บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษา ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง มีสาระสำคัญดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของตนเอง

2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายกับบุคลากรหญิงในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของตนเอง

3. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในแต่ละหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครของบุคลากรชายกับบุคลากรหญิงแตกต่างกัน

2. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในแต่ละหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครมีความแตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ตัวอย่างประชากร

ตัวอย่างประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นบุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นพนักงานที่ปฏิบัติงาน โดยใช้การสุ่มตัวอย่าง แบบแยกประเภท โดยการแยกประเภทประชากรตามประเภทของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร แล้วสุ่มตัวอย่างแต่ละประเภทด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา ประเภทละ 5 หน่วยงาน หน่วยละ 10 คน เป็นชาย 5 คน หญิง 5 คน รวมจำนวนตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยทั้งสิ้น 500 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ลักษณะเป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 3 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะแบบสำรวจรายการ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ด้านบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพบุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) และแบบปลายเปิด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบในการให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพตามบุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีลักษณะแบบปลายเปิด

3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องและออกแบบสอบถามและสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการจัดบริการด้านการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรในหน่วยงานเอกชน

3.2 รวบรวมข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามโดยให้ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด 7 ด้าน แล้วนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจแก้ไข

3.3 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างประชากร กลุ่มละ 5 คน รวมทั้งสิ้น 30 คน แล้วนำมาหาค่า ความเที่ยงของแบบสอบถาม และได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามฉบับนี้เท่ากับ 0.83

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง และไปรับคืนด้วยตนเอง พร้อมทั้งส่งทางไปรษณีย์และให้ผู้ตอบแบบสอบถามส่งคืนทางไปรษณีย์

การเก็บรวบรวมข้อมูลกระทำในระหว่างปีการศึกษา 2529 ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามจำนวน 500 ฉบับ ปรากฏว่าได้รับแบบสอบถามกลับคืนที่สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ 438 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 87.60ของแบบสอบถามที่แจก

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์โดยคิดเป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า t และเปรียบเทียบความคิดเห็นของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครของประชากรทั้ง 10 ประเภท โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นบุคลากรชายและบุคลากรหญิงเท่ากัน เป็นส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21 - 30 ปี ร้อยละ 51.14 และอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 27.17 สถานภาพทางการสมรสเป็นโสดร้อยละ 57.99 และสมรสแล้ว ร้อยละ 42.01

การปฏิบัติงานในหน่วยงานเอกชน พบว่าบุคลากรปฏิบัติงานในหน่วยงานของตนเป็นระยะเวลาน้อยกว่า 5 ปี ร้อยละ 45.21 ระหว่าง 6-10 ปี ร้อยละ 24.66 และระหว่าง 11-15 ปี ร้อยละ 12.33 จำนวนวันในการออก

กำลังกายของบุคลากร สัปดาห์ละ 1-2 วัน ร้อยละ 37.90 มีบุคลากรไม่ออกกำลังกายร้อยละ 32.88 และออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน ร้อยละ 13.24 จำนวนบุคลากรในหน่วยงาน 100-500 คน ร้อยละ 69.18 และ 200 คนขึ้นไปร้อยละ 13.70

การให้บริการด้านการออกกำลังกายของหน่วยงานเอกชน ได้จัดให้มีโครงการบริการด้านการออกกำลังกายของหน่วยงานร้อยละ 54.79 หน่วยงานมีการจัดการแข่งขันกีฬาร้อยละ 61.64 หน่วยงาน มีการจัดกิจกรรมการผักผ่อนหย่อนใจร้อยละ 62.10 และบุคลากรเคยมีส่วนร่วมในโครงการบริการด้านการออกกำลังกายร้อยละ 62.79

2. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีดังนี้

2.1 บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยเพียงประเด็นเดียวได้แก่ ความต้องการบุคลากรเป็นนักกีฬาทีมชาติ นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมากจำนวน 12 ข้อ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่ายความต้องการบุคลากรที่มีมารยาทเรียบร้อยมีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นต้น

2.2 บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อยเพียงประเด็นเดียว ได้แก่ ความต้องการสถานที่การจัดกิจกรรมใช้ได้เพียงประเภทเดียว โดยเฉพาะนอกจากนั้นอยู่ในระดับมากจำนวน 14 ข้อ ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคคลควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล, สนามแบดมินตัน ฯลฯ ความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วน

กับจำนวนผู้ใช้บริการ เป็นต้น

2.3 บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับมากทุกประเด็นจำนวน 7 ข้อได้แก่ความต้องการจัดบริการตรวจโรคการ X-RAY เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ความต้องการจัดบริการการตรวจร่างกายก่อนจะออกกำลังกาย เช่น เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องวัดความดัน เครื่องวัดความจุปอด เป็นต้น

2.4 บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการด้านวิชาการอยู่ในระดับมากทุกประเด็นจำนวน 9 ข้อได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการหลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ความต้องการมีภาพยนตร์ และเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ เป็นต้น

2.5 บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากจำนวน 7 ข้อได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ศิลปป้องกันตัว นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยจำนวน 14 ข้อได้แก่ กอลฟ์ รักบี้ฟุตบอล เปตอง เป็นต้น

2.6 บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากจำนวน 2 ข้อได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายในวันอาทิตย์ และวันเสาร์ นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยจำนวน 5 ข้อได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายในวันจันทร์ วันพฤหัสบดี วันอังคารและวันศุกร์

สำหรับในวันปฏิบัติงาน บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการบริการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากเพียงประเด็นเดียว ได้แก่ ช่วงเวลา 18.00-20.00 น. นอกจากนั้นช่วงเวลาที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยมีจำนวน 3 ข้อได้แก่ ช่วงเวลา 12.00-13.00 น. 06.00-08.00 น. และ 16.00-18.00 น.

ส่วนในวันหยุดงาน บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการบริการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากจำนวน 3 ข้อได้แก่ ช่วงเวลา 16.00-18.00 น. 06.00-08.00 น. และ 18.00-20.00 น. นอกจากนั้นช่วงเวลาที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยมีจำนวน 5 ข้อได้แก่ ช่วงเวลา 12.00-13.00 น. 13.00-15.00 น. 10.00-12.00 น. 15.00-16.00 น. และ 08.00-10.00 น.

3. บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ดังนี้

3.1 บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายทุกประเด็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกทุกประเด็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกประเด็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีความต้องการด้านวิชาการทุกประเด็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.5 บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่บุคลากรชายความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายในกีฬาประเภท ฟุตบอล ตะกร้อ และมวยมากกว่าบุคลากรหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.6 บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

และสมรรถภาพของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครทั้ง 6 ด้าน ในหน่วยงานเอกชนทั้ง 10 ประเภท ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีดังนี้

บุคลากรในหน่วยงานเอกชนมีความต้องการรูปแบบกิจกรรมที่ใช้บริการด้านการออกกำลังกายภายใน 1 ปี ทุกรูปแบบ โดยจัด 1-2 ครั้ง ภายใน 1 ปี และมีความต้องการรูปแบบกีฬาประเภทระหว่างหน่วยงานสูงที่สุด ร้อยละ 78.08 รองลงมาเป็นรูปแบบการแข่งขันกีฬาระหว่างหน่วยงานร้อยละ 75.80 ยกเว้น รูปแบบการบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะมีความต้องการจัด 6 ครั้ง ขึ้นไปภายใน 1 ปี ร้อยละ 43.38

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<u>อภิปรายผลการวิจัย</u>

จากการวิจัยมีข้อค้นพบที่ผู้วิจัยเห็นว่าน่าสนใจ และควรนำมาอภิปรายได้ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. จากการวิเคราะห์ข้อมูลในลักษณะและประสบการณ์ของหน่วยงานเอกชน เกี่ยวกับการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย การจัดดำเนินการยังมีไม่มากนักแต่เชื่อว่าแนวโน้มจะมากขึ้น อันเนื่องมาจากหน่วยงานเอกชนส่วนใหญ่ มีความต้องการบุคลากรพลศึกษามาดำเนินการ แต่ยังขาดบุคลากรทางพลศึกษาเพราะสถาบันผลิตบุคลากรทางพลศึกษาในปัจจุบันยังมุ่งพัฒนาการผลิตบุคลากรเพื่อทำการสอนในสถาบันการศึกษาซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จรวยพร ธรณินทร์ (2529 : 43 - 44) ได้ศึกษาพบว่าสถาบันผลิตครูพลศึกษาในปัจจุบัน เช่น วิทยาลัยพลศึกษา ในสังกัดกรมพลศึกษา จะได้ปรับแผนพัฒนาการผลิตครูและบุคลากรพลศึกษาให้สามารถทำงานอื่น ๆ ได้ เช่น

1. งานเป็นครูฝึกกีฬาหรือโค้ชให้กับพนักงานทั้งภาคราชการ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน ที่มิใช่สถานศึกษา

2. งานเป็นเจ้าหน้าที่บริหารงานพลศึกษากีฬาสุขภาพและนันทนาการให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐกิจ รัฐวิสาหกิจ และภาคเอกชน

3. งานผลิตอุปกรณ์ สินค้า เครื่องกีฬาและสุขภาพ เพื่อป้อนสู่ตลาดสำหรับผู้นิยมและสนใจเรื่องกีฬาหรือสุขภาพ

4. งานที่เป็นวิชาชีพอิสระ เช่น ผู้สื่อข่าวกีฬา นักจัดรายการกีฬาทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ นักเขียนในด้านกีฬาและสุขภาพเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย นักธุรกิจในด้านตลาดการกีฬา และสุขภาพ เช่น เปิดธุรกิจสถาบันบริหารร่างกาย สโมสรส่งเสริมสุขภาพ สโมสรกีฬา เป็นต้น ดังนั้น การเตรียมบุคลากรทางพลศึกษาจึงควรพิจารณาปรับปรุงบทบาทแผนงาน และหลักสูตรของพลศึกษาให้เหมาะสม

2. ความต้องการผู้ให้บริการการออกกำลังกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน มีความต้องการบุคลากรทางพลศึกษาที่มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ดังนั้น บุคลากรทางพลศึกษาควรเป็นผู้ที่สามารถปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี เพราะลักษณะงานต้องประสานงานและบริการกับทุก ๆ ฝ่าย มนุษย์สัมพันธ์จึงเป็นส่วนที่สำคัญ ดังเช่น การวิจัยของ ยาฉิด บิลมาส (2522 : บทคัดย่อ) พบว่าครูพลศึกษาต้องมีคุณลักษณะที่ดีทางมนุษย์สัมพันธ์คือ สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้มีความสามารถทำงานเป็นกลุ่มได้ดีและให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหา พร้อมทั้งต้องการบุคลากรที่มีมารยาทเรียบร้อยมีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดีและต้องมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ บุคลากรทางพลศึกษาต้องมีความพร้อมในด้านนี้ เพราะเป็นผู้ทำหน้าที่จัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย จึงจำเป็นที่บุคลากรทางพลศึกษาควรตระหนักถึงคุณลักษณะดังกล่าวเป็นสำคัญ ดังเช่น บูชเชอร์ (Bucher) (1968 : 592 - 597) กล่าวว่า ครูพลศึกษาต้องเป็นผู้ที่มีส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้ดี มีทักษะทางการเคลื่อนไหวและมีความมั่นคงทางอารมณ์

3. ความต้องการของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำ

ความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ บุคลากรหน่วยงานเอกชนไม่สะดวกกับสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย เพราะสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลจากที่พักอาศัย บุคลากรยังต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่แยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล, สนามแบดมินตัน เป็นต้น สำหรับหน่วยงานที่มีพนักงานเป็นจำนวนมาก เมื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับบุคลากรก็ไม่สามารถจัดบริการให้ได้เต็มที่และยังพบปัญหาเกี่ยวกับการบำรุงรักษาอีกด้วย นอกจากนั้นบุคลากรยังมีความต้องการ อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการอุปกรณ์ต่างมีสัดส่วนเพียงพอกับบุคลากร เนื่องจากช่วงเวลาที่มาใช้บริการการออกกำลังกายพร้อม ๆ กัน จึงทำให้ไม่เพียงพอสอดคล้องกับงานวิจัยของ นภพร ทัศนัยนา (2521 : บทคัดย่อ) พบว่าปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นคือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐาน ดังนั้น บุคลากรจึงมีความต้องการอุปกรณ์ที่เพียงพอ จึงควรให้มีผู้รับผิดชอบจัดบริหารอุปกรณ์ให้มีคุณภาพ และบุคลากรควรจัดหาอุปกรณ์ออกกำลังกายส่วนตัวเองด้วย

4. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรหน่วยงานเอกชนต้องการจัดบริการตรวจโรคการ X - RAY เป็นประจำทุกปี เพื่อต้องการทราบความปกติของร่างกาย เพราะตามปกติบุคคลจะต้องได้รับการตรวจสุขภาพปีละ 1-2 ครั้งเป็นประจำ ส่วนความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งจำเป็นมากที่เราควรเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้สูง เพื่อปฏิบัติภารกิจอย่างมีประสิทธิภาพ ดังเช่น เดลเบิร์ท โอเบอร์ทูฟเฟอร์ (Delbert Oberteuffer 1962 : 92) ได้กล่าวเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายว่า "สมรรถภาพทางกาย(Physical Fitness) หมายถึง ภาวะของร่างกายที่จะสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ระดับใดระดับหนึ่ง โดยได้ผลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ความแข็งแรง ความอดทน พลังความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่นตัวและการทรงตัว ถ้าบุคคลใดมีองค์ประกอบเหล่านี้ ในระดับสูงจะสามารถประกอบภารกิจประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นระยะเวลานาน ๆ และต้องการจัดบริการตรวจร่างกายก่อนจะออกกำลังกาย เช่น เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องวัดความดัน เครื่องวัดความจุปอด เป็นต้น ซึ่งจะทำให้บุคลากรทราบข้อบกพร่องของตนเอง ตลอดจนรู้จักการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ จึงต้องมีการตรวจร่างกาย

อยู่เสมอ ดังที่ วันดี เจนศิริสกุล (2524 : 197 - 198) ได้กล่าวว่าเพื่อประเมินสมรรถภาพการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนการออกกำลังกายจะทำให้มีการใช้ออกซิเจนมากขึ้น มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วและหายใจเร็วขึ้น เพื่อให้กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนเพียงพอ การออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้เพิ่มขึ้น การทำงานของหัวใจและร่างกายมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ความสามารถในการทำงานได้มากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับค่าออกซิเจนที่อยู่ในเลือด ซึ่งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่ทำงาน VO_2max ค่าของ VO_2max จะมีความสัมพันธ์กับอายุและความสมบูรณ์ของร่างกาย ถ้าอายุมากหรือร่างกายไม่สมบูรณ์จะทำให้ค่า VO_2 max ลดลงดังนั้น การตรวจร่างกายจึงเป็นการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น

5. ความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับความรู้โภชนาการหลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ซึ่งบุคลากรสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ บุคลากรมีความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย เพื่อให้บุคลากรออกกำลังกายในกิจกรรมต่าง ๆ มีทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง และสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ดังเช่น วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 45) กล่าวว่า "คนได้ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาและหวังว่าถ้าหากเขามีทักษะในการเล่นกีฬาแล้วโอกาสของการออกกำลังกายของเขาก็มีมากขึ้น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬานี้ผลที่เกิดขึ้นมีหลายด้าน เช่น ผลทางด้านจิตใจ ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม ถ้าหากเราจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาได้ถูกต้องดีเหมาะสมดี

6. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการกีฬาประเภทว่ายน้ำ แบดมินตัน และศิลปป้องกันตัว ในกรุงเทพมหานครมีสถานเอื้ออำนวยต่อกิจกรรมเหล่านี้พอสมควรซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของจิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : 83) พบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการรับบริการกิจกรรมการออกกำลังกายมาก ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส จึงควรจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในกีฬาประเภทต่างๆ เหล่านี้ขึ้นตามหน่วยงานเอกชนต่าง ๆ

7. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย บุคลากรของหน่วยงานเอกชนต้องการการออกกำลังกายวันอาทิตย์ และวันเสาร์ เนื่องจากเป็นวันหยุดของหน่วยงานส่วนใหญ่ ซึ่งจะมีสมาชิกที่ไปออกกำลังกายเป็นจำนวนมาก

สำหรับในวันปฏิบัติงาน บุคลากรมีความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายระหว่าง 18.00-20.00 น. ของทุกวัน เนื่องจากเป็นเวลาว่างเลิกงานและอุณหภูมิในช่วงเวลานี้ต่ำกว่ากลางวัน ซึ่งเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

ส่วนในวันหยุดงาน บุคลากรมีความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายระหว่าง 16.00-18.00 น. 06.00-08.00 น. และ 18.00-20.00 น. เนื่องจากเป็นช่วงที่มีอุณหภูมิ ของอากาศต่ำกว่าในช่วงเวลาอื่น และบุคลากรก็ไม่มีภารกิจที่จะต้องไปปฏิบัติงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า ในวันธรรมดาข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการข้าราชการต้องการเวลา 08.00-10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30-18.30 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาตอนเย็นใกล้เคียงกัน

8. บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครไม่แตกต่างกันในทุกเรื่องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น เกี่ยวกับความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย บุคลากรชายความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายในกีฬาประเภท ฟุตบอล ตะกร้อ และมวย มากกว่าบุคลากรหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกีฬาประเภทต่าง ๆ ดังกล่าว เป็นที่นิยมออกกำลังกายของผู้ชายและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ชายด้วย

9. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครทั้ง 6 ด้าน ของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนทั้ง 10 ประเภท ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. ความต้องการรูปแบบกิจกรรมที่ใช้บริการด้านการออกกำลังกายภายใน 1 ปี บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการมากในรูปแบบกีฬาประเพณีระหว่างหน่วยงานและการแข่งขันกีฬาระหว่างหน่วยงานโดยจัด 1-2 ครั้ง ภายใน 1 ปี บุคลากรต้องการการแข่งขันกีฬาระหว่างหน่วยงานสอดคล้องกับงานวิจัยของจรวยพร ธรณินทร์ (2529 : 37) พบว่า ลักษณะและประสบการณ์โดยทั่วไปของหน่วยงานภาคเอกชนและรัฐวิสาหกิจในการส่งเสริมและบริหารงานพลศึกษากีฬาสุขภาพและนันทนาการ พบว่าส่วนใหญ่จัดกิจกรรมนันทนาการอยู่แล้ว (ร้อยละ 56.67) มีการจัดฝึกออกกำลังกาย/กีฬาหรือตั้งชมรมสโมสรกีฬา (ร้อยละ 66.67) และมีการจัดแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างหน่วยงานอื่น ๆ (ร้อยละ 83.33)

<u>ข้อเสนอแนะ</u>

1. ผู้บริหารสูงสุดของหน่วยงานเอกชนรวมทั้งหัวหน้าหน่วยงานและหัวหน้าฝ่ายต่าง ๆ ควรเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุนการจัดบริการด้านการออกกำลังกายในด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายควรบรรจุเข้าทำงานทำหน้าที่รับผิดชอบโครงการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายของหน่วยงานรวมทั้งให้การสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อทำให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะถ้าสุขภาพและสมรรถภาพทางกายดีขึ้นย่อมจะเพิ่มผลผลิตต่าง ๆ ของหน่วยงานด้วย

2. ควรจัดสร้างสถานที่ออกกำลังกายแต่ละหน่วยงานให้มากขึ้นและเพียงพอตามสัดส่วนของจำนวนผู้ใช้บริการ เพื่อทำให้บุคลากรมีสถานที่ออกกำลังกายใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬามากขึ้น ซึ่งทำให้บุคลากรเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมากขึ้น และบุคลากรจะมีสุขภาพและพลานามัยดีด้วย

3. สถานบันการศึกษาควรปรับปรุงนโยบายในการผลิตบุคลากรทางพลศึกษาให้มีความสามารถเพื่อรับใช้สังคมทางด้านหน่วยงานเอกชน ดังนั้นการเตรียมบุคลากรทางพลศึกษา จึงควรที่จะได้พิจารณาถึงลำดับขององ์ประกอบที่สำคัญของคุณลักษณะที่พึงปรารถนาของบุคลากรทางพลศึกษา ตามความคิดเห็นของผู้บริหารหน่วยงานเอกชน จากการวิจัยของ สุชาติ ทวีพรปฐมกุล (2527 : 72 - 76) เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงปรารถนาของบุคลากรทางพลศึกษาที่ดีในด้านประเภทคิปฏิบัติและเจตคติด้านความรู้ ด้านมนุษย์สัมพันธ์ ด้านสุขภาพ ด้านการสอนและสาธิต ด้านบุคลิกภาพ ด้านบริหารอุปกรณ์ ด้านการให้การบริการ ด้านการกีฬาและความสามารถทางการกีฬา และด้านความสามารถพิเศษ เพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของหน่วยงานเอกชน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานอื่น ๆ ใน จังหวัดต่าง ๆ

2. ควรศึกษาปัญหาการจัดและการดำเนินโครงการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน