ทำให้มนุษย์ออกแรงน้อยลงบวกกับชีวิตที่เร่งรีบในเมือง การอยู่ในที่แออัด อากาศไม่บริสุทธิ์ การจราจรติดขัด มลภาวะเป็นพิษ ไม่มีเวลาและสถานที่ออกกำลังกายหรือพักผ่อน ปัญหาที่ตามมาคือความเครียดทำให้เสียสุขภาพทางกายและทางจิตใจและยังทำให้อวัยวะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด หลอดเลือดไม่ได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมทั้งในด้านรูปร่างและสมรรถภาพการทำงาน

การออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลทำให้เกิดความแข็งแรงของอวัยวะที่สำคัญต่างๆ ของร่างกาย ทั้งยังช่วยให้ออกกำลังกายต่อชีวิตมีผลต่อกล้ามเนื้อ หลอดเลือด การไหลเวียนของโลหิต ระบบหายใจ ระบบทางเดินอาหาร และยังมีผลต่ออารมณ์และจิตใจ คนไทยทุกคนมีโอกาสพัฒนาศักยภาพของ

คนอย่างเต็มที่มีมากขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เด็ก เยาวชน และประชาชนจะได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ โดยให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นเครื่องมือพัฒนาให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เพื่อให้ได้สมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นทำได้โดยการสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (จรรยาพร ธรนิษฐ์, 2541) การออกกำลังกายที่กระทำอย่างสม่ำเสมอและเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพของร่างกายจะให้ประโยชน์แก่สุขภาพหลายประการ คือทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพร่างกายที่ดี รูปร่าง และทรวดทรงได้สัดส่วนที่สวยงาม ระบบการหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยทำให้จิตใจได้พักผ่อนคลายความเครียด สนุกสนาน สดชื่นร่าเริง กระปรี้กระเปร่า ช่วยในการป้องกันโรคร้ายต่างๆ (กรมพลศึกษา, ม.ป.ป.: 45)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ ทุกอาชีพและทุกสภาพร่างกาย การออกกำลังกายจึงเป็นความต้องการของร่างกายอย่างหนึ่ง ซึ่งมีส่วนช่วยในการรักษาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายไว้ให้พร้อมที่จะทำกิจกรรมต่างๆและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างดีมีประสิทธิภาพ ซึ่งในข้าราชการทหารก็จำเป็นที่จะต้องมีความสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงจึงจะสามารถดูแลป้องกันประเทศชาติได้ และการออกกำลังกายไม่เพียงแต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นการบำบัดรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย
2. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและสนับสนุนให้ข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย ได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ดังนี้

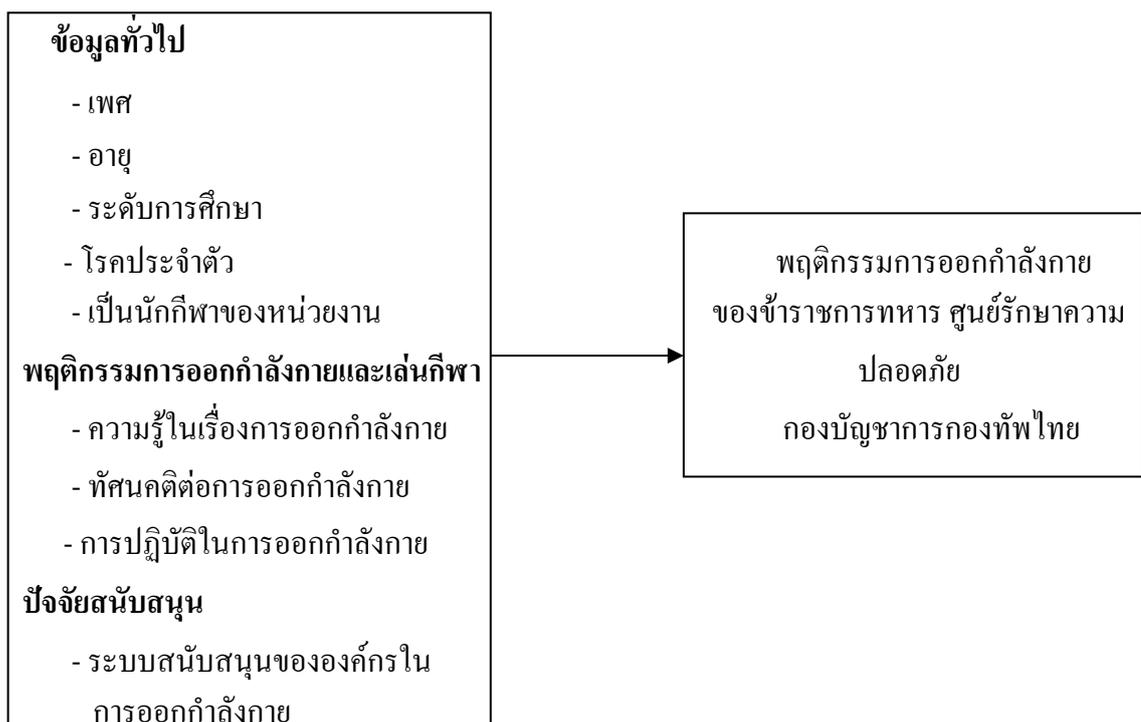
ตัวแปรอิสระ

1. ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา โรคประจำตัว เป็นนักกีฬาของหน่วยงาน
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
 - ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย
 - ทักษะต่อการออกกำลังกาย
 - การปฏิบัติในการออกกำลังกาย
3. ปัจจัยสนับสนุน
 - ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย

ตัวแปรตาม

- พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย จำนวนทั้งสิ้น 3,200 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้การแบ่งสัดส่วนในการเก็บแบบสอบถาม จากนั้นใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่ายเพื่อเก็บแบบสอบถาม ได้จำนวนทั้งสิ้น 356 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลจากบทความ เอกสาร หนังสือตำรา และรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการสร้างเครื่องมือ
2. ดำเนินการสร้างเครื่องมือจากข้อมูลที่ได้ศึกษามา
3. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสม
4. นำเครื่องมือที่ได้รับการตรวจแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเกี่ยวข้องและมีประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา พิจารณาตรวจสอบความตรง (Content Validity) ความถูกต้องของเนื้อหา สำนวนภาษาที่ใช้ พร้อมทั้งขอคำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือให้เหมาะสมกับการนำไปทดลองใช้
5. นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับข้าราชการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient of Alpha: α) ของครอนบาค (Cronbach) (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2540:226) ซึ่งได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.813

6. นำผลที่ได้จากการทดสอบมาทำการปรับปรุงแก้ไขเป็นฉบับสมบูรณ แล้วจึงนำไปเก็บข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ทำหนังสือแนะนำตัว เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ถึงศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการกองทัพไทย
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง
3. นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณและทำการคัดเลือเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ แล้วนำมาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ซึ่งใช้สถิติในการวิเคราะห์ดังนี้

1. นำข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยคำตอบที่ถูกให้ 1 คะแนน คำตอบผิดให้ 0 คะแนน หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยส่วนรวมและเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยส่วนรวมและเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยส่วนรวมและเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยส่วนรวมและเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

6. วิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ ของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

7. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยส่วนรวมเป็นรายข้อ ตามตัวแปรเพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 แล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง ประกอบความเรียง

อภิปรายผลการศึกษา

ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

พบว่า ข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ได้ค่าเฉลี่ย 10.18 โดยส่วนใหญ่รู้ว่าการขาดการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน และการออกกำลังกายทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกายก่อน และผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับสุวิกร กระแจะจันทร์ (2544) กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายว่า โรคอ้วนเกิดจากสาเหตุการขาดการออกกำลังกายจึง ทำให้มีการเผาผลาญอาหารน้อย มีการสะสมส่วนเกินไว้ในรูปของไขมัน และกรมนอนามัย (2545) กล่าวว่า วิธีการออกกำลังกายเพื่อลดความเสี่ยงจากภาวะไม่พร้อม ว่าการอบอุ่นร่างกาย (warm up) เป็นวิธีการค่อยๆ ปรับอุณหภูมิในร่างกายให้ค่อยๆ สูงขึ้น ด้วยการเดิน การบริหาร วิ่งเหยาะ ซึ่งต้องใช้ เวลาในการเตรียมพร้อม 5-10 นาที

เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ตามตัวแปรเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความรู้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลางและมีพฤติกรรมด้านความรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการที่ข้าราชการทหารเพศชายและข้าราชการทหารเพศหญิง มีคะแนนความรู้ ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน อาจมาจากการเรียนการสอนจากผู้สอนคนเดียวกัน หรือสภาพแวดล้อมคล้ายกัน จึงทำให้มีความรู้ไม่แตกต่างกัน เช่น ก่อนออกกำลังกายและเล่นกีฬา ทุกครั้งต้องอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

พบว่า ข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย มีทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.86 โดยส่วนใหญ่มีทัศนคติว่าการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการกีฬาแห่งประเทศไทย (2541) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า “รูปร่างทรวดทรง การขาดออกกำลังกายทำให้ทรวดทรงเสีย ทำให้เสียบุคลิก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถแก้ไขทรวดทรงให้กลับดีขึ้นมาได้ บางอย่างอาจใช้เวลาเป็นเดือนหรือปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลไม่เกิน 1 เดือน”

เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย ตามตัวแปรเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมด้านทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้าราชการทหารเพศชายมีคะแนนทัศนคติต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาดีกว่าข้าราชการทหารเพศหญิง อาจมาจากการความเชื่อหรือความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของเพศชายและเพศหญิงที่ต่างกัน เช่น เพศหญิงมีความเชื่อที่ว่าขณะมีประจำเดือนไม่ควรออกกำลังกายและเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากๆ อาจทำให้เกิดกล้ามเนื้อทำให้รูปร่างคล้ายผู้ชาย

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

พบว่า ข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 3.13 โดยส่วนใหญ่การปฏิบัติ คือ จะออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ซึ่งสอดคล้องกับ เลวี และคณะ (1992) กล่าวว่า “หลักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือ ความถี่ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ความหนัก ต้องออกแรงมากกว่าปกติซึ่งวัดโดยใช้การเต้นของหัวใจ และเวลา ควรกระทำอยู่ระหว่าง 30-90 นาที แต่ผู้เชี่ยวชาญเสนอ 20 นาที เป็นมาตรฐาน”

เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหารศูนย์รักษาความปลอดภัย ตามตัวแปรเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การที่ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิงมีการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าความแตกต่างระหว่างเพศไม่เป็นอุปสรรคในด้านการปฏิบัติ

เนื่องจากการเป็นข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัยเพศชายและเพศหญิง จะปฏิบัติงานทุกอย่างเหมือนกันเพราะภารกิจส่วนมากจะใช้สติปัญญาและสมรรถภาพด้านร่างกาย จึงมีการฝึกร่างกายให้เกิดความสมบูรณ์ แข็งแรง มีความอดทน ดังนั้นไม่ว่าเพศชายหรือเพศหญิงจึงมีการปฏิบัติที่ไม่แตกต่างกัน

ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

พบว่า ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.87 โดยส่วนใหญ่ระบบสนับสนุนขององค์กร คือ หน่วยงานมีการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพลเอกสนธิ บุญยรัตกลิน (2549) ว่า “การกีฬาถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลากรของกองทัพ โดยการเสริมสร้างสมรรถภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย มีอารมณ์และจิตใจที่สดชื่น แจ่มใส เข้มแข็ง อดทน และเพียรพยายามฝึกฝนพัฒนาประสิทธิภาพของตนเองอยู่เสมอ ได้รับการซึมซับให้เป็นผู้เคารพกฎ กติกา มารยาทการแข่งขัน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ยอมรับความสามารถผู้อื่นเพื่อพัฒนาตนเอง เป็นพื้นฐานของบุคลากรที่มีคุณภาพที่พร้อมพัฒนาเป็นกำลังรบที่มีประสิทธิภาพของกองทัพ”

เมื่อเปรียบเทียบระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ตามตัวแปรเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีระบบสนับสนุนในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี และมีระบบสนับสนุนขององค์กรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้าราชการทหารเพศชายมีคะแนนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาดีกว่าข้าราชการทหารเพศหญิง อาจเนื่องมาจากข้าราชการทหารในหน่วยงานมีเพศชายมากกว่าเพศหญิง ส่วนใหญ่นักกีฬาของหน่วยงานจะเป็นเพศชาย และเมื่อเข้าร่วมการแข่งขันจะได้ด้วยรางวัลจากกีฬาหลายประเภท ซึ่งหน่วยงานได้เห็นความสำคัญ จึงได้ให้การสนับสนุนในด้านต่างๆ ทั้งสนามฝึกซ้อม จัดเวลาในการฝึกซ้อม สนับสนุนอุปกรณ์กีฬา และการเดินทาง คือ สนามกีฬาประเภทใดไม่มีก็จัดให้ไปฝึกซ้อมในหน่วยงานที่มีสนามพร้อม

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 58.25 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 41.75 มีอายุระหว่าง 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 47.3 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 80.5 ส่วนโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ข้าราชการทหารไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 65.3 สถานภาพการเป็นนักกีฬาของหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 71.5 โดยประเภทกีฬาที่เล่นให้หน่วยงานมากที่สุด คือ เปตอง คิดเป็นร้อยละ 15.6 ประเภทกีฬาที่เล่นเป็นและดูกีฬาเป็น ส่วนใหญ่เล่นและดูกีฬาเป็น 3-5 ประเภท คิดเป็นร้อยละ 77.8 โดยกีฬาที่เล่นและดูกีฬาเป็นคือ วายน้ำ ร้อยละ 69.3

ส่วนระยะเวลาที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา 61-90 นาที คิดเป็นร้อยละ 38.3 สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ ส่วนใหญ่ใช้ สนามกีฬาของหน่วยงาน กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หน่วยงานส่งเสริม คือ วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 53.3

ความรู้เรื่องในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ส่วนใหญ่มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ได้ค่าเฉลี่ย 10.18 (จากคะแนนเต็ม 16)

เมื่อพิจารณาความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยจำแนกตามเพศ พบว่าข้าราชการทหารเพศชายมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ได้คะแนนเฉลี่ย 10.2 (จากคะแนนเต็ม 16) ส่วนข้าราชการทหารเพศหญิงมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ได้คะแนนเฉลี่ย 10.05 (จากคะแนนเต็ม 16)

เมื่อเปรียบเทียบความรู้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหารตามตัวแปรเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.86

เมื่อพิจารณาทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยจำแนกตามเพศ พบว่าข้าราชการทหารเพศชายมีทัศนคติอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.87 ส่วนข้าราชการทหารเพศหญิงมีทัศนคติอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.83

เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหารตามตัวแปรเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีพฤติกรรมด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 3.13

เมื่อพิจารณาการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยจำแนกตามเพศ พบว่าข้าราชการทหารเพศชายมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.98 ส่วนข้าราชการทหารเพศหญิงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.82

เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหารตามตัวแปรเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย ส่วนใหญ่มีระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.87

เมื่อพิจารณาระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยจำแนกตามเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายมีระบบสนับสนุนขององค์กรอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.89 ส่วนข้าราชการทหารเพศหญิงมีระบบสนับสนุนขององค์กรอยู่ในระดับดี ได้ค่าเฉลี่ย 2.75

เมื่อเปรียบเทียบระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหารตามตัวแปรเพศ พบว่า ข้าราชการทหารเพศชายและเพศหญิง ศูนย์รักษาความปลอดภัย มีระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัย

จากการวิจัยระบบสนับสนุนขององค์กร จะเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายยังไม่เพียงพอแก่ความต้องการ ควรจัดหาให้เพียงพอและกำหนดเวลาในการให้บริการ ยืมอุปกรณ์ตามความเหมาะสม ให้มีการจัดกิจกรรม การฝึกอบรมความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละชนิด และจัดให้มีกิจกรรมด้านกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เพราะสุขภาพและพลานามัยเป็นหัวใจของการปฏิบัติงาน ซึ่งตรงตามนโยบายของหน่วยงาน

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ต้องศึกษาถึงศักยภาพและความพร้อมของหน่วยงานในการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
2. ควรศึกษารูปแบบการจัดสรรงบประมาณในการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายของหน่วยงาน

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

EXTENDED SUMMARY

Introduction

It seems that Thai people at present day exercise less and less due to advance science and technology that invented modern gadgets such as household appliances, telephone, automobile, roads, elevator and computer to provide convenience and facilitate daily living. This has relieved human from heavy exertion. Moreover, hectic urban lifestyles, living in the congested areas with polluted air and traffic congestion made urban people staying in the area without adequate time or places to relax. Subsequent problems appeared through tensions could permanently damaging health and emotion. Moreover, bodily organs such as muscles, heart, lung and arteries could degenerate quickly from inadequate exercise and in turn damaging physical and reducing work capacity.

Exercise is another significance component and crucial for human existence because regular exercise strengthening the function of bodily organs which essential for muscles, arteries, blood circulation, respiratory and digestive systems as well as affecting emotion and spirit. If all Thais have the opportunity to fully develop own potential in physical, emotion, and intelligence, they can develop their fullest

potential so the physical strength could be achieved through strengthen and endure muscle (Jaruyaporn Thoranin , 1998). Regular exercise and appropriated activities should improve health in many aspects such as providing strong body and good capacity with well balance and beautiful figure. The respiratory tract can function effectively which ease tension and make a person enjoy life with cheerful attitude and perky feeling and finally building immunity against sicknesses (Physical Education Department, unknown year: 45).

The above-mentioned statement has pointed out clearly that exercising and playing sport are important and crucial for all people, regardless of ages, status, occupation and health. Exercise is needed to maintain healthy body ready for performing all activities and living comfortably in the present society. Strong physical appearances are required among military personnel because they represented the nation's security force. Exercise is not only promoting health, but also curing the illness and offering physical and spiritual rehabilitation.

Research Objectives

To study the exercise and sport behavior of the military personals of the armed force security center, Royal Thai Armed Forces

Expected Benefit

1. To study the exercise and sport behavior of the military personals of the Armed Force Security Center, Royal Thai Armed Forces
2. To motivate and encourage military personals of the armed force security center, Royal Thai Armed Forces to participate in exercise and sport more often

Research Scope

Independent and dependent variables employed for this research are as follows:

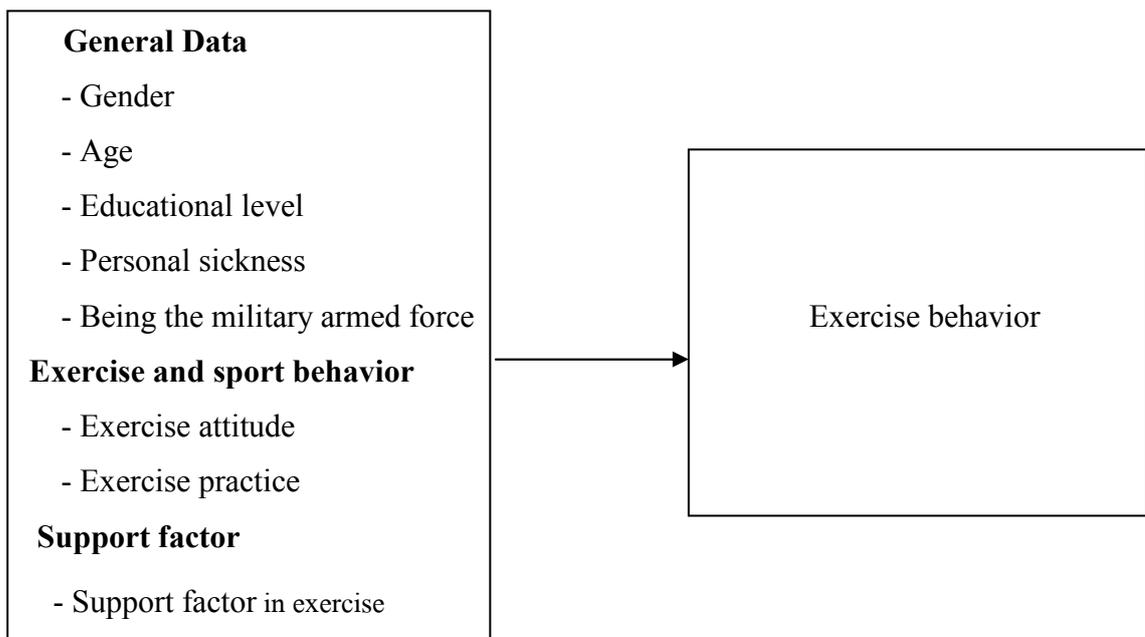
Independent Variables

1. General data on gender, age, educational level, personal illness and division athlete
2. Exercise and sport behavior
 - Exercise knowledge
 - Exercise attitude
 - Exercise practice
3. Support Variables
 - Organization support in exercising

Dependent Variables

- Exercise and sport behavior of the military personals of the armed force security center, Royal Thai Armed Forces

Research Conceptual Framework



Research Methodology

Research Methodology comprised of the following steps:

1. Samples
2. Construction steps
3. Data Collection
4. Data analysis

Research Samples

1. Samples selected in this research were 3,200 Military Personnel of the Armed Force Security Center, Royal Thai Armed Forces.

2. Total 356 samples in this research were divided proportionately to collect data with questionnaire.

Constructing Research Tools

1. Studying and collecting data from articles, documents, texts and other research reports relevant to exercise and sport as the primary data to construct the tools.

2. Constructing tools from the studied data

3. Constructed tool was presented to the advisors for appropriate revisions

4. Taking the amended tool to the concerned expert in exercise and sport to check Content Validity, and language used, including the suggestion for further test.

5. Amended tool was try out with 30 non-samples Military Personnel of the Armed Force Security Center, Royal Thai Armed Forces to find the Reliability of questionnaire with the Coefficient of Alpha(∞) of Cronbach (Suchart Prasitiratasitu, 1997:226) which acquired the Reliability 0.813.

6. Test results were amended completely before using them to collect data further.

Data collection

Steps for data collection:

1. Prepared formal introduction letter authorized by the Graduate Studies, Mahidol University to request assistance in doing the research from the Armed Force Security Center, Royal Thai Armed Forces.
2. The researcher collected data through questionnaire.
3. Collected data were tested for accuracy and only completed questionnaires were selected for statistical analysis.

Data analysis

The researcher used computerized program SPSS for Windows in the following analysis:

1. Samples' personal data were taken for Frequency Distribution and Percentage to present in the table accompanied the statement.
2. Knowledge on exercise and sport were scored by giving 1 point for the correct answer, 0 for incorrect answer. Then, finding Percentage, Mean (\bar{X}), and Standard Deviation (S.D.) for the total and each item to present in the table accompanied the statement.
3. Findings Frequency Distribution (\bar{X}) and Standard Deviation (S.D.) on attitude towards exercise and sport for the total and each item to present in the table accompanied the statement.
4. Findings Frequency Distribution (\bar{X}) and Standard Deviation (S.D.) on practicing exercise and sport for the total and each item to present in the table accompanied the statement.
5. Findings Frequency Distribution (\bar{X}) and Standard Deviation (S.D.) on organizational support for the total and each item to present in the table accompanied the statement.

6. Analysis exercise and sport behavior in knowledge, attitude and practice of military personnel of the Armed Force Security Center, Royal Thai Armed Forces by finding Mean (\bar{X}) and Standard Deviation (S.D.)

7. Comparing differences on mean, attitude and practice in exercise and sport between males and females by total or each item with the application of t-test for statistical significance .05 to present in the table accompanied the statement.

Discussions

Knowledge in exercise and sport:

Findings indicated that the military personnel of the armed force security center, Royal Thai Armed Forces had moderate knowledge on exercise and sport, having the Mean 10.18. Majorities of samples realized that inadequate exercising and playing sport caused obesity and before each exercise, the body should be warm up first with muscle relaxing regularly which coincided with the finding of Suvikom Krajaejun (2001) that mentioned the affect from inadequate exercising that obesity caused by less body burning fat and excess fat accumulated as fat in human body. According to the Department of Health (2000), to reduce the risk from inappropriate exercise, the body warm up to gradually increased the body temperature should start with slowly walking, exercising and running for 5-10 minutes first.

Comparison on knowledge in exercise and sport among the military personnel of the Armed Force Security Center based on gender indicated that both males and females had moderate knowledge in exercise and sport with no differences in knowledge, having statistical significance .05. Perhaps, indifferences in exercise and sport knowledge came from learning from the same instructor or similar surrounding such as bodily warm up before exercising and relaxing the muscle after exercising.

Attitude towards exercise and sport:

Findings indicated that the military personnel of the armed force security center, Royal Thai Armed Forces had good attitude on exercise and sport, having the Mean 2.86. Majorities of samples realized that inadequate exercising and playing sport improved personality which coincided with the Sport of Thailand (2008) mentioning the benefit from exercising that “inadequate exercise caused poor physical appearance which can be remedy by regularly exercise. Some physical improvement may take month or year and others may be seen in a month.”

Comparison on attitude towards exercise and sport among the military personnel of the Armed Force Security Center based on gender indicated that both males and females had good attitude on exercise and sport, but having statistically significant differences at .05. Male military personnel had better attitude on exercising and playing sport than female military personnel, perhaps from different beliefs or opinions in sport that females should not exercise and play sport while having menstruations or heavy exercise could make female physical appearance similar to men.

Exercise and sport behavior

Findings indicated that the military personnel of the armed force security center, Royal Thai Armed Forces exercising and playing sport at good level, having the Mean 3.13. Majorities of samples had exercised 3-5 days a week which coincided with the saying of Levy et. al., (1992) that “the principle of exercising and sporting is the frequency which must be at least 3 times per week. Exertion is harder than usual measured by the heartbeat for 30-90 minutes, but the expert recommended the standard 20 minutes.”

Comparison on exercising and playing sport among the military personnel of the Armed Force Security Center based on gender indicated that both males and females had exercised and played sport at good level with no differences in practicing, having statistical significance .05. This confirmed that differences in gender made no differences in practicing because all personnel, regardless of gender performed similar

mission with same intelligence and physical capability. Therefore, they must train themselves to be strong and endure which made them performing indifferently.

Organization support on exercise and sport

Findings indicated that the organization support on exercise and sport was at good level, having the Mean 2.87. Majorities of samples enjoyed regular exercise and sport activities arranged by the organization which coincided with the saying of Army General Sonthi Boonrattaklin (2005) “Sport is considered one significant activity towards developing the army personnel as to build body strength with healthy and cheery spirit to endure and eager for self-development. They were taught to obey rules, regulations, and competition manner, knowing how to win, lose, forgive and accept other triumph so they could develop themselves into the well qualified personnel ready to be the army powerful combat force.

Comparison on organization support on exercise and sport among the military personnel based on gender indicated that both males and females had good support on exercise and sport, with different system support, having statistical significance .05. Male personnel supports tended to be better than females, perhaps from having more males in the organization. Meanwhile, most organization athletes were males who received many award cups from winning numerous sports competitions. The organization which recognized the significance of exercising and playing sport had provided the training facilities and set time for practicing with full port equipments and arranged traveling for athletes’ training at other sport facilities when site facilities were unavailable.

Conclusion

General Data

Most samples were 58.25% males and 41.75% females, aged between 21-30 years, graduated with Bachelor Degree 80.5%. Most military personnel or 65.3% had no sign of personnel illness. Total 71.5% were the division athletes with

mostly 15.6% played Petong. Majorities of them knew and practice swimming 69.3%. For exercise and sport practicing, majorities or 38.3% spent 81-90 minutes. Majorities of samples or 53.3% used division sport field to run.

Knowledge in exercise and sport

Majorities of military personnel of the Armed Force Security Center had knowledge on exercise and sport at medium level with the mean of 10.18 (full scores 16).

Judging on exercise and sport knowledge by gender, it was found that the male military personnel had moderate knowledge, having the Mean 10.2 (full score 16). Female military personnel had moderate score as well, having the mean 10.05 (full scores 16).

Comparison on exercise and sport knowledge based on gender, it was found that both male and female military personnel had no differences in knowledge, having statistical significance .05.

Attitude towards exercise and sport

Majorities of military personnel of the Armed Force Security Center had good attitude on exercise and sport with the mean of 2.86.

Judging attitude in exercise and sport based on gender, it was found that the male military personnel had good attitude, having the Mean 2.87. Female military personnel also had good attitude, with the mean 2.83.

Comparison on the organizational support in exercise and sport based on gender, it was found that both male and female military personnel had no differences in attitude, having statistical significance .05.

Exercise and sport practicing

Majorities of military personnel of the Armed Force Security Center had practiced exercise and sport at medium level with the mean of 3.13.

Judging practicing exercise and sport based on gender, it was found that the male military personnel gave good support, having the Mean 2.98. Female military personnel also gave good support with the mean 2.82.

Comparison on the organizational support in exercise and sport based on gender, it was found that both male and female military personnel practice differently in exercise and sport, having statistical significance .05.

Organization support in exercise and sport

Majorities of military personnel of the Armed Force Security Center had organization to support for exercise and sport at high level with the mean of 2.87.

Judging the organizational support in exercise and sport based on gender, it was found that the male military personnel gave good support, having the Mean 2.89. Female military personnel also gave good support with the mean 2.75.

Comparison on the organizational support in exercise and sport based on gender, it was found that both male and female military personnel received different organizational support, having statistical significance .05.

Recommendations

Research findings indicated that exercise facilities were insufficient. Therefore, exercise location, equipments and services should be properly arranged. Activities and training on each exercise and sport should be available on regular basis because health and hygiene.

Recommendations for further studies

1. Divisions' potential and readiness to promote exercise and sport should be studied.
2. Budget allocation for managing division sport and exercise must be studied further.

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กรมพลศึกษา, ม.ป.ป. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
กรมอนามัย.(2545). ขยับกาย สบายชีวี. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข
กรมอนามัย.(2546). ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย[ออนไลน์]. แหล่งที่มา:
[<http://www.anamai.moph.go.th/>].
- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์.(2527). การศึกษานุคคลเป็นรายกรณี. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย.(2543). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: นิตยสารนิตการพิมพ์.
คำณ ธาร. (2537). ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จรงค์ รอดเกษม. (2544). ครอบครัวกับการออกกำลังกายของบุคลากรทางด้านสุขภาพ. วิทยานิพนธ์
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จรวยพร ธรณินทร์.(2541). แอโรบิกแดนซ์ขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: แกรนด์สปอร์ต.
- จารึก อารีราชการณย์. (2525). ความสัมพันธ์กีฬาทหารของกองทัพไทยกับกีฬาทหารระหว่างประเทศ.
วิทยานิพนธ์โรงเรียนเสนาธิการทหาร.
- แจก ณะศิริ.(2541). อยู่อย่างไรให้เกินร้อยปี. กรุงเทพมหานคร: เมดิคัล มีเดีย
- เฉลิมพล สุทธจรรยา.(2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาการจัดการทางการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ถนอมวรรณ อยู่ขำ.(2536). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษา
ในส่วนกลาง.ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ธนารักษ์ อาจิวิชัย.(2543).การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา
ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ธรรมเสถียร โรหิตเสถียร.(2534). ความคิดเห็นของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน ผู้ควบคุมนักกีฬา และนักกีฬา เกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการในการแข่งขันกีฬาภายในกองทัพบก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- นภพร ทศนัยนา.(2521). ปัญหาเจตคติและความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. รายงานการวิจัยภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิตยา เพ็ญศิริณา.(2544). “การสร้างพลัง: กลยุทธ์สู่ชุมชนเข้มแข็งเพื่อพัฒนาสุขภาพ”. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 10 เรื่องการปฏิรูปงานสุศึกษา เพื่อพัฒนาคน. ณ โรงแรมสตาร์ จังหวัดระยอง.
- บุรีรัตน์ รัตนวานิช.(2552). กีฬาของบัญชาการกองทัพไทย ครั้งที่ 46 ประจำปี 2552. สำนักงานกีฬาทหาร กรมยุทธ บริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย.
- ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา.(2540). การศึกษาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประยงค์ นะเงิน.(2544). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของข้าราชการ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการระบาด บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- ประสงค์ ทองเฉอ.(2547). การศึกษาเจตคติต่อการกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พวงรัตน์ มณีรัตน์.(2530).การสร้างและการพัฒนาแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบ ทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชัย เจริญพานิช.(2539). สถิติศาสตร์พื้นฐานและปัญหา.กรุงเทพมหานคร: บริษัท 21 เซ็นจูรี่.
- ไพวัฒน์ ตันลาพุด.(2530). พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนตรี สังขทรัพย์.(2552). กีฬาของบัญชาการกองทัพไทย ครั้งที่ 46 ประจำปี 2552. สำนักงานกีฬาทหาร กรมยุทธ บริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย.
- มานพ ตรีธารทิพย์รัตน์.(2543). การพัฒนากีฬาทหารของกองทัพไทย. วิทยานิพนธ์โรงเรียนเสนาธิการทหาร.
- มาลัย ส้าราญจิต.(2540). การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของมารดา วัยรุ่นในระยะหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา การพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ลักขณา สรวิวัฒน์.(2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน.กรุงเทพฯ: โอเคียนสโตร์.
- วิชาญ เลียงชื่นใจ.(2549). การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การวิจัยการศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์.(2534). เอกสารประกอบคำบรรยาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โรงเรียนเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- สมบัติ กาญจนกิจ.(2541). พฤติกรรมการออกกำลังกาย ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสุขภาพยืนยาว. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สิวฉวี เข้ม.(2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม.(2547). แอโรบิกส์แดนซ์ คู่มือสำหรับครูฝึก. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ จรรยาศิริ.(2541). ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและปัจจัยส่วนบุคคลกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุชาติ โสมประยูร.(2525). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์.(ม.ป.ป.). ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุวิกร กระจ่างจันทร์.(2544). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อนุพงษ์ เผ่าจินดา.(2552). กีฬากองทัพไทยครั้งที่42 ประจำปี 2552. สำนักงานกีฬาทหาร กรมยุทธบริการ ทหารกองบัญชาการกองทัพไทย.
- อรุณ รักธรรม.(2544). “การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในองค์กร” เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมมนุษย์ในองค์กร หน่วยที่ 1-7. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.

ภาษาอังกฤษ

- Ferguson, Yesalis, K.J., Charlis, E., Promrehn, R.pual, Kiekpatrick. Journal of School Health. 59
Beth May, 1989.
- Good, Carter V. Dictionary of Education. New York: McGraw-Hill Company, 1973.
- Green, Lawrence W et al. Health Education Planning: a Diagnosis Approach. California: Mayfield
Publish, 1980.
- Khasem, N. Physical Activity Attitude as a Function of Sociocultural Differences, Dissertation
Abstracts International: 50/12 (June 1990).
- Levy, Dignan & Shirreffs. Targeting Wellnees the Core, 1992.
- Petosa, P.S. Use of social cognitive theory to explain exercise behavior among adults, University
of Ohio State, 1993. Dissertation Abstracts International 54 (1994)
- Pasick, Rena J. “Socioeconomic and cultural factors in the development and use of theory” Health
Behavior and Health Education (2nd edition). Sam Fromcision Jossey Bass Publishing, 1997.
- Schwartz, Naacy E. “Nutrition Knowledge: Attitudes and Practices of High-School Graduates”
The Journal of American Dietetic Association. (11 january 1975).
- Wood,L.K. Comparative Study of Attitude Toward Physical Activity of Academically Gifted and
Academically Nongifted. Dissertation Abstracts International: 48/08 (February, 1988).

ภาคผนวก

**แบบสอบถาม
วิทยานิพนธ์เรื่อง**

**พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของข้าราชการทหาร ศูนย์รักษาความปลอดภัย
กองบัญชาการกองทัพไทย**

แบบสอบถามแบ่งเป็นตอน ดังนี้

- | | |
|-----------------|---|
| ตอนที่ 1 | ปัจจัยส่วนบุคคล |
| ตอนที่ 2 | ด้านความรู้เรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา |
| ตอนที่ 3 | ด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา |
| ตอนที่ 4 | ด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา |
| ตอนที่ 5 | ด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา |
| ตอนที่ 6 | ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะความต้องการการออกกำลังกาย
และเล่นกีฬา |

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน และเติมตัวเลขในช่องว่างตามความเป็นจริง

1.เพศ

1.ชาย

2.หญิง

2.ปัจจุบันท่านอายุ _____ ปี

3.ระดับการศึกษา

1.มัธยมศึกษาตอนปลาย

4.ปริญญาโท

2.อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

5.ปริญญาเอก

3.ปริญญาตรี

4.สถานภาพการเป็นนักกีฬาของหน่วยงาน

1.ไม่เป็น

2.เป็น (โปรดระบุ) _____

5.ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (โรคที่ได้รับการรักษาติดต่อกันอย่างน้อย 6 เดือน)

1.ไม่ทราบ

2.ไม่มีโรคประจำตัว

3.มีโรคประจำตัว (โปรด

ระบุ) _____

6.รายได้ของท่านต่อเดือนเพียงพอหรือไม่

1.ไม่เพียงพอ

2.เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ

3.เพียงพอและเหลือเก็บ

7.ท่านคิดว่าสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร

1.แข็งแรง

2.เจ็บป่วยบางครั้ง

3.เจ็บป่วยบ่อย

8.กีฬาประเภทใดที่ท่านเล่นเป็นและดูกีฬาเป็น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1.ฟุตบอล

5.บาสเกตบอล

9.ว่ายน้ำ

2.ตะกร้อ

6.วอลเลย์บอล

10.เทนนิส

3.เปตอง

7.แบดมินตัน

11.อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

4.ปิงปอง

8.มวยไทย

9.สถานที่ที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ

1.บ้าน

5.สวนสาธารณะและสวนสุขภาพของรัฐ

2.สนามกีฬาของสถานศึกษา

6.ลานกีฬาของกม.

3.สนามกีฬาของหน่วยงาน

7.ลานกีฬาของชุมชนหรือหมู่บ้าน

4.สโมสรกีฬาเอกชน

8.อื่นๆ(โปรดระบุ) _____

10.ท่านมักออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเวลาใดและระยะเวลาานเท่าใด _____ นาที

11.กิจกรรมการออกกำลังกายใดที่หน่วยงานของท่านส่งเสริม 1) _____ 2) _____

3) _____

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว
ตามความ เป็นจริง

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.การขาดการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน		
2.การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกายก่อนและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกายเสมอ		
3.คนสูงอายุไม่ควรออกกำลังกาย เพราะเป็นอันตรายต่อร่างกาย		
4.ก่อนเล่นกีฬาควรปัสสาวะก่อนเพื่อป้องกันกระเพาะปัสสาวะแตกในกีฬาที่มีการปะทะ		
5.หากเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่นข้อเท้าพลิกควร ใช้น้ำอุ่นประคบเพื่อลดอาการบวม		
6.การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ จะทำให้มี พลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น		
7.ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ เพราะเหงื่อจะได้ออก		
8.ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรง ต้านทานหรือน้ำหนักในการฝึกเท่านั้น		
9.การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกาย สมส่วน		
10.การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นการป้องกันการ บาดเจ็บของกล้ามเนื้อและอวัยวะ		
11.คนที่มีร่างกายแข็งแรง ซึ่พจรจะเต้นช้ากว่าคนปกติ		
12.ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สามารถดื่มน้ำเมื่อกระหายในปริมาณมากๆ ได้		
13.คนที่มีทักษะกีฬาสามารถลดอันตรายจากการหกล้มได้		
14.สิ่งที่ควรคำนึงถึงอันดับแรกในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาคือตามชนิด กีฬาที่ตนเองชอบ		
15.การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาช่วยลดความดันโลหิตสูงได้		
16.การขาดการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้กระดูก ไขข้อเสื่อมเร็ว		

ตอนที่ 3 ทักษะคติที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ตามความเป็นจริง

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วยมาก
1.การออกกำลังกายและเล่นกีฬาทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายและเวลา				
2.การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้มีเครือข่ายทางสังคมมากขึ้น				
3. กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
4.การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ				
5.การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น				
6.การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้มีน้ำใจนักกีฬา				
7.การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นเรื่องของนักกีฬาท่านั้น				
8.การเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท				
9.ผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาจำเป็นต้องรู้จักกติกา มารยาทของกีฬานั้นๆ				
10.ผู้หญิงที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะมีรูปร่างเหมือนผู้ชาย				
11.การชมกีฬาในโทรทัศน์ทำให้รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
12.เครื่องดื่มหุ่นยนต์มีวิตามินและช่วยเพิ่มพลังงาน				
13.ควรเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับชนิดการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				

14.การใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
15.การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง				
16.การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา				

ตอนที่ 4 การปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ตามความเป็นจริง

ปฏิบัติเป็นประจำ = ปฏิบัติ 7 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง = ปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง = ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติเลย = ไม่ปฏิบัติเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
1.ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเสมอ				
2.ท่านสวมรองเท้าและเสื้อผ้าเหมาะกับชนิดของการออกกำลังกาย				
3.ท่านศึกษาวิธีการที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกายแต่ละชนิดของกิจกรรม				
4.ท่านบริหารร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างน้อย 5-10 นาที				
5.ท่านใช้เวลาในวันหยุดด้วยการออกกำลังกาย				
6.ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน				
7.ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว				
8.ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย				
9.ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง				
10.ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนัก				
11.ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที				
12.ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนรู้สึกเหงื่อออกและหายใจเร็วขึ้น				

ตอนที่ 5 ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ตามความเป็นจริง

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วยมาก
1.หน่วยงานของท่านมีสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกายไว้อย่างเพียงพอ				
2.หน่วยงานของท่านมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
3.หน่วยงานของท่านจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เสมอ				
4.หน่วยงานของท่านมีการกำหนดเวลาส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานปกติเพื่อเป็นช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
5.ผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสม่ำเสมอ				
6.ผู้บังคับบัญชาสับสนุนผู้ใต้บังคับบัญชาให้มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
7.สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีความสะดวกในการใช้บริการ				
8.สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีความดึงดูดความสนใจ				
9.มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ข้าราชการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
10.สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่ไกล เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
11.มีบุคลากรในหน่วยงานที่มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำปรึกษาเรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี				
12.บุคลากรในหน่วยงานแสดงความนิยมน้อยของผู้ที่มีความสามารถทางการกีฬา				

ตอนที่ 6 ปัญหา อุปสรรคข้อเสนอแนะ

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....
.....
.....

ด้านการประชาสัมพันธ์

.....
.....
.....

ด้านบุคลากร

.....
.....
.....

ด้านสถานที่

.....
.....
.....

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวศิตลา ยุติศาสตร์ โกล
วัน เดือน ปีเกิด	27 พฤศจิกายน 2526
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย
ประวัติการศึกษา	มหาวิทยาลัยมหิดล, พ.ศ. 2544-2547 วิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา) มหาวิทยาลัยมหิดล, พ.ศ. 2548-2554 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการทางการกีฬา)
ที่อยู่	7 ซอยเทอดไท 64 ถนนเทอดไท แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์	08 1432 1675