

**สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ**

การวิจัยเรื่อง "ศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยงาน รัฐบาล ในกรุงเทพมหานคร" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยราชการและรัฐวิสาหกิจ ในกรุงเทพมหานคร ศึกษาปัญหาการดำเนินการโครงการ การออกกำลังกาย และเปรียบเทียบปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยราชการ และหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ในด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านการดำเนินโครงการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการ และ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ประธานโครงการ จำนวน 67 คน คณะกรรมการ บริหารโครงการ จำนวน 268 และผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 536 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 871 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสำรวจสภาพ และแบบสอบถามปัญหาเกี่ยวกับการ ดำเนินการโครงการการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเองและส่งทาง ไปรษณีย์ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบ ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ด้วยการทดสอบค่า "ที" (t-test) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอช เอกซ์ (SPSS<sup>x</sup>: Statistical Package for the Social Sciences version X) แล้วนำ เสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

**สรุปผลการวิจัย**

1. ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสำรวจสภาพ พบว่า
  - 1.1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสำรวจเกี่ยวกับสภาพการดำเนินการโครงการการ ออกกำลังกาย ของหน่วยงาน

ผู้ตอบแบบสำรวจของหน่วยงานราชการ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 63.41 ส่วนน้อยเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 36.59 อายุโดยเฉลี่ยของผู้ตอบแบบสำรวจอยู่ระหว่าง 25-40 ปี

คิดเป็นร้อยละ 58.54 ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 58.54 ส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสำรวจออกกำลังกาย 1–2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 39.02

ผู้ตอบแบบสำรวจของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 73.08 ส่วนน้อยเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 26.92 อายุโดยเฉลี่ยของผู้ตอบแบบสำรวจอยู่ระหว่าง 41–55 คิดเป็นร้อยละ 65.38 ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 65.38 ส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสำรวจออกกำลังกาย 1–2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 61.53

## 1.2 ด้านบุคลากร

หน่วยงานราชการส่วนใหญ่มีบุคลากรมากกว่า 900 คน คิดเป็นร้อยละ 39.02 โดยเป็นชายน้อยกว่า 150 คน และอยู่ระหว่าง 250–350 คน คิดเป็นร้อยละ 29.27 เป็นเพศหญิงอยู่ระหว่าง 151–250 คน คิดเป็นร้อยละ 29.27 ส่วนใหญ่หน่วยงานราชการมีบุคลากรรับผิดชอบงานในโครงการการออกกำลังกายอยู่ระหว่าง 11–15 คน คิดเป็นร้อยละ 39.02 ซึ่งเป็นบุคลากรที่มีความรู้ด้านการออกกำลังกายโดยตรง น้อยกว่า 5 คน คิดเป็นร้อยละ 51.22 ในหน่วยงานไม่มีพยาบาลประจำสถานออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.29 และไม่มีการตรวจสอบสุขภาพบุคลากรก่อนการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.22 ไม่มีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเทคนิควิธีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.22 ไม่มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องอุปกรณ์เพื่ออำนวยความสะดวกในการยิม – คีฬาอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 46.34 ส่วนใหญ่มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดประจำสถานออกกำลังกายจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 29.27 และไม่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยประจำสถานออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 65.85

หน่วยงานรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่ มีบุคลากรมากกว่า 900 คน คิดเป็นร้อยละ 65.38 โดยเป็นเพศชายมากกว่า 400 คน คิดเป็นร้อยละ 53.85 และเป็นเพศหญิงมากกว่า 400 คน คิดเป็นร้อยละ 61.53 ส่วนใหญ่หน่วยงานราชการมีบุคลากรรับผิดชอบในโครงการการออกกำลังกายน้อยกว่า 5 คน คิดเป็นร้อยละ 61.53 ซึ่งเป็นบุคลากรที่มีความรู้ด้านการออกกำลังกายโดยตรงน้อยกว่า 5 คน คิดเป็นร้อยละ 76.92 ส่วนใหญ่ในหน่วยงานไม่มีพยาบาลประจำสถานออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 88.46 และไม่มีการตรวจสอบสุขภาพบุคลากรก่อนออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.77 ไม่มี

เจ้าหน้าที่คอยแนะนำเทคนิควิธีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 76.92 ส่วนใหญ่มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องอุปกรณ์คอยอำนวยความสะดวกในการยิม-คีนอุปกรณ์ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 46.15 ส่วนใหญ่ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดประจำสถานออกกำลังกาย และมีมากกว่า 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30.77 และไม่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยประจำสถานออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 76.92

### 1.3 ด้านงบประมาณ

หน่วยราชการส่วนใหญ่ได้รับงบประมาณสนับสนุนโครงการการออกกำลังกายจากคำนำรองสมาชิกที่ใช้บริการสถานออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 60.98 จากงบประมาณประจำปีของหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 27.00 จากงบประมาณประจำปีของรัฐบาล คิดเป็นร้อยละ 19.51 และได้รับการสนับสนุนโครงการการออกกำลังกายจากบริษัท ห้าง ร้าน ต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 4.88

หน่วยรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่ได้รับงบประมาณสนับสนุนโครงการการออกกำลังกายจากงบประมาณประจำปีของหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 80.77 จากงบประมาณประจำปีของรัฐบาล และจากคำนำรองสมาชิกที่ใช้บริการสถานออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 23.08 และได้รับการสนับสนุนโครงการการออกกำลังกายจากบริษัท ห้าง ร้าน ต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 7.69

### 1.4 ด้านการดำเนินโครงการ

หน่วยงานราชการส่วนใหญ่มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเฉพาะวันทำการ คิดเป็นร้อยละ 58.54 ในช่วงเวลา 15.30 – 19.00 น. และเวลา 16.30 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 48.78 กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทที่มที่จัดส่วนใหญ่ ได้แก่ ฟุตบอล และตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 36.59 ประเภทแร็กเกตที่จัดส่วนใหญ่ ได้แก่ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 68.29 ประเภทกิจกรรมนันทนาการที่จัดส่วนใหญ่ได้แก่ เปตอง คิดเป็นร้อยละ 48.78 ไม่มีการจัดกิจกรรมประเภทศิลปะป้องกันตัวและกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทสุขภาพ ได้แก่ การเดินเพื่อสุขภาพ และการวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 39.02 ส่วนใหญ่ไม่มีการจัดประชุมสัมมนาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.59 ไม่มีการฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับลักษณะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 60.98 หน่วยงานไม่มีเอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายแจกสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็น

ร้อยละ 60.98 ส่วนใหญ่หน่วยงานมีการประชาสัมพันธ์ชักชวนให้บุคลากรเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย 3 เดือน/ครั้ง และ 1 ปี/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 60.98 และไม่มีการจัดให้บุคลากรได้ออกกำลังกายก่อนปฏิบัติงานในช่วงเช้า คิดเป็นร้อยละ 63.41 และส่วนใหญ่หน่วยงานราชการไม่มีการประเมินผลการออกกำลังกายของบุคลากรในหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 60.98

หน่วยงานรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเฉพาะวันทำการ คิดเป็นร้อยละ 69.23 ในช่วงเวลา 17.00 – 20.00 น. และเวลา 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 30.77 กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทที่จัดส่วนใหญ่ ได้แก่ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 76.92 ประเภทแบดมินตันที่จัดส่วนใหญ่ ได้แก่ เทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 69.23 ประเภทกีฬามนันทนาการที่จัดส่วนใหญ่ ได้แก่ ลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 57.69 และเปตอง ร้อยละ 38.46 ไม่มีการจัดกิจกรรมประเภทศิลปะป้องกันตัว และกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทสุขภาพ ได้แก่ แอโรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 73.08 ส่วนใหญ่ไม่มีการจัดประชุมสัมมนาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 92.31 ไม่มีการฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับลักษณะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 100 หน่วยงานรัฐวิสาหกิจไม่มีเอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายแจกสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 69.23 ส่วนใหญ่หน่วยงานมีการประชาสัมพันธ์ชักชวนให้บุคลากรเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นครั้งคราวแล้วแต่ช่วงเทศกาล คิดเป็นร้อยละ 57.69 และไม่มีการจัดให้บุคลากรได้ออกกำลังกายก่อนปฏิบัติงานในช่วงเช้า และไม่มีการประเมินผลการออกกำลังกายของบุคลากรในหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 100

### 1.5 ด้านสถานที่

สภาพความเป็นจริงโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายภายในหน่วยงานของราชการพบว่า ภายในหน่วยงานราชการส่วนใหญ่ไม่มีห้องแอโรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 70.73 ไม่มีห้องอบชาวดน้ำร้อยละ 82.93 ไม่มีห้องบิลเลียด - สนุกเกอร์ ร้อยละ 70.73 มีห้องฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) จำนวน 1 - 2 ห้อง คิดเป็นร้อยละ 48.78 หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีสนามเทนนิส ร้อยละ 63.41 ไม่มีสนามแบดมินตัน ร้อยละ 48.78 ส่วนใหญ่มีสนามตะกร้อ 1 - 2 สนาม คิดเป็นร้อยละ 48.78 ส่วนใหญ่มีสนามเทนนิส 1 - 2 สนาม คิดเป็นร้อยละ 56.10 ไม่มีสนามบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 68.29 ไม่มีสนามวอลเลย์บอล ร้อยละ 65.85 ส่วนใหญ่มีสนาม

แชร์บอล คิดเป็นร้อยละ 56.10 หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีสนามแฮนด์บอล คิดเป็นร้อยละ 80.49 ไม่มีสนามฟุตบอล ร้อยละ 60.98 ส่วนใหญ่มีสนามเปตอง คิดเป็นร้อยละ 53.66 ส่วนใหญ่ไม่มีสระว่ายน้ำ ร้อยละ 82.93

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายภายในหน่วยงานของรัฐวิสาหกิจ พบว่า ภายในหน่วยงานราชการส่วนใหญ่มีห้องแอโรบิคด้านซ์ 1-2 ห้อง คิดเป็นร้อยละ 53.85 ไม่มีห้องอบชาวด์น่า ร้อยละ 100 ไม่มีห้องบิลเลียด-สแน็กเกอร์ ร้อยละ 76.92 หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีห้องฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) คิดเป็นร้อยละ 84.62 หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีสนามเทนนิส ร้อยละ 57.69 ไม่มีสนามแบดมินตัน ร้อยละ 69.23 ส่วนใหญ่มีสนามตะกร้อ 1-2 สนาม คิดเป็นร้อยละ 76.92 ไม่มีสนามเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 38.46 หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีสนามบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 53.85 ไม่มีสนามวอลเลย์บอล ร้อยละ 69.23 ไม่มีสนามแชร์บอล และสนามแฮนด์บอล คิดเป็นร้อยละ 100 หน่วยงานส่วนใหญ่มีสนามฟุตบอล 1-2 สนาม คิดเป็นร้อยละ 84.62 ไม่มีสนามเปตอง และมีมากกว่า 4 สนาม คิดเป็นร้อยละ 64.62 ส่วนใหญ่ไม่มีสระว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 100

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายนอกหน่วยงานของราชการ พบว่า หน่วยงานราชการส่วนใหญ่ไม่มีห้องแอโรบิคด้านซ์ ไม่มีห้องอบชาวด์น่า ห้องบิลเลียด-สแน็กเกอร์ ภายนอกหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 100 มีห้องฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) 1-2 ห้อง ร้อยละ 7.32 มีสนามเทนนิสภายนอกหน่วยงาน 1-2 สนาม คิดเป็นร้อยละ 2.44 หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีสถานออกกำลังกายนอกหน่วยงาน ได้แก่ สนามแบดมินตัน สนามตะกร้อ สนามเทเบิลเทนนิส สนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล สนามแชร์บอล สนามแฮนด์บอล สนามฟุตบอล สนามเปตอง และสระว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 100

สภาพโดยรวมด้านสถานที่อื่น ๆ ของหน่วยงานราชการ ส่วนใหญ่ไม่มีห้องปฐมพยาบาล เมื่อเกิดการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.54 ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย สำหรับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.29 ส่วนใหญ่มีห้องจัดเก็บอุปกรณ์การออกกำลังกาย

1 ห้อง คิดเป็นร้อยละ 60.98 ไม่มีร้านค้าบริการอาหาร เครื่องดื่ม ภายในบริเวณสถานออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.54

สภาพโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายภายนอกหน่วยงานของรัฐวิสาหกิจ พบว่า หน่วยงานรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่ไม่มีห้องแอโรบิคด้านข้างภายนอกหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 84.62 ไม่มีห้องอบชาวดิน้ำ ห้องบิลเลียด - สนั่นเกอร์ ห้องฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) สนามตะกร้อ สนามวอลเลย์บอล สนามแชร์บอล สนามแฮนด์บอล และสระว่ายน้ำ ภายนอกหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนใหญ่ไม่มีสนามเทนนิสภายนอกหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 80.77 ไม่มีสนามแบดมินตันภายนอกหน่วยงาน ร้อยละ 80.77 ไม่มีสนามเทเบิลเทนนิส ร้อยละ 92.31 ไม่มีสนามบาสเกตบอล ร้อยละ 80.77 ไม่มีสนามฟุตบอล ร้อยละ 84.62 ไม่มีสนามเปตอง ร้อยละ 80.77

สภาพโดยรวมด้านสถานที่อื่น ๆ ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่ไม่มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.53 มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับผู้มาออกกำลังกายมากกว่า 2 ห้อง คิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนใหญ่ไม่มีห้องจัดเก็บอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 ไม่มีร้านค้าบริการอาหาร เครื่องดื่ม ภายในบริเวณสถานออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.23

## 6. ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก

หน่วยงานราชการส่วนใหญ่ไม่มีบริการให้ยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.46 มีบริการให้ยืมอุปกรณ์ประเภทลูกบาสเกตบอล ร้อยละ 36.59 ไม้เทเบิลเทนนิส ร้อยละ 31.71 ไม้แบดมินตันและลูกเปตอง ร้อยละ 29.27 ส่วนใหญ่มีอุปกรณ์การออกกำลังกายประเภทเครื่องฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) จำนวน 1-10 ชิ้น คิดเป็นร้อยละ 58.54 มีโต๊ะเทเบิลเทนนิสพร้อมตาข่าย 1-5 โต๊ะ คิดเป็นร้อยละ 63.41 ไม่มีโต๊ะบิลเลียด - สนั่นเกอร์ คิดเป็นร้อยละ 82.93 ไม่มีลูกแชร์บอล ร้อยละ 87.80 ไม่มีลูกบาสเกตบอล ร้อยละ 80.49 ไม่มีลูกวอลเลย์บอล ร้อยละ 73.17

ไม่มีลูกฟุตบอล ร้อยละ 58.54 ไม่มีลูกตะกร้อ ร้อยละ 60.98 ไม่มีลูกเปตอง ร้อยละ 58.54 หน่วยงานส่วนใหญ่มีตู้เก็บของ (Locker) น้อยกว่า 10 ตู้ คิดเป็นร้อยละ 48.78 และส่วนใหญ่มีที่นั่งพักผ่อนในบริเวณสถานออกกำลังกาย 1 ที่ คิดเป็นร้อยละ 43.90

หน่วยงานรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่ไม่มีบริการให้ยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.53 มีบริการให้ยืมอุปกรณ์ประเภทลูกบาสเกตบอล และลูกตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 46.15 ลูกฟุตบอลและลูกเปตอง ร้อยละ 30.77 ส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์การออกกำลังกายประเภทเครื่องฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) ร้อยละ 84.62 มีโต๊ะเทเบิลเทนนิสพร้อมตาข่าย 1-5 โต๊ะ คิดเป็นร้อยละ 50.00 ไม่มีโต๊ะบิลเลียด-ส่นุกเกอร์ คิดเป็นร้อยละ 80.77 ไม่มีลูกแชร์บอล ร้อยละ 100 ไม่มีลูกบาสเกตบอล ร้อยละ 69.23 ไม่มีลูกวอลเลย์บอล ร้อยละ 61.53 ไม่มีลูกฟุตบอล ร้อยละ 38.46 ไม่มีลูกตะกร้อ ร้อยละ 50.00 ไม่มีลูกเปตอง ร้อยละ 46.15 ไม่มีตู้เก็บของ (Locker) คิดเป็นร้อยละ 46.15 และส่วนใหญ่มีที่นั่งพักผ่อนในบริเวณสถานออกกำลังกาย 1 ที่ คิดเป็นร้อยละ 50.00

## 2. ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามสำหรับคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานราชการ พบว่า

### 2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

2.1.1 สถานภาพส่วนตัวของคณะกรรมการบริหารโครงการ ของหน่วยงานราชการส่วนใหญ่เป็นชายร้อยละ 60.84 ส่วนน้อยเป็นหญิง 39.16 อายุโดยเฉลี่ยของผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ระหว่าง 41 - 55 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.53 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 71.33 โดยปกติผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 34.97

2.1.2 สถานภาพส่วนตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่เป็นชายร้อยละ 63.76 ส่วนน้อยเป็นหญิง 36.24 อายุโดยเฉลี่ยของผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ระหว่าง 25 - 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 64.46 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 51.92 โดยปกติผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.45

## 2.2 ปัญหาการดำเนินโครงการการออกกำลังกายตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานราชการ

### 2.2.1 ด้านบุคลากร

ค่าเฉลี่ยรวมของปัญหาด้านบุคลากร ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานราชการ พบว่า มีปัญหาการดำเนินการโครงการอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.49$ ) ยกเว้นปัญหาอยู่ในระดับมาก ได้แก่

- ไม่มีผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
- ขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
- ไม่มีแพทย์ตรวจสุขภาพบุคลากรก่อนการออกกำลังกาย
- ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย
- ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย
- บุคลากรส่วนใหญ่ของหน่วยงานไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นประจำ

### 2.2.2 ด้านงบประมาณ

ค่าเฉลี่ยรวมของปัญหาด้านงบประมาณ ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานราชการ พบว่า มีปัญหาการดำเนินการโครงการอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.96$ ) ได้แก่ปัญหา

- ขาดงบประมาณสนับสนุนโครงการจากบริษัท ห้าง ร้าน ต่าง ๆ
- มีงบประมาณไม่เพียงพอสำหรับจัดซื้ออุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย
- งบประมาณสำหรับบำรุงรักษาสถานออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ
- หน่วยงานไม่จัดสรรงบประมาณสนับสนุนโครงการ



### 2.2.3 ด้านการดำเนินโครงการ

ค่าเฉลี่ยรวมของปัญหาด้านการดำเนินโครงการ ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานราชการ พบว่า มีปัญหาการดำเนินการโครงการอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.36$ ) ยกเว้น 3 รายการ ที่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก

- ขาดการประเมินผลการดำเนินโครงการ
- กิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป
- ขาดแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านการออกกำลังกาย

### 2.2.4 ด้านสถานที่

ค่าเฉลี่ยรวมของปัญหาด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานราชการ พบว่า มีปัญหาการดำเนินการโครงการอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.62$ ) ยกเว้นรายการที่ 5 และ 9 มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ได้แก่

- สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน
- อากาศบริเวณสถานที่ออกกำลังกายถ่ายเทไม่สะดวก

### 2.2.5 ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก

ค่าเฉลี่ยรวมของปัญหาด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานราชการ พบว่า มีปัญหาการดำเนินการโครงการอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.78$ ) ยกเว้นปัญหาที่เกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ได้มาตรฐาน

**2.3 ปัญหาและการเปรียบเทียบปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการทุกด้าน ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการ**

ผลการวิจัย พบว่า ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการทุกด้าน ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ มีปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับมาก  $\bar{X} = 2.62$  โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ปัญหา ด้านงบประมาณ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก และด้านสถานที่

ยกเว้นด้านต่อไปนี้มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ด้านการดำเนินโครงการ และด้านบุคลากร

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการทุกด้าน ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการในแต่ละด้าน ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ และด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ยกเว้นด้านต่อไปนี้ที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ด้านการดำเนินโครงการ และด้านสถานที่

## 2.4 ปัญหาการดำเนินโครงการการออกกำลังกายตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

### 2.4.1 ด้านบุคลากร

ค่าเฉลี่ยรวมของปัญหาด้านบุคลากร ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า มีปัญหาการดำเนินการโครงการอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.43$ ) ยกเว้นในรายการที่ 3, 4, 5, 6, 9 และ 12 มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ได้แก่

- ไม่มีผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

- ขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
- ไม่มีแพทย์ตรวจสุขภาพบุคลากรก่อนการออกกำลังกาย
- ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย
- ไม่มีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกประจำห้องอุปกรณ์ในการยืมและส่งคืนอุปกรณ์
- บุคลากรส่วนใหญ่ไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นประจำ

#### 2.4.2 ด้านงบประมาณ

ค่าเฉลี่ยรวมของปัญหาด้านงบประมาณ ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า มีปัญหาการดำเนินการโครงการอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.49$ ) ยกเว้นรายการที่ 4 มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ได้แก่

- ขาดงบประมาณสนับสนุนโครงการจากบริษัท ห้าง ร้าน ต่าง ๆ

#### 2.4.3 ด้านการดำเนินโครงการ

ค่าเฉลี่ยรวมของปัญหาด้านการดำเนินโครงการ ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า มีปัญหาการดำเนินการโครงการอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.41$ ) ยกเว้นรายการที่ 1, 5 และ 9 มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ได้แก่

- ขาดการประเมินผลการดำเนินโครงการ
- ช่วงวันเวลาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป
- กิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป

#### 2.4.4 ด้านสถานที่

ค่าเฉลี่ยรวมของปัญหาด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า มีปัญหาการดำเนินการโครงการอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.52$ ) ยกเว้นรายการที่ 3, 5, 8 และ 9 มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ได้แก่

- สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไม่เพียงพอ

- สถานออกกำลังกายมีแสงสว่างไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย  
ในเวลากลางวัน
- ห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกายอยู่ไกล  
จากบริเวณสถานออกกำลังกาย
- อากาศบริเวณสถานออกกำลังกายถ่ายเทไม่สะดวก

#### 2.4.5 ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก

ค่าเฉลี่ยรวมของปัญหาด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า มีปัญหาการดำเนินการโครงการอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.57$ ) ยกเว้นรายการที่ 2, 5, 7 และ 8 มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ได้แก่

- อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ได้มาตรฐาน
- ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายมีไม่เพียงพอ
- ไม่มีเครื่องดื่มบริการระหว่างการออกกำลังกาย
- ที่นั่งพักผ่อนบริเวณสถานออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ

#### 2.5 ปัญหาและการเปรียบเทียบปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

ผลการวิจัยจากค่าเฉลี่ยรวม พบว่า ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.53$ ) โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก และด้านสถานที่ ยกเว้นด้านต่อไปนี้มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ด้านการดำเนินโครงการ ด้านบุคลากร และด้านงบประมาณ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจในแต่ละด้าน ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านการดำเนินโครงการ และด้านสถานที่ ยกเว้นด้านต่อไปนี้ที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก

## 2.6 ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกด้าน และการเปรียบเทียบปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ

ผลการวิจัย พบว่า ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ พบว่า ส่วนใหญ่มีปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.41$ ) โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากน้อยไปหามาก ได้แก่ ปัญหาด้านบุคลากร ด้านการดำเนินโครงการ และด้านสถานที่ ยกเว้นในด้านต่อไปนี้ที่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านงบประมาณ และด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่มระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการของหน่วยงานราชการและคณะกรรมการบริหารโครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแต่ละด้าน เกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการของหน่วยงานราชการและคณะกรรมการบริหารโครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านการดำเนินโครงการ ด้านสถานที่ และด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ยกเว้นด้านที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ด้านงบประมาณ

## 2.7 ปัญหาและการเปรียบเทียบปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ

ผลการวิจัย พบว่า ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ตามการรับรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.41$ ) ได้แก่ ปัญหาด้านบุคลากร ด้านการดำเนินโครงการ และด้านสถานที่ ยกเว้นด้านต่อไปนี้มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ปัญหาด้านงบประมาณ และด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านบุคลากร ด้านการดำเนินโครงการ ด้านสถานที่ และด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ยกเว้นด้านที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ด้านงบประมาณ

## อภิปรายผลการวิจัย

จากสมมุติฐานของการวิจัย ข้อที่ 1 ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการ ระหว่าง คณะกรรมการบริหารโครงการ กับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความแตกต่างกัน ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อที่ 1 พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ เห็นว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก มากกว่าคณะกรรมการบริหารโครงการ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก โดยทั้งคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม เห็นว่าการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการนั้น มีปัญหาอยู่ในระดับมาก แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ คือ ด้านการดำเนินการ และด้านสถานที่

การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่าการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยงานราชการ มีปัญหาโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ในขณะที่คณะกรรมการบริหารโครงการเห็นว่ามีปัญหาโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าไปสัมผัสโดยตรงทั้งในด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านการดำเนินการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งคณะกรรมการบริหารโครงการ คิดว่าบุคลากรและงบประมาณที่จัดสรรให้นั้นเหมาะสมแล้ว สถานที่ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่มีอยู่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีระพงษ์ บางท่าไม้ (2524) ที่ศึกษาปัญหาการจัดและการดำเนินการกีฬาจังหวัด พบว่า มีปัญหาในเรื่องของการขาดแคลนงบประมาณในการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ขาดอุปกรณ์และสนามกีฬา ขาดบุคลากรด้านการฝึกสอนและการตัดสิน ขาดการเอาใจใส่จากผู้บริหารงานกีฬาจังหวัด และ จิรากรณ์ ศิริประเสริฐ (2526) ได้ศึกษาความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย พบว่า บุคลากรมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพแข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายอย่างเพียงพอ และได้มาตรฐาน และ เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529) ได้รายงานความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร พบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการให้บุคลากรที่บริการในศูนย์ออกกำลังกายมีมารยาทดี

มีน้ำใจ มีบุคลิกภาพที่ดี ในด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้มีสถานที่สำหรับการเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ

ดังนั้น หน่วยงานของราชการจึงน่าจะมีการทบทวนนโยบายและแนวทางปฏิบัติ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และทบทวนนโยบายในการดำเนินการโครงการใหม่

จากสมมุติฐานของการวิจัย ข้อที่ 2 ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ระหว่าง คณะกรรมการบริหารโครงการ กับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความแตกต่างกัน ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อที่ 1 พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ เห็นว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก แตกต่างจากคณะกรรมการบริหารโครงการ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านบุคลิกภาพ ด้านงบประมาณ ด้านการดำเนินการ และด้านสถานที่ ยกเว้นด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความเห็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ซึ่งเป็นเหตุผลว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ เห็นว่า การดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานมีปัญหาอยู่ในระดับมาก ในขณะที่คณะกรรมการบริหารโครงการเห็นว่า การดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ บุญเลิศ กาญจนจงกล (2525) ที่ได้ศึกษาปัญหาการจัดและดำเนินการโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจในกรุงเทพมหานคร ได้รายงานว่ ปัญหาการจัดและดำเนินการโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจมีปัญหาอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะฝ่ายบริหารไม่สนับสนุนให้จัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการ ขาดงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ ขาดงบประมาณในการเช่าสถานที่ ขาดสถานที่จัดโครงการกีฬา ทั้งสถานที่ในร่มและกลางแจ้ง ขาดสถานที่ทำงานสำหรับคณะกรรมการ ขาดสถานที่เก็บรักษาอุปกรณ์ และขาดอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดโครงการกีฬา เช่นเดียวกับ กรมพลศึกษา (2527) ที่ได้เสนอข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานเกี่ยวกับการส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยเสนอว่ากิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงควรปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ กายบริหาร และการวิ่งเหยาะ และควรมีการออกกำลังกายเป็นประจำ สัปดาห์ละ 3-5 วัน เช่นเดียวกับ นพพร สอนสม (2538) ได้รายงานปัญหาที่ผู้ปฏิบัติงาน



ชมรมกีฬาเห็นว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ชมรมกีฬาไม่มีสถานที่ติดต่อกับนิสิตโดยทั่วไป เช่นเดียวกับผู้บริหารงานกิจการนิสิตเห็นว่า ชมรมกีฬาขาดสถานที่ศูนย์กลางการประสานงาน ขาดสถานที่สำหรับรักษาอุปกรณ์ และขาดการประชาสัมพันธ์

จากสมมุติฐานของการวิจัย ข้อที่ 3 ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ระหว่าง คณะกรรมการบริหารโครงการของหน่วยงานราชการ กับ คณะกรรมการบริหารโครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ไม่แตกต่างกัน จากผลการวิจัยพบว่า เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อที่ 3 ที่ คณะกรรมการบริหารโครงการของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ เห็นว่าปัญหาอยู่ในระดับน้อย และเห็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ในด้านบุคลากร ด้านการดำเนินการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ยกเว้น ด้านงบประมาณ ที่หน่วยงานราชการเห็นว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมาก แต่หน่วยงานรัฐวิสาหกิจเห็นว่าปัญหาอยู่ในระดับน้อย

ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้คณะกรรมการบริหารโครงการไม่ได้รับข้อมูลที่เพียงพอ ขาดการประเมินผล ไม่ได้ติดตามผลการดำเนินงานอย่างจริงจัง และจากการประเมินผลของการกีฬาแห่งประเทศไทย ในเรื่องของการประเมินผลแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 พบว่า ปัญหาของกีฬาพื้นฐานและกีฬาเพื่อสุขภาพ ยังมิได้ดำเนินการอย่างจริงจัง

ดังนั้น การกีฬาแห่งประเทศไทยจึงได้เสนอรอบและทิศทางแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 โดยได้มีเป้าหมายสำคัญดังนี้

1. ให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยได้รับความรู้และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น
2. ให้มีสวนสุขภาพบริการประชาชนทั่วทุกอำเภอ
3. ให้มีศูนย์อุปกรณ์กีฬาทุกอำเภอ
4. ให้มีผู้นำกีฬาเพื่อมวลชนทุกตำบล
5. ให้มีสนามกีฬาชุมชนเพิ่มขึ้นเพื่อจูงใจให้ประชาชนในเขตชุมชนนั้นได้เล่นกีฬาใกล้บ้านของตน

6. ให้มีสถานประกอบการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งจัดดำเนินการโดยเอกชน ให้แพร่หลายยิ่งขึ้น

เพื่อให้เป้าหมายของแผนพัฒนากีฬาเพื่อมวลชนสัมฤทธิ์ผล การกีฬาแห่งประเทศไทย จึงได้กำหนดแนวทางที่สำคัญ เช่น

1. สนับสนุนให้มีมูมกีฬา
2. ให้มีห้องสมุดสำหรับประชาชน
3. จัดให้มีการประเมินผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานกีฬาทุกระดับ เพื่อให้ทราบถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลการประสานงาน
4. ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬาเพื่อมวลชนเพิ่มขึ้นทุกจังหวัด
5. รณรงค์เพื่อการจัดตั้งสวนสุขภาพขึ้นทุกอำเภอ โดยการระดมทุนทรัพย์ วัสดุอุปกรณ์ และรายงานจากภาครัฐและเอกชน

จากสมมุติฐานของการวิจัย ข้อที่ 4 ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ระหว่าง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการ กับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ไม่แตกต่างกัน จากผลการวิจัยพบว่า เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อที่ 4 ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ เห็นว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก และเห็นไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ในด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ยกเว้น ด้านการดำเนินการ ที่หน่วยงานราชการเห็นว่ามีปัญหาอยู่ในระดับน้อย แต่หน่วยงานรัฐวิสาหกิจเห็นว่ามีปัญหาอยู่ในระดับมาก

ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ต่างก็พบปัญหาในการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายเหมือนกันเกือบทุกด้าน จึงน่าจะเป็นข้อเตือนใจให้กับคณะกรรมการบริหารโครงการทั้งของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ที่จะต้องปรับปรุงและบูรณาการ การดำเนินการโครงการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ให้เป็นไปตาม

ความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2526) ได้รายงานสาเหตุของการไม่ออกกำลังกาย ของคนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีหลายประการดังนี้

1. ไม่มีเวลา วุ่นเหลือเกิน ทำงานบ้านก็ออกกำลังกายอยู่แล้ว พอเลิกงานก็หมดกำลัง อยากพักผ่อน
2. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ทำให้เหนื่อยเมื่อยล้า เหงื่อออก หายใจไม่ทัน ไม่สะดวกต้องเสียเวลา
3. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาระบบแอโรบิคมันไม่สนุกทุกทีทรมาณ กล้ามเนื้อข้อต่อ เหน็ดไม่ได้พักผ่อน
4. เสียเงินซื้ออุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ชุดกีฬาแพง และเสียเงินจำนวนมาก เพิ่มค่าใช้จ่าย
5. หลังการออกกำลังกายแล้วต้องเสียเวลามาก ต้องอาบน้ำ สระผม เป่าผม แต่งตัวเป็นภาระและเพิ่มรายจ่าย
6. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่เป็น อาจคนอื่น กลัวคนอื่นจะเห็นเป็นเรื่องตลก ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นของของเด็ก เยาวชน และนักกีฬา
7. ไม่มีสนามกีฬา ขาดอุปกรณ์ที่ดีมีมาตรฐาน ต้องรอคิวของสนาม สนามน้อย
8. ในกีฬาเทนนิส กอล์ฟ และว่ายน้ำ ผู้ที่เล่นหรือนักกีฬามักจะจับจองสนาม หรือสระว่ายน้ำเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ผู้อื่นหมดโอกาส หรือผู้สอนใช้สอนในสนามมากกว่า ทำให้ลดโอกาสของผู้สนใจที่ลงเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
9. การจราจรติดขัด ทำให้แยงเวลาการไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้ต้องลดกิจกรรมการออกกำลังกาย
10. สิ่งจูงใจอื่น ๆ เช่น ศูนย์การค้า รายการภาพยนตร์ วีดีโอ เครื่องสเตรอริโอ หรือร้านอาหาร ภัตตาคาร มาแยงเวลาการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา

ดังนั้น องค์กรที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการจัดการด้านการกีฬาซึ่งได้แก่ การกีฬาแห่งประเทศไทย ควรจะต้องร่วมมือและประสานงานกับหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ เพื่อจัดแนวทางการพัฒนากีฬาชาติ ฉบับที่ 2 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แผนพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน ซึ่งให้ความสำคัญต่อการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเยาวชน ประชาชน และบุคคลกลุ่มพิเศษ โดยส่งเสริมให้ออกกำลังกายและ

เล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ บุคลิกภาพ นันทนาการ ส่งเสริมความสามัคคีและแก้ไขปัญหาลิงแวดล้อมต่อไป

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการทบทวนนโยบายและการดำเนินงานในเรื่องของบุคลากร งบประมาณ การดำเนินการ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อให้การจัดดำเนินการมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
2. คณะกรรมการบริหารโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงาน ควรมีการทบทวนและปรับปรุงในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านการดำเนินการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพราะหน่วยงานรัฐวิสาหกิจน่าจะใช้งบประมาณที่เพียงพอมาปรับปรุงในด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อเป็นแรงจูงใจให้บุคลากรในหน่วยงานหันมาออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการพัฒนาทรัพยากรบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ
3. เนื่องจากคณะกรรมการทั้งหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจเห็นว่า มีปัญหาในการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายน้อย แต่หน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรง เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย หรือหน่วยงานประจำจังหวัด เห็นว่ามีปัญหาในการดำเนินการมาก ดังนั้น คณะกรรมการบริหารโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ จึงควรหันมาทบทวนในเรื่องนี้
4. คณะกรรมการบริหารโครงการของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ควรจะทบทวน บูรณาการ สร้างแรงจูงใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการการออกกำลังกายให้กับบุคลากรในหน่วยงาน โดยเน้นในด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านการดำเนินการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล