



ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42
รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์)

โดย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อดุลศักดิ์ ไชยมณตรี

งานวิจัยนี้ได้รับเงินสนับสนุนจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

ปีงบประมาณ พ.ศ. 2556

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

พ.ศ. 2556

ลิขสิทธิ์เป็นของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

หัวข้อวิจัย : ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือก
ตัวแทนภาค 3

ผู้วิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัครศักดิ์ ไชยมนตรี

ปีการศึกษา : 2556

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษา ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อพัฒนาการให้บริการด้านกีฬา

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬา และเจ้าหน้าที่ 353 คน เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจะมีค่าความเชื่อมั่นด้านสภาพความเป็นจริงและระดับปัญหาทั้งฉบับเท่ากับ 0.965 ถึง 0.975 แบบสอบถามดังกล่าวประกอบด้วย ด้านการตระหนักในความสำคัญ ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ด้านการทำงานเป็นทีม ด้านการบริหารเชิงระบบ ด้านการติดตามและประเมินผล และด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและข้อมูลสารสนเทศ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า

1. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ 353 คน ส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน 248 คน คิดเป็นร้อยละ 66.30 และเพศชาย จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 33.70
2. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ 353 คน ส่วนใหญ่มีอายุ 20 - 30 ปี จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 52.94 รองลงมา มีอายุน้อยกว่า 20 ปี จำนวน 101 คน คิดเป็น ร้อยละ 27.01 และมีอายุ มากกว่า 40 ปี จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 16.58
3. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ 353 คน ส่วนใหญ่ สถานภาพ โสด จำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 69.52 รองลงมา สมรส จำนวน 96 คน คิดเป็น ร้อยละ 25.67 และ หม้าย / หย่าร้าง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.81
4. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ 353 คน ส่วนใหญ่ มีระดับการศึกษามัธยมศึกษา จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 48.66 รองลงมา ระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 28.07 และระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 73 คน คิดเป็น ร้อยละ 19.52
5. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ 353 คน มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.84$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ลำดับแรก ดังนี้ ด้านการติดตาม
และประเมินผล ($\bar{X}=3.91$) ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ($\bar{X}=3.9$)
ด้านการทำงานเป็นทีม ($\bar{X}=3.88$)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	ก
สารบัญตาราง	ค
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ประวัติสถาบันการพลศึกษา.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ.....	20
แนวคิดเกี่ยวกับการให้บริการ.....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	44
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	45
เครื่องมือใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	46
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยรวมและรายด้าน.....	50
บทที่ 5 สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ.....	58
สรุปผลการวิจัย.....	58

อภิปรายผลการวิจัย.....	60
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	61
บรรณานุกรม.....	62
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	66

ก

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
ตารางที่ 1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ เพศ.....	48
ตารางที่ 2	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ อายุ.....	49
ตารางที่ 3	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ สถานภาพ.....	49
ตารางที่ 4	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ ระดับการศึกษา.....	50
ตารางที่ 5	ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือก ตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) โดยรวมและรายด้าน.....	51
ตารางที่ 6	ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือก ตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการตระหนักในความสำคัญ.....	52
ตารางที่ 7	ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือก ตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่ เกี่ยวข้อง.....	53
ตารางที่ 8	ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือก ตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการทำงานเป็นทีม.....	54
ตารางที่ 9	ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือก ตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการบริหารเชิงระบบ.....	55
ตารางที่ 10	ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือก ตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการติดตามและประเมินผล.....	56
ตารางที่ 11	ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือก ตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและข้อมูลสารสนเทศ	57

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปี พ.ศ. 2548 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้ตราพระราชบัญญัติสถาบันการพลศึกษา พ.ศ.2548 โดยมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2548 มีสถานที่ตั้งชั่วคราวอยู่ในสนามสุกษลาสัย สนามกีฬาแห่งชาติ มีหน้าที่จัดการศึกษาด้านพลศึกษา สุขศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ และสาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง (สถาบันการพลศึกษา. 2549 : 1) กำหนดให้มีศูนย์ วิทยาศาสตร์การกีฬาในสถาบันการพลศึกษา ทั้ง 17 วิทยาเขต และ 11 โรงเรียนกีฬา โดยมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยพัฒนาส่งเสริมสนับสนุนงานด้านวิชาการ การฝึกอบรม การให้บริการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การส่งเสริมสุขภาพมวลชนตลอดจนสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์เพื่อทำวิจัย (สถาบันการพลศึกษา. 2549 : 2)

แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ หรือแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันได้ให้นโยบายกับหน่วยงานภาครัฐและองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกำหนดแผนงาน โครงการ กิจกรรม ประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ข่าวสาร รณรงค์ปลุกกระแส ให้ประชาชนเกิดความตระหนักในคุณค่าความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามสถานการณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของคนไทยจากการสำรวจครั้งล่าสุดของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เมื่อปี พ.ศ. 2547 พบว่า ประชากรวัยเด็กกลุ่มอายุ 6 – 14 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาร้อยละ 62.5 รองลงมากลุ่มเยาวชนอายุ 15 – 24 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 42.6 ขณะที่กลุ่มวัยทำงานอายุ 25 – 59 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาร้อยละ 21.2 และวัยผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 21.3 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2547 : 4 – 5) จากผลการสำรวจพบว่า เด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเป็นอันดับแรก เพราะยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอยู่ในระดับที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข เนื่องจากเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ร้อยละ 69 ใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนทำการบ้านหรือเรียนกวดวิชา ร้อยละ 56 ใช้เวลาดูโทรทัศน์และเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เมื่อเทียบกับเด็กวัยเดียวกันในญี่ปุ่นและเวียดนามมากกว่าร้อยละ 60 ใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายกลางแจ้ง (สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ . 2549 : 17 -18) ดังนั้น การสนับสนุนเชิง

และระบบต่อมไร้ท่อ คนที่มีสุขภาพดีสามารถประกอบกิจกรรมหรือทำงาน ได้เป็นระยะเวลานานโดยไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย และเมื่อเลิกจากการทำงานร่างกายจะกลับสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังช่วยให้มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์ที่มั่นคงสุขุมเยือกเย็น เป็นคนฉลาดมีไหวพริบดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เบิกบานแจ่มใส สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม ช่วยบ่มคุณลักษณะนิสัย สร้างวินัยและคุณธรรมจริยธรรม นำความสมัครสมานสามัคคีให้เกิดกับหมู่คณะ รวมทั้งเป็นศูนย์รวมการสร้างสภาพภูมิใจและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามแก่ชุมชน สังคม และประเทศชาติ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544)

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้รับผิดชอบในการรายงานการวิจัย แข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ซึ่งผลจากการวิจัยดังกล่าวจะเป็นข้อมูลพื้นฐานให้สถาบันการพลศึกษา รวมถึงองค์การที่ทำหน้าที่การให้บริการด้านกีฬา ได้นำไปใช้พัฒนา เสริมสร้าง และการให้บริการด้านกีฬาให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพัฒนาการให้บริการด้านการแข่งขันกีฬา

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาจำนวน 2,408 คน และเจ้าหน้าที่ จำนวน 595 คน รวมทั้งหมด 3,003 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

2.1 ได้แก่นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ 353 คน โดยใช้วิธีการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ ทาโรยามาเน (Yamane, Taro, p. 886 - 887) ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = จำนวนตัวอย่าง

N = จำนวนประชากร

e = ความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$

ความสำคัญของการวิจัย

1. ผลของการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ทราบถึง ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ซึ่งจะใช้เป็นประโยชน์ในการ จัดการ แข่งขันครั้งต่อไป ให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
2. ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขปัญหา ในการจัดการแข่งขันกีฬากรีฑา ครั้งต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกชอบ ความรู้สึกที่ดี ความพอใจของผู้ เข้าร่วมการแข่งขัน กรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์)

มาตรฐานการส่งเสริมกีฬา หมายถึง ข้อกำหนดหรือเกณฑ์ที่ระบุไว้เพื่อเป็นแนวทางในการ ส่งเสริมกีฬาประกอบด้วย มาตรฐานด้านสถานที่การออกกำลังกาย สนามกีฬาและสวนสุขภาพ มาตรฐานด้านอาคารสถานที่ และอุปกรณ์กีฬา มาตรฐานด้านการบริหารจัดการ มาตรฐานด้าน บุคลากร และมาตรฐานด้านการจัดกิจกรรม

การให้บริการด้านกีฬา หมายถึง การจัด หรือการอำนวยความสะดวกให้ผู้ใช้บริการได้ใช้ แรง เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานและการเล่นกีฬาในการออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวกับ ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ดังนี้

1. ประวัติสถาบันการพลศึกษา
2. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ
4. แนวคิดเกี่ยวกับการให้บริการ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ประวัติสถาบันการพลศึกษา

ก่อนการปฏิรูประบอบราชการเมื่อปี 2545 วิทยาลัยพลศึกษาเป็นส่วนราชการเทียบเท่ากองสังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ โดยก่อนที่จะมาเป็นวิทยาลัยพลศึกษาในปัจจุบันนั้น ฟองเกิดแก้ว (2523) ได้กล่าวถึงการผลิตครูพลศึกษาเริ่มขึ้นเป็นครั้งแรก ณ สามัคยาจารย์สมาคมบริเวณโรงเรียนมัธยมวัดราชบูรณะ (โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยในปัจจุบัน) เรียกว่า “สโมสรกายบริหาร” ต่อมาปี พ.ศ. 2456 มีการปรับปรุงสโมสรกายบริหารเป็นเอกเทศขึ้น โดยให้ชื่อว่าห้องพลศึกษากลางสังกัดกรมศึกษาธิการ กระทรวงธรรมการ มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมการพลศึกษา การกีฬา และการผลิตครูพลศึกษาออกไปสอนโรงเรียนต่างๆ โดยให้เรียนเพียง 2 วิชา คือ มวยไทย และการคัดคนส่วนห้อยโหน (ยิมนาสติกส์) เท่านั้น ต่อมาปี พ.ศ. 2462 กรมศึกษาธิการ กระทรวงธรรมการ ได้ปรับปรุงหลักสูตรใหม่ และใช้ชื่อสถานฝึกหัดพลศึกษาใหม่ว่า “โรงเรียนพลศึกษากลาง” โดยใช้สถานที่เดิม เรียนเฉพาะภาคค่ำเวลา 16.00-19.00 มีเรียน 4 วิชาคือ วิชาลูกเสือ วิชาคัดคนส่วนห้อยโหน วิชาญัตตสู (ยูโด) และวิชามวยไทย มวยฝรั่ง (มวยสากล) รวมทั้งฟันดาบ ผู้เรียนส่วนมากเป็นครูผู้สอนวิชาสามัญ ผู้ใดสอบได้ 2 วิชา ได้รับประกาศนียบัตรครูสอนพลศึกษาชั้นตรี (พ.ต) สอบได้ 3 วิชา ได้รับประกาศนียบัตรครูสอนพลศึกษาชั้นโท (พ.ท.) สอบได้ 4 วิชา ได้รับประกาศนียบัตรครูสอนพลศึกษาเอก (พ.อ.) ระยะเวลาที่ศึกษาตามหลักสูตรไม่ได้กำหนดไว้ตายตัว

ในปี พ.ศ. 2476 กระทรวงศึกษาธิการได้ตั้งกรมพลศึกษาขึ้น จึงได้โอนโรงเรียนพลศึกษา
กลางมาสังกัดกรมพลศึกษาในปี พ.ศ. 2479 แต่ตั้งอยู่สถานที่เดิม และในปี พ.ศ. 2483 ได้ย้าย
สถานที่มาอยู่อาคารใหม่บริเวณกรีฑาสถานแห่งชาติ กรมพลศึกษา ปี พ.ศ. 2493 กรมพลศึกษาได้
ปรับปรุงหลักสูตรการผลิตครูให้สอดคล้องกับการผลิตครูสามัญอื่นๆและเปลี่ยนชื่อเป็น “โรงเรียน
ฝึกหัดครูพลศึกษา” ต่อมาในวันที่ 1 มกราคม 2496 โรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษาจึงขอจัดตั้ง “วิทยาลัย
พลศึกษา” ขึ้นแทนโดยจัดการศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงพลศึกษาในปี พ.ศ.
2513 วิทยาลัยพลศึกษาได้ขยายหลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรีโดยเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาลัย
วิชาการศึกษา กรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ โดยใช้ชื่อว่า วิทยาลัยวิชาการศึกษา และ
ต่อมาได้รับการยกฐานะเป็น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย
สำหรับการผลิตครูพลศึกษาของวิทยาลัยพลศึกษา สังกัดกรมพลศึกษานั้น กรมพลศึกษา มีนโยบายจะ
ขยายการผลิตครูพลศึกษาออกไปยังส่วนภูมิภาค และได้ดำเนินการเปิดวิทยาลัยพลศึกษาในส่วน
ภูมิภาคแห่งแรกที่จังหวัดเชียงใหม่ ในปี 2514 และวิทยาลัยพลศึกษาในจังหวัดอื่นๆ รวม 17 แห่งดังนี้

1. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง
2. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย
3. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์
4. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา
5. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่
6. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง
7. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร
8. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี
9. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม
10. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ
11. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ
12. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง
13. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี
14. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร
15. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
16. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกรุงเทพ

วิทยาลัยพลศึกษาเป็นสถาบันอุดมศึกษาในระดับต่ำกว่าปริญญา จัดการศึกษาของชาติใน วิชาการวิชาชีพทางพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และวิทยาศาสตร์สุขภาพ สืบทอดมาเป็นระยะเวลานานกว่า 80 ปี ตั้งแต่ปี 2456 ปัจจุบัน ด้วยผลบังคับใช้ตามพระราชบัญญัติ ปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 ให้มีการจัดตั้งกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และพระราช กฤษฎีกาโอนกิจการบริหารและอำนาจหน้าที่ของส่วนราชการส่งผลให้วิทยาลัยพลศึกษาและ โรงเรียนกีฬาในสังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ โอนเข้ามาอยู่ในสังกัดสำนักพัฒนาการกีฬา และนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และมีการสานต่อเพื่อผลักดันเสนอพระราชบัญญัติ สถาบันการพลศึกษาเพื่อผลิตบัณฑิตทางพลศึกษาตามความต้องการของสังคม สถาปนาผู้แทนราษฎรได้ ส่งร่างพระราชบัญญัติสถาบันการพลศึกษาไปยังสำนักงานเลขาธิการคณะรัฐมนตรีเพื่อตรวจทานและ ดำเนินการทูลเกล้าฯถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อทรงลงพระปรมาภิไธยต่อไป และเมื่อ วันที่ 31 มกราคม 2548 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงลงพระปรมาภิไธย และพระราชทาน คคืนกลับมาเพื่อดำเนินการประกาศในราชกิจจานุเบกษา เพื่อให้มีผลใช้บังคับต่อไป ต่อมาสำนักงาน เลขาธิการคณะรัฐมนตรี โดยกลุ่มงานราชกิจจานุเบกษาได้ประกาศ พระราชบัญญัติสถาบันการพล ศึกษา ในราชกิจจานุเบกษา ฉบับฎีกา ตอนที่ 13 เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2548 และทำให้ พระราชบัญญัติสถาบันการพลศึกษามีผลใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศเป็นต้นไป จึงนับได้ว่า สถาบันการพลศึกษาได้ก่อกำเนิดขึ้นอย่างเป็นทางการตั้งแต่วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2548 โดยประกอบด้วย สถาบันการพลศึกษา 17 วิทยาเขต และ 10 โรงเรียนกีฬา

บทบาทภารกิจของสถาบันการพลศึกษา

1. ผลิตบุคลากรด้านกีฬาในสาขาวิชาทางด้านศิลปศาสตร์ มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์
2. ผลิตบุคลากรทางด้านสาขาต่างๆของการกีฬาในทางวิทยาศาสตร์
 - 2.1 สรีรวิทยาการกีฬา
 - 2.2 ชีวกลศาสตร์ การกีฬา
 - 2.3 โภชนาการการกีฬา
 - 2.4 จิตวิทยาการกีฬา
 - 2.5 วิสวกรรมและเทคโนโลยีการกีฬา
 - 2.6 วิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์การกีฬา
3. ผลิตผู้นำกิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมพัฒนางานนันทนาการ และจัดดำเนินงานเพื่อ กิจกรรมนันทนาการในชุมชนท้องถิ่นทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ
4. ผลิตบุคลากรและพัฒนาการกีฬาสำหรับกลุ่มบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย

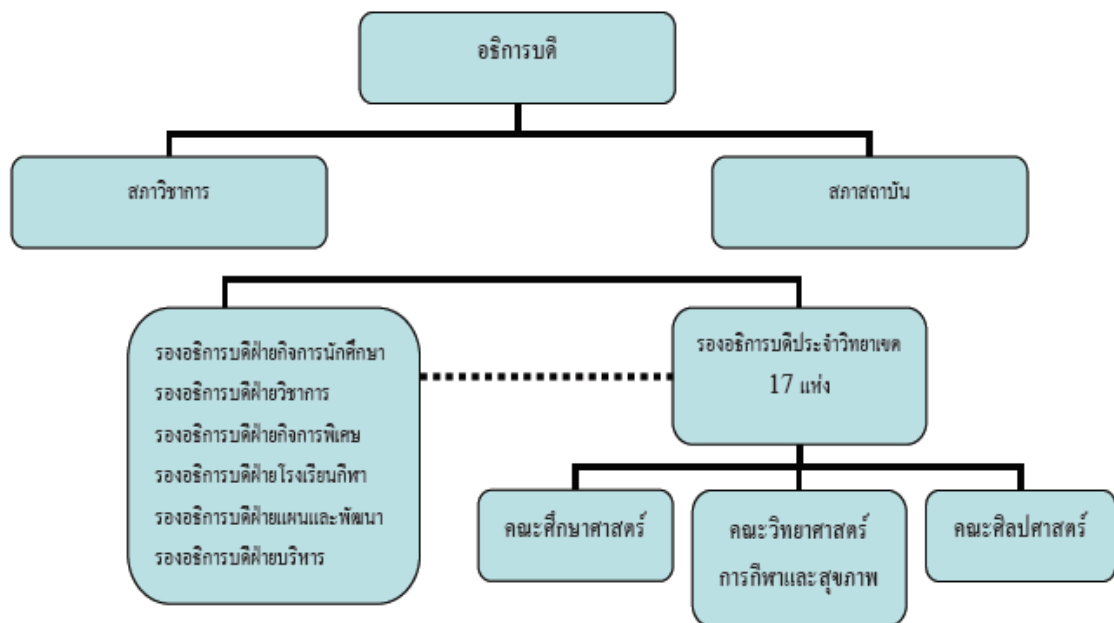
5. ศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ วิจัยทางด้านการกีฬา นันทนาการ และสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาเพื่อพัฒนางานกีฬาให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมประเทศชาติ

6. ส่งเสริมเผยแพร่งานวิชาการด้านการกีฬา นันทนาการ และสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาเพื่อพัฒนางานกีฬาให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมประเทศชาติ

7. ฝึกอบรมพัฒนาบุคลากรทางการกีฬา สุขภาพ และนันทนาการ

8. ส่งเสริมและดำเนินการทำนุบำรุง อนุรักษ์ เผยแพร่ ศิลปวัฒนธรรม ด้านการกีฬาสากล กีฬาไทย และนันทนาการ

โครงสร้างสถาบันการศึกษา



ที่มา : สถาบันการศึกษา (2549 : 2)

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1. ความหมายของการออกกำลังกาย ได้มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้หลายทัศนะ ดังนี้

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519 : 1) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่กล้ามเนื้อลายทำงาน เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงาน ควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย คือ การทำให้ร่างกายได้พลังงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือการเล่นกีฬาการออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องการพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงาน

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 20) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทั้งหลายที่บุคคลเลือกจะกระทำ เพื่อต้องการทำให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดการเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด หัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

เจริญ กระบวนทัศน์ (2530 : 47) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่าเป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะหนึ่งนาน ๆ การออกกำลังกายที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึก สบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก จักรยาน วายน้ำ เดิน เล่นกีฬา เป็นต้น

จรวพร ธรณินทร์ (2534 : 30) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้หลายความหมาย ดังนี้ การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงของกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งแข่งขัน การออกกำลังกาย หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ การออกกำลังกาย หมายถึง การออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

ซัชชัย มุ่งการดี (2534 : 15) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นสิ่งจำเป็นที่สุดอย่างหนึ่งที่จะต้องทำสม่ำเสมอ ได้แก่ วิ่ง เดิน จักรยาน วายน้ำ และวิ่งอยู่กับที่ ใช้เวลานาน 20 – 30 นาทีต่อวัน โดยมีช่วงระยะเวลาของการแอโรบิกติดต่อกัน ไม่น้อยกว่า 6 – 10 นาที จึงจะมีผลต่อร่างกายในด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ถ้าได้ปฏิบัติได้ปริมาณที่เพียงพอและสม่ำเสมอ

กรมพลศึกษา (2534 : 5) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งหมายเพื่อการแข่งขัน

สุจินต์ ปริชามารถ (2535 : 237) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การเคลื่อนไหวช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน แข็งแรง และเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผ่อนคลายความตึงเครียดในจิตใจ

อุดมศักดิ์ นิกรพิทยา (2545 : 130) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่า หมายถึง การเคลื่อนไหว การออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางกายในทุก ๆ ลักษณะเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอันจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นหลักสำคัญ

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นสรุปว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้ทำงานอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพ ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. หลักการออกกำลังกาย ได้มีผู้เสนอหลักการออกกำลังกายไว้หลายลักษณะ ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 – 7) ได้เสนอหลักการออกกำลังกายในแต่ละครั้งไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือเพิ่งหายจากอาการป่วยต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มิอายุ 40 ปีขึ้นไป จะต้องปรึกษาแพทย์
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก และชีพจรเต้นเร็วควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการจะออกกำลังกายใหม่ต้องปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของตนเอง
6. การออกกำลังกายที่จะให้ประโยชน์อย่างแท้จริง ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ทำงานมากกว่าปกติหรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านใช้เวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ กายบริหาร วิ่งเหยาะ ๆ กระโดดเชือกชกมวย เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า สัน คึง ดัน เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้น มีประโยชน์น้อยมาก เพราะการออกกำลังกายจะมีประโยชน์หรือไม่เพียงใด ขึ้นอยู่กับว่าร่างกายได้ออกกำลังมากน้อยเพียงใด

9. การออกกำลังกาย ควรกระทำสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำทุกวันเช่นใด ร่างกายก็ต้องการออกกำลังกายเป็นประจำเช่นนั้น

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย เช่น จับชีพจร การนับอัตราการหายใจ การชั่งน้ำหนัก เป็นต้น

11. การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นปัจจัยหนึ่งในการปรับปรุงและรักษาสุขภาพ ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องมีการรับประทานอาหารที่ดี และมีการพักผ่อนเพียงพอด้วย

12. พึงระลึกอยู่เสมอว่า ไม่มีวิธีการฝึกหรือการออกกำลังกายวิเศษ เพื่อจะได้มาซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย แต่การฝึกหรือการออกกำลังกายจะต้องอาศัยเวลาค่อยเป็นค่อยไป

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 75) ได้เสนอข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือผู้ที่เป็นโรคหัวใจควรให้แพทย์แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย และควรอยู่ในความดูแลของแพทย์
2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์เสมอ เพื่อป้องกันการผิดปกติทางสุขภาพอันจะเกิดขึ้นได้
3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถของร่างกายจะรับได้ หรือเบาเกินไปจนไม่ทำให้เกิดผลอย่างไรต่อสุขภาพ เป็นต้น
4. ควรเลือกกิจกรรมที่สามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปพร้อม ๆ กัน
5. การออกกำลังกายควรจะได้ออกกำลังกายแบบประเภทเบา ๆ เพื่ออบอุ่นร่างกายหรืออุ่นเครื่องเสียก่อน จึงจะออกกำลังกายแบบหนักต่อไป
6. ไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ในขณะที่ออกกำลังกาย
7. ในขณะที่ออกกำลังกายหรือเสร็จจากการออกกำลังกายใหม่ ๆ ไม่ควรดื่มน้ำ หรือหากกระหายน้ำจริง ๆ ควรดื่มทีละน้อยและค่อยๆ ดื่มมาก เพราะจะทำให้จุกแน่นและอึดอัดในในร่างกายเปลี่ยนแปลงได้
8. ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังเสร็จจากการออกกำลังกายใหม่ ๆ ให้ใช้ผ้าคลุมให้แห้งหรือแห้งเสียก่อน
9. ควรออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
10. หลังเสร็จจากการออกกำลังกายใหม่ ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารทันทีควรรอให้หายเหนื่อยก่อน
11. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ตลอดชีวิต

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 49) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่่าเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วง 40 – 49 ปี

2. ควรเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 – 20 นาทีต่อสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

3. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองว่า จะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความนานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. สังเกตผลการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจร ภายหลังการฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 – 68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

ไพวัฒน์ ตันลาพุด (2530 : 80 – 82) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป คือ เริ่มต้นด้วยปริมาณน้อยและออกกำลังกายง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณและความยากขึ้นเป็นลำดับตามร่างกายที่เจริญขึ้น

2. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลัง ไม่ควรให้เป็นไปเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้จะไม่ดี และอาจเป็นเหตุยุ่งยากหลายอย่าง

3. การออกกำลังกายควรทำให้สม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือทุกสองหรือสามวันก็ได้ แล้วแต่ความสะดวก แต่ควรทำเรื่อย ๆ ตามกำหนดที่วางไว้ อนึ่งถ้าไม่มีเหตุขัดข้องควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเช้า บ่าย หรือเย็นก็ได้

เลก ณะศิริ (2541 : 159 – 147) ได้เสนอหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว ยึดเหนี่ยว ไม่ใช่เพียงการใช้ข้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งมากเกินไป

2. จะต้องค่อยเป็นค่อยไปและเพิ่มปริมาณทีละน้อย ๆ เพิ่มระยะเวลาให้นานและเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับจนร่างกายอยู่ตัว และออกกำลังติดต่อกันได้เป็นเวลาอย่างน้อย 20 – 30 นาที หรือมากกว่านั้นยิ่งดีแต่อย่าให้เกินกำลังของตน

3. จะต้องออกกำลังกายให้สม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง ถ้ามากกว่านั้นในสัปดาห์หยุดสัก 1 ครั้ง

4. ในขณะที่ออกกำลังกาย ห้ามคิดเรื่องงานเป็นอันขาดต้องปล่อยให้จิตว่างเฉย ๆ ถ้าบังเอิญคิดถึงเรื่องใดก็ให้รู้ตนเองแล้วหยุดคิดเสีย วิธีการนี้จะเป็นการพักจิต อย่างไรก็ดีในขณะที่ออกกำลังกายอาจจะนึกถึงสวดมนต์อยู่ในใจ คือ ใช้หลักสมาธิให้จิตจดจ่ออยู่ที่พุทธรูปอย่างเดียวนั่นเอง

5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่จำกัดอายุ เพศ และเวลา แต่ถ้าเป็นเวลาเช้าดีกว่า เพราะจะได้รับอากาศที่บริสุทธิ์กว่าและได้รับแสงแดดตอนเช้าด้วย ห้ามออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารน้อยกว่า 4 ชั่วโมง

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2545 : 86 – 87) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายตามหลักวิชาเวชศาสตร์การกีฬาไว้ ดังนี้

1. ถ้าต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรงในแง่ของพลังงาน ต้องหมั่นออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่เสมอ
2. ถ้าต้องการให้กล้ามเนื้อเกิดความทนทาน ก็ต้องบริหารกล้ามเนื้อนั้น ๆ เป็นเวลานาน ๆ
3. ถ้าจะเพิ่มสมรรถภาพความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด จะต้องออกแรงบริหารร่างกายติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ซึ่งมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นอย่างน้อยถึงระดับร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นสูงสุดตามอายุของคนนั้น การออกกำลังกายบริหารร่างกายจะต้องปฏิบัติต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 4 – 6 สัปดาห์ จึงจะเริ่มได้ผล

4. การจะเพิ่มความสามารถ ความคล่องแคล่วว่องไว จะต้องพยายามบริหารข้อต่อกระดูกต่าง ๆ ด้วยการเคลื่อนไหวทิศทางต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ

อุดมศักดิ์ นิกรพิทยา (2545 : 133) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่ดีไว้ ดังนี้

1. การออกกำลังกาย ควรเริ่มต้นด้วยปริมาณน้อยและใช้วิธีง่าย ๆ ก่อน แล้วค่อยเพิ่มความยากและปริมาณขึ้นเป็นลำดับ เพื่อให้ร่างกายปรับตัวได้
2. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ไม่ควรทำเฉพาะส่วน
3. การออกกำลังกาย ควรทำสม่ำเสมอ เช่น ทำทุกวัน ทุกสองวันหรือสามวันแล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก
4. ควรออกกำลังกายในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่อึดื้อ เพื่อให้หายใจได้ดี
5. การออกกำลังกาย ไม่ควรทำหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ควรรอสัก 2 ชั่วโมง
6. ไม่ควรออกกำลังกายขณะป่วยไข้หรือกล้ามเนื้ออักเสบ
7. ผู้มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องการออกกำลังกาย
8. ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ออกกำลังกายควรเริ่มจากกิจกรรมที่เบาๆ ก่อนแล้วจึงค่อยเพิ่มความหนักขึ้นเรื่อย ๆ ควรทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ที่หาง่าย หรือเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับเพศ อายุ

และสมรรถภาพของตนเอง คนที่มีโรคประจำตัวหรือป่วยไข้ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
ทุกครั้ง

3. ประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย มีดังนี้

สุชาติ โสมประยูร (2523 : 20) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มาก หรือทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น รวมทั้งช่วยให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย ทำให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดกว้าง เป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกายทำงานได้สะดวกดีขึ้น ช่วยให้การเผาผลาญอาหารในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว เพราะทั้งหัวใจและปอดทำงานได้มากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความอยากรับประทานอาหารมากขึ้น และยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย ทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงานกันได้เป็นอย่างดี ช่วยทำให้จิตใจสบายอารมณ์แจ่มใสและสดชื่นรื่นเริง ช่วยให้ผู้มีอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า มีอาการดีขึ้น ช่วยปรับปรุงดีขึ้น และการออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาว่า ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดกล้ามเนื้อหนาขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังของหัวใจขยายตัวได้มาก สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น ทำให้มีเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้ ปอดโตและขยายตัวได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน ต่อมาไรท์จะถูกระงับให้หลังสอร์โมนอยู่เสมอ ร่างกายจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น เม็ดเลือดขาวจะเพิ่มปริมาณทำให้มีภูมิคุ้มกันต้านโรค ลดความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ตลอดจนลดความอ้วนเสริมทรวดทรงให้งดงามสมส่วน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 16 – 17) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจหลายประการ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายดีทำงานไม่เหน็ดเหนื่อยแม้ว่าเหน็ดเหนื่อยก็หายเร็ว
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยขับเหงื่อและกลั่นไสโครกภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ
4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพช่วยยืดชีวิตให้ยาวนาน

5. ช่วยลดความเคร่งเครียดทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใสปราศจากความกังวลใจทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น

6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกินหรือป้องกันโรคอ้วน และสามารถลดความอ้วนได้เช่นกัน

7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี

8. การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับสนิท ตื่นขึ้นมาสดชื่นไม่มึนงง ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ที่มีผลดีต่อสุขภาพ

9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคติดต่อได้

10. ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดีคนที่ออกกำลังกายเสมอ ปริมาตรของการฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายจะได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์

11. ช่วยให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปด้วยความรวดเร็วช่วยให้การรับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น

12. ในทางการแพทย์เชื่อว่า การออกกำลังกายภายหลังการผ่าตัด มีความจำเป็น เพราะจะช่วยให้ร่างกายคืนสภาพตามปกติเร็วขึ้น และให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้เรียกว่า “กายภาพบำบัด”

13. ทางแพทย์พบว่า การออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจ ไม่เป็นภัยแต่ต้องออกกำลังกายที่อยู่ในความดูแลของแพทย์หัวใจ ผลการออกกำลังกายจะทำให้หัวใจโตกว่า แข็งแรงกว่า เต้นช้าและมันคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้รับการฝึก

14. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคล โดยเฉพาะสำหรับเยาวชน จะช่วยเสริมสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความสง่าผ่าเผยและแข็งแรง

15. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและตื่นตัว มีความพร้อมอยู่เสมอช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 6) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางกายภาพ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยอาหารและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้านด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่ การกินอาหารเกิน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ต่ำกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

เลก ธนะสิริ (2541 : 149 – 150) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายจะส่งผลต่อร่างกายอย่างน้อย 5 ประการ คือ

1. เป็นการเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และทำให้ผนังเส้นเลือดทั่วร่างกายได้รับการออกกำลังกาย ทั้งเป็นการป้องกันเส้นเลือดเปราะแข็ง อุดตัน หรือแตกง่าย และป้องกันโรคหัวใจได้เป็นอย่างดี เป็นแรงดันให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนอย่างทั่วถึง พร้อมขับถ่ายของเสียออกทางไต ลำไส้ และต่อมเหงื่อ และที่สำคัญคือ ทำให้สารต่าง ๆ ที่อยู่ในโลหิต เช่น ไขมัน น้ำตาล และกรดยูริก อยู่ในระดับปกติ

2. ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตลอดจนที่สำคัญยิ่ง คือ กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อจะได้รับการยืดและหดจากการออกกำลังกาย ไขมันจะถูกละลาย ความร้อนจะลดทีละน้อย ทรวดทรงจะดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ส่วนจะเป็นกล้ามเนื้อใดก็แล้วแต่กีฬาประเภทนั้น กล่าวกันว่าการเล่นน้ำใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มากกว่าการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ

3. ทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ไม่เกิดอาการข้อติดหรือปวดเมื่อยตามข้อตามปกติเมื่อมีอายุสูงขึ้น ถ้าไม่มีการออกกำลังกายข้อต่อต่าง ๆ เป็นกิจวัตรประจำวัน แคลเซียมจะตกตะกอนตามข้อต่อต่าง ๆ ทำให้เกิดอาการข้อติดและปวดข้อ

4. ทำให้การขับถ่ายเป็นปกติ เป็นการระบายของเสียและของมีพิษทั้งหลายในลำไส้ ออกไปจากร่างกายเป็นประจำ ทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใสตลอดวัน

5. ทำให้ผ่อนคลายความเครียด เพราะการออกกำลังกายนั้นมีผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ ทางอ้อม จะนั่นจึงทำให้จิตประสาทตื่นตัวอยู่เป็นประจำ และจิตเป็นสมาธิได้ง่าย ทำให้ความจำดี ความเห็นดีเห็นชอบเมื่อมีคำสั่งลง ชีวิตจะมีแต่ความสุข ร่าเริง สดใส เพิ่มบุคลิกให้แก่ตนเองได้อย่างประหลาด ไม่เป็นโรคกระเพาะ ลำไส้ และจิตประสาท

อุดมศักดิ์ นิกรพิทยา (2545 : 133) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เพิ่มการทำงานของหัวใจในการบีบฉีดโลหิต ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หัวใจสูบฉีดโลหิตออกไปเลี้ยงตามกล้ามเนื้อและผิวหนังได้มากขึ้น
2. เมื่อออกกำลังกาย การหายใจจะเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจแข็งแรงขึ้น เลือดดำจะกลับเข้าสู่หลอดเลือดดำใหญ่ได้มาก อากาศเข้าไปในปอดได้อย่างเต็มที่ เป็นผลทำให้ได้รับออกซิเจนมากขึ้น เมื่อเนื้อเยื่อได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น ก็จะกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดงของไขกระดูก และทำให้เฮโมโกลบินเพิ่มขึ้น
3. ช่วยขับเหงื่อและของเสียออกจากร่างกาย
4. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำงานได้นานและอดทน
5. ช่วยในระบบย่อยอาหารดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายจะช่วยการบีบตัวและการเคลื่อนไหวของลำไส้ ทำให้ท้องไม่ผูก
6. ช่วยสุขภาพดีขึ้น จิตใจแจ่มใส
7. ช่วยพัฒนาการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
8. ช่วยผ่อนคลายความเครียดและช่วยให้หลับสนิท
9. ช่วยใหรูปร่างได้สัดส่วนมีน้ำหนักพอเหมาะไม่อ้วน
10. ช่วยสุขภาพทั่วไปดีขึ้น ไม่เหน็ดเหนื่อย เคลื่อนไหวได้คล่องตัว มีความคิดและตัดสินใจได้รวดเร็ว
11. ผลทางอ้อม คือ จะสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้ เมื่อร่างกายทุกส่วนทำงานไปตามปกติ อันเป็นผลมาจากการออกกำลังกาย
12. การออกกำลังกายจะช่วยรักษาโรคอ้วนได้ และช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดตีบตัน อันเนื่องมาจากมีคอเรสเตอรอลในเส้นเลือด เพราะร่างกายจะเผาผลาญเหล่านี้ไปใช้สร้างเซลล์ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
13. การออกกำลังกายช่วยให้ผ่อนคลายง่าย คือ ร่างกายอ่อนเพลียจากการใช้พลังงานมาก ร่างกายก็ต้องพักผ่อนสามารถแก้โรคนอนไม่หลับได้

ภิญโญ นิโรจน์ (2548 : 27) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่าการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากน้อยแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับระดับปริมาณการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายและสภาวะของแต่ละบุคคล เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ที่พอเหมาะ ควรมีการ

เคลื่อนไหวออกกำลังกายให้มีการเผาผลาญพลังงานปานกลาง หรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความแรงระดับปานกลาง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกกิจกรรมที่พอเหมาะกับร่างกาย และควรออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตตลอดไป

เชก ธนะสิริ (2541 : 151 – 153) กล่าวว่า การไม่ออกกำลังกายก่อให้เกิดโทษ ดังนี้

1. ในวัยเด็ก การเจริญเติบโตช้า กระดูกเล็ก เปราะบาง และขยายส่วนความยาวไม่ดีเท่าที่ควร อ่อนแอ ความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่ายหายช้า ระบบการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและประสาทอยู่ในระดับต่ำ

2. ในวัยหนุ่มสาว จะเกิดการเสื่อมสมรรถภาพทางกายในด้านรูปทรง รูปร่างและการทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนทำให้เกิดอาการคล้ายพยาธิสภาพได้ เช่น หอบเหนื่อยง่าย ใจสั่นเมื่อออกแรงเพียงเล็กน้อย พวกนี้สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลงเรื่อย ๆ น้ำหนักตัว มักเกินปกติ ไขมันมากแต่กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง นอกจากนี้ทำให้ผลเสียต่อบุคลิกภาพตลอดจนสังคมและจิตใจด้วย อาจกระทบต่อการศึกษาและการประกอบอาชีพ

3. ในวัยสูงอายุ ก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดและหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ โรคข้อต่อและกระดูก และประสาท เสียบุคลิกภาพ ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ร้อยแปดประโยชน์และโทษของการออกกำลังกายข้างต้นพอสรุปได้ว่าการออกกำลังกายถ้าปฏิบัติ จนเป็นนิสัยตั้งแต่วัยเด็กต่อเนื่องตลอดชีวิต จะก่อให้เกิดประโยชน์กับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพ สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ได้ที่เห็นชัดเจน เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันเลือดสูง โรคไขมันในเส้นเลือด และที่สำคัญคือทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใสมีสุขภาพจิตดี ถ้าหากขาดการออกกำลังกายจะทำให้ภูมิคุ้มกันเสื่อม ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

4. สถานการณ์การออกกำลังกายในปัจจุบัน

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2547 : 7 – 12) ได้สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชากรครั้งล่าสุด พ.ศ. 2547 โดยสอบถามกลุ่มประชากรที่มีอายุ 11 ปี ขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 53.7 ล้านคน เป็นเพศชาย 26.6 ล้านคน เป็นเพศหญิง 27.1 ล้านคน พบว่า มีประชากรที่ออกกำลังกายในระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ประมาณ 15.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 29.1 ของจำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ในจำนวนนี้เป็นเพศชาย 8.7 ล้านคน เพศหญิง 6.9 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 55.9 และร้อยละ 44.1 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจำนวนประชากรที่ออกกำลังกายเป็นรายภาค พบว่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวนประชากรออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.8 รองลงมาได้แก่ภาคกลางร้อยละ 19.6 ภาคเหนือร้อยละ 18.9 และภาคใต้ ร้อยละ 14.5 ตามลำดับ

จากผลการสำรวจได้แบ่งกลุ่มประชากรที่ออกกำลังกายตามช่วงวัย หรือกลุ่มอายุเป็น 4 กลุ่ม คือกลุ่มวัยเด็กอายุ 11 – 14 ปี กลุ่มเยาวชนอายุ 15 – 24 ปี กลุ่มวัยทำงานอายุ 25 – 59 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป พบว่า กลุ่มวัยเด็กนิยมออกกำลังกายมากกว่าวัยอื่น ซึ่งส่วนใหญ่อาจเป็นเพราะกลุ่มนี้อยู่ในวัยเรียน การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 62.5 รองลงมาเป็นกลุ่มเยาวชนร้อยละ 42.6 ส่วนประชากรสูงอายุและประชากรวัยทำงานมีอัตราการออกกำลังกายใกล้เคียงกันคือร้อยละ 21.3 และร้อยละ 21.2 ตามลำดับ ทั้งนี้อัตราการออกกำลังกายของเพศชายสูงกว่าเพศหญิงทุกกลุ่มอายุ เมื่อพิจารณาตามระดับการศึกษา พบว่า อัตราการออกกำลังกายของผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษามีสถิติสูงสุดคิดเป็นร้อยละ 43.9 รองลงมาได้แก่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายร้อยละ 39.3 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ 39.2 และระดับประถมศึกษาและต่ำกว่าประถมศึกษาร้อยละ 23.2 ตามลำดับ ประเภทของการออกกำลังกาย ในจำนวนผู้ที่ออกกำลังกาย ประมาณ 15.6 ล้านคน ส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา รองลงมา คือ การวิ่ง การเดินแอโรบิก การเดินและ การออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ เช่น รำมวยพลอง ไทเก็ก จั๊ง โยคะ พิลาทิส เมื่อเปรียบเทียบประเภทการออกกำลังกายระหว่างเพศ พบว่า เพศชายชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาและวิ่ง สูงกว่าเพศหญิง สำหรับการเดินแอโรบิกและการเดิน เพศชายให้ความสนใจน้อยกว่าเพศหญิง สถานที่ออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายที่บริเวณบ้าน รองลงมา คือ สนามกีฬาของสถานศึกษา และตามทางวิ่งลานเอนกประสงค์ โดยเพศชายนิยม ออกกำลังกายที่สนามกีฬาของสถานศึกษา และบริเวณบ้านในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันคือร้อยละ 24.8 และร้อยละ 23.8 ตามลำดับ ในขณะที่เพศหญิงนิยมใช้บริเวณบ้านเป็นสถานที่ออกกำลังกายสูงถึง ร้อยละ 37.0 และสนามกีฬาของสถานศึกษาเพียงร้อยละ 16.7 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง พบว่า ประมาณ 1 ใน 3 ของประชากรที่ออกกำลังกายใช้เวลาในการออกกำลังกาย ประมาณ 31 – 60 นาที รองลงมา ประมาณ 21 – 30 นาที มากกว่า 60 นาที และประมาณ 10 – 20 นาที ตามลำดับ ในขณะที่ประชากรที่ใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง 10 นาที มีเพียงเล็กน้อย สาเหตุที่ออกกำลังกาย จากการสำรวจ พบว่า เหตุผลที่สำคัญของการออกกำลังกายเป็นเพราะผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 70.7 เมื่อพิจารณาเหตุผลของผู้ที่ออกกำลังกาย เพศชายและเพศหญิง พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงออกกำลังกาย เพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง เป็นเหตุผลสำคัญเช่นเดียวกัน โดยเหตุผลดังกล่าวของเพศชายสูงกว่าเพศหญิงเล็กน้อย คือ ร้อยละ 72.1 และร้อยละ 68.9 สำหรับเหตุผลรองลงมา คือ เพื่อนชวน ซึ่งมีสัดส่วนเพียงเล็กน้อย แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า เหตุผลดังกล่าวนี้ ส่วนใหญ่เป็นเหตุผลของกลุ่มผู้ออกกำลังกายที่เป็นเด็กและเยาวชน

แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ

1. ความหมายความพึงพอใจ ได้มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความพึงพอใจ (Satisfaction) ไว้ดังนี้

แน่งน้อย พงษ์สามารถ (2529 : 259) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจไว้ว่า หมายถึง ท่าทีต่อสิ่งต่างๆ 3 อย่าง คือ ปัจจัยเกี่ยวกับงานโดยตรง ลักษณะเฉพาะเจาะจงของแต่ละคน และความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มในสิ่งที่ยื่นออกหน้าที่การงาน

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2539 : 132) ได้ให้ความหมายความพึงพอใจ ไว้ว่าความพึงพอใจ หมายถึง พฤติกรรมที่สนองความต้องการของมนุษย์และเป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ประสาธ อิศรปริดา (2541 : 300) ได้ให้ความหมายความพึงพอใจ ไว้ว่าความพึงพอใจ หมายถึง พลังที่เกิดจากพลังทางจิตที่มีผลไปสู่เป้าหมายที่ต้องการของมนุษย์และเป็นพฤติกรรมไปสู่ และเป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

จากข้างต้นสรุปได้ว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดหรือพฤติกรรมที่แสดงออกต่อสิ่งๆ ต่างในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งแสดงออกมาหลังจากได้รับประสบการณ์ในสิ่งที่ตรงกับความต้องการของมนุษย์ หรือรู้สึกมีความสุขเมื่อได้รับผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย ดังนั้นความพึงพอใจในการเรียน หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครู หรือกิจกรรมทางการเรียนที่ได้รับมอบหมาย

2. ปัจจัยที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ

Barnard (สุพินญา คำขจร. 2550 : 50 ; อ้างอิงมาจาก Barnard. 1968 : 339) ได้เสนอไว้ว่า บุคคลจะมีความพึงพอใจต่อการทำงานหรือกิจกรรมนั้น ขึ้นอยู่กับการกระตุ้นของสิ่งจูงใจ 8 ประการ คือ

1. สิ่งจูงใจที่เป็นวัตถุ ได้แก่ เงินทอง สิ่งของ เครื่องมือ เครื่องใช้
2. สิ่งจูงใจที่เป็นโอกาสของบุคคล ได้แก่ ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจพิเศษตำแหน่ง
3. สิ่งจูงใจเป็นสภาพ ได้แก่ วัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวกับการทำงาน
4. สิ่งจูงใจที่เป็นอุดมคติ ได้แก่ ความพึงพอใจของบุคคลที่ได้แสดงฝีมือ ความรู้สึกที่ได้ทำงานอย่างเต็มที่
5. สิ่งจูงใจที่เป็นความดึงดูดใจทางสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์ฉันมิตรในหมู่เพื่อนร่วมงาน การยกย่องนับถือซึ่งกันและกัน
6. สิ่งจูงใจที่เป็นสภาพการทำงาน ได้แก่ การปรับปรุงวิธีการทำงานให้สอดคล้องกับความสามารถ และให้สอดคล้องกับทัศนคติของแต่ละบุคคล

7. สิ่งจูงใจที่เอื้อโอกาสให้มีส่วนร่วมในการทำงาน ได้แก่ การมีโอกาสดูแลความคิดเห็นและมีส่วนร่วมงานทุกชนิดที่หน่วยงานจัดขึ้น

8. สิ่งจูงใจเป็นสภาพการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ความพอใจของบุคคลที่ได้อยู่ร่วมกับการรู้จักกันอย่างกว้างขวาง ความสนิทสนมกลมเกลียว ความร่วมมือในการทำงาน

3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับความพึงพอใจ

ในการปฏิบัติกิจกรรมใดๆ ก็ตาม การที่ผู้ปฏิบัติจะเกิดความพึงพอใจในกิจกรรมหรือการทำงานนั้นมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับสิ่งจูงใจในงานนั้น การสร้างสิ่งจูงใจหรือแรงกระตุ้นให้เกิดกับผู้ปฏิบัติงานเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปตามจุดประสงค์ มีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ ดังนี้

Maslow (ทิสนา แคมมณี. 2551 : 69 ; อ้างอิงมาจาก Maslow. 1962 : unpagged) เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึง ความต้องการพื้นฐานตามธรรมชาติของมนุษย์อย่างเป็นลำดับขั้นกล่าวคือ “มนุษย์เรามีความต้องการอยู่เสมอ เมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองหรือมีความพึงพอใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว ความต้องการด้านอื่นก็จะเกิดขึ้นอีก ความต้องการของเราจะซับซ้อน ความต้องการหนึ่งยังไม่หมดอาจเกิดความต้องการหนึ่งเกิดขึ้นอีกได้ ”หากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ ก็จะเกิดแรงจูงใจที่สำคัญต่อการเกิดพฤติกรรมที่ต้องการให้สังคมยอมรับ และสามารถพัฒนาตนไปสู่ขั้นสูงขึ้น ได้นำแนวคิดนี้มาจัดการเรียนการสอน ดังนี้

1. การเข้าใจถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ สามารถให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคลได้ เนื่องจากพฤติกรรมเป็นการแสดงออกของความต้องการของบุคคล

2. การจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี จำเป็นต้องตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่เขาต้องการแสดงเสียก่อน

3. ในกระบวนการเรียนการสอน หากครูสามารถหาได้ว่าผู้เรียนแต่ละคนมีความต้องการอยู่ในระดับขั้นใด ครูสามารถใช้ความต้องการพื้นฐานของผู้เรียนนั้นเป็นแรงจูงใจช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี

4. การช่วยให้ผู้เรียนได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนอย่างเพียงพอ การให้อิสระภาพและเสรีภาพแก่ผู้เรียนในการเรียนรู้ การจัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ในการรู้จักตนเองตามสภาพความเป็นจริง

Thorndike (ทิสนา แคมมณี. 2551 : 69 ; อ้างอิงมาจาก Thorndike. 1993 : 56-57) มีความเชื่อว่าการเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ซึ่งมีหลายรูปแบบบุคคลจะมีการลองถูกลองผิด พอใจมากที่สุดเมื่อเกิดการเรียนรู้แล้ว บุคคลจะใช้รูปแบบการตอบสนองที่เหมาะสมเพียงรูปแบบเดียว และจะพยายามใช้รูปแบบนั้นเชื่อมโยงในสิ่งเร้าในการเรียนรู้ต่อไปเรื่อยๆ กฎของ Thorndike สรุปได้ดังนี้

1. กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีถ้าผู้เรียนมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2. กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) การฝึกหัดหรือกระทำบ่อยๆด้วยความเข้าใจจะทำให้การเรียนรู้นั้นคงทนถาวร ถ้าไม่ได้กระทำซ้ำบ่อยๆ การเรียนรู้จะไม่คงทนถาวร และในที่สุดอาจลืมได้

3. กฎแห่งการใช้ (Law of Use and Disuse) การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ความมั่นคงของการเรียนจะเกิดขึ้น หากได้นำมาใช้บ่อยๆหากไม่ได้นำมาใช้อาจจะลืมได้

4. กฎแห่งผลที่พึงพอใจ (Law of Effect) เมื่อบุคคลได้รับผลที่พึงพอใจย่อมอยากจะเรียนต่อไป ถ้าได้รับผลที่พึงพอใจ จะไม่อยากเรียน ดังนั้นการได้รับผลที่พึงพอใจจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการเรียน

Herzberg (รัชนิวรรณ สุขเสนา. 2550 : 64 ; อ้างอิงมาจาก Herzberg. 1955 : 113-115) ได้ศึกษาค้นคว้าทฤษฎีที่เป็นมูลเหตุที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ เรียกว่า The Motivation Hygiene Theory ซึ่งได้กล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในการทำงาน 2 ปัจจัยคือ

1. ปัจจัยกระตุ้น (Motivation Factors) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับการทำงาน ซึ่งมีผลก่อให้เกิดความพึงพอใจในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

1.1 ความสำเร็จในการทำงาน หมายถึง บุคคลสามารถแก้ไขปัญหามาจากการทำงานได้จนทำงานให้สำเร็จ จึงเกิดความพึงพอใจในผลสำเร็จนั้น

1.2 การได้รับการยอมรับนับถือ หมายถึง การได้รับการยอมรับในความรู้ความสามารถทั้งจากผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงาน และบุคคลอื่นในองค์กร

1.3 ลักษณะงาน หมายถึง งานที่น่าสนใจท้าทายความสามารถให้ต้องลงมือทำตั้งแต่ต้นจนจบ เป็นงานที่ต้องการความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

1.4 ความรับผิดชอบ หมายถึง การได้รับการมอบหมายงานให้รับผิดชอบและอำนาจตัดสินใจงานนั้นอย่างเต็มที่โดยปราศจากการควบคุมอย่างใกล้ชิด

1.5 ความก้าวหน้าในงาน หมายถึง การได้เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งให้สูงขึ้น รวมทั้งการได้รับการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม

2. ปัจจัยค้ำจุน (Hygiene Factors) เป็นปัจจัยที่จำกัดความไม่พึงพอใจในงานและปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลยังคงปฏิบัติงานได้ตลอดเวลา ประกอบด้วย

2.1 ค่าตอบแทน หมายถึง อัตราเงินเดือนและผลประโยชน์อื่นที่ได้รับจากการปฏิบัติงาน

2.2 โอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต

2.3 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การติดต่อสื่อสารและสัมพันธภาพระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ร่วมงาน หรือระหว่างเพื่อนร่วมงานด้วยกัน

2.4 ความมั่นคงปลอดภัยในการทำงาน หมายถึง ความรู้สึกรับรู้ของบุคคลที่มีต่อความมั่นคงในหน้าที่การงาน

2.5 สภาพการทำงาน หมายถึง ตารางการทำงานวัสดุอุปกรณ์และสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน

2.6 นโยบายองค์กร หมายถึง นโยบายการบริหารและการปฏิบัติงานในองค์กร การปฏิบัติงาน

หลักการของทฤษฎีการจูงใจของเฮอร์ซเบิร์ก สรุปได้ 2 ประการ คือ การปรับปรุงปัจจัยจูงใจสามารถเพิ่มความพึงพอใจในงานได้ และการปรับปรุงปัจจัยค้ำจุนสามารถป้องกันหรือกำจัดความไม่พึงพอใจในงานได้ เฮอร์ซเบิร์ก ได้เน้นปัจจัยการจูงใจ ได้แก่ ความสำเร็จในการทำงาน การยอมรับนับถือ ลักษณะงาน ความรับผิดชอบ และความก้าวหน้า เพราะปัจจัยเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อความจูงใจ

4. การวัดความพึงพอใจ

เผชิญ กิจระการ (2542 : 44-51) ได้กล่าวถึงแนวคิดของ Hayfield และ Human ที่ได้พัฒนาแนวคิดของนักวิจัยต่างๆ มาเป็นเครื่องมือวัดความพึงพอใจในการปฏิบัติงานพบว่าองค์ประกอบที่ส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ประการ คือ

ตัวแปรที่ 1 องค์ประกอบเกี่ยวกับงานที่ทำปัจจุบัน แบ่งเป็น ความตื่นเต้น/น่าเบื่อ ความสนุกสนาน/ไม่สนุกสนาน สภาพโล่ง/สภาพสลับ ความท้าทาย/ไม่ท้าทาย ความพอใจ/ไม่พอใจ

ตัวแปรที่ 2 องค์ประกอบด้านค่าจ้าง ประกอบด้วย ถือเป็นรางวัล/ไม่เป็นรางวัลมาก/น้อย ยุติธรรม/ไม่ยุติธรรม เป็นทางบวก/ทางลบ

ตัวแปรที่ 3 องค์ประกอบด้านการเลื่อนตำแหน่ง ประกอบด้วย ยุติธรรม/ไม่ยุติธรรม เชื่อถือได้/เชื่อถือไม่ได้ เป็นเชิงบวก/เป็นเชิงลบ เป็นเหตุเป็นผล/ไม่เป็นเหตุเป็นผล

ตัวแปรที่ 4 องค์ประกอบทางด้านนิเทศ/ผู้บังคับบัญชา ประกอบด้วย อยู่ใกล้/อยู่ไกล ยุติธรรมแบบจริงใจ/ยุติธรรมแบบไม่จริงใจ เป็นมิตร/ค่อนข้างไม่เป็นมิตร เหมาะสมทางคุณสมบัติ/ไม่เหมาะสมทางคุณสมบัติ

ตัวแปรที่ 5 องค์ประกอบทางด้านเพื่อนร่วมงาน ประกอบด้วย เป็นระเบียบเรียบร้อย/ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย จงรักภักดีต่อสถานที่ทำงาน /ไม่จงรักภักดีต่อสถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงาน น่าสนใจ/ดูเหินห่าง

ถวิล ธาราโรจน์ (2536 : 77-86) ได้เสนอถึงการวัดความพึงพอใจไว้ว่า ในการวัดความรู้สึกหรือทัศนคติจะวัดออกมาในลักษณะของทิศทาง (Direction) ซึ่งมีอยู่ 2 ทิศทาง คือมีทิศทางทางบวก และทางลบ ทางบวก หมายถึง การประเมินค่าความรู้สึกในทางดี ชอบหรือพอใจ ส่วนทางลบ หมายถึงการประเมินค่าความรู้สึกในทางไม่ดี ไม่ชอบ ไม่พอใจ การวัดในลักษณะนี้เป็นการวัดในลักษณะปริมาณ (Magnitude) ซึ่งเป็นความเข้มแข็ง ความรุนแรงหรือระดับทัศนคติไปในทางที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์นั่นเอง

บุญชม ศรีสะอาด (2546 : 63-71) ได้เสนอเครื่องมือที่ใช้วัดความพึงพอใจ เช่น แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยชุดข้อคำถามที่ต้องการให้กลุ่มตัวอย่างตอบ โดยกาเครื่องหมายหรือเขียนตอบ หรือกรณีที่กลุ่มตัวอย่างอ่านหนังสือไม่ได้หรืออ่านยาก อาจใช้วิธีการสัมภาษณ์ตามแบบสอบถาม นิยามเกี่ยวกับข้อเท็จจริง ความคิดเห็นของบุคคล มีรายละเอียด ดังนี้

1. โครงสร้างแบบสอบถาม มีส่วนประกอบโครงสร้างของแบบสอบถาม 3 ส่วน คือ

1.1 คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม เป็นส่วนแรกของการสอบถาม โดยระบุจุดมุ่งหมายและความสำคัญที่ให้อตอบแบบสอบถาม คำอธิบายลักษณะของแบบสอบถามและวิธีตอบ พร้อมยกตัวอย่างประกอบ และตอนสุดท้ายจะกล่าวขอบคุณล่วงหน้า แล้วระบุชื่อเจ้าของแบบสอบถาม

1.2 สถานภาพทั่วไป เป็นรายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เช่น อายุ เพศ การศึกษา

1.3 ข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมที่จะวัด ซึ่งอาจแยกเป็นพฤติกรรมย่อยๆ แล้วสร้างข้อคำถามวัดพฤติกรรมย่อยๆ นั้น

2. รูปแบบของแบบสอบถาม ข้อคำถามในแบบสอบถามอาจมีลักษณะเป็นปลายเปิดหรือแบบปลายปิด แบบสอบถามฉบับหนึ่งอาจเป็นแบบปลายเปิดทั้งหมดหรือแบบผสมก็ได้ ดังนี้

2.1 ข้อคำถามแบบปลายเปิด (Open – ended Form or Unstructured Questionnaire) เป็นคำถามที่ไม่ได้กำหนดคำตอบไว้เลือกตอบ แต่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบ โดยใช้คำพูดของตนเอง

2.2 ข้อคำถามปลายปิด (Closed Form or Structured Questionnaire) เป็นคำถามที่มีคำตอบให้ผู้เขียนเขียนเครื่องหมาย ลงหน้าข้อความ หรือตรงกับช่องที่เป็นความจริงหรือความเห็นของตน มีหลายแบบ ได้แก่

2.2.1 แบบให้เลือกตอบคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงหรือความคิดเห็นของตนเพียงคำตอบเดียว จาก 2 คำตอบ

2.2.2 แบบให้เลือกตอบคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงหรือความคิดเห็นของ
ตนเพียงคำตอบเดียว จากหลายคำตอบ

2.2.3 แบบให้เลือกตอบคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงหรือความคิดเห็นของ
ตนได้หลายคำตอบ

2.2.4 แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยให้ผู้ตอบตามระดับ
ความคิดเห็นของตน อาจจัดในรูปของตาราง

2.2.5 แบบผสม หมายถึง มีหลายแบบอยู่ด้วยกัน

2.2.6 แบบให้เรียงลำดับความสำคัญ โดยเขียนเรียงลำดับความชอบต่อสิ่งนั้น

2.2.7 แบบเติมคำสั้นๆ ลงในช่องว่าง สิ่งที่เคยมีความเฉพาะเจาะจง

3. หลักเกณฑ์การสร้างแบบสอบถาม มีดังนี้

3.1 กำหนดจุดมุ่งหมายให้แน่นอนว่าต้องการถามอะไร

3.2 สร้างคำถามให้ตรงตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

3.3 เรียงข้อคำถามตามลำดับให้ต่อเนื่องสัมพันธ์กันตรงหัวข้อที่ได้วาง

โครงสร้าง

3.4 ไม่ควรให้ผู้ตอบตอบมากเกินไป เพราะจะทำให้เบื่อหน่าย ไม่ให้ความ
ร่วมมือหรือตอบโดยไม่ตั้งใจ

3.5 ให้ผู้ตอบแบบสอบถามมีความลำบากน้อยที่สุดในการตอบ ดังนั้น ควรใช้
ข้อคำถามแบบปลายปิด ผู้ตอบแบบสอบถามเพียงแต่กาตอบในแบบสอบถาม

3.6 สร้างข้อคำถามให้มีลักษณะที่ดี คือ มีลักษณะ ดังนี้

3.6.1 ใช้ภาษาที่ชัดเจนเข้าใจง่ายไม่กำกวม ไม่มีความซับซ้อน

3.6.2 ใช้ข้อความที่สั้นกะทัดรัด ไม่มีส่วนฟุ่มเฟือย

3.6.3 เป็นข้อคำถามที่เหมาะสมกับผู้ตอบ โดยคำนึงถึงสติปัญญา ระดับ
การศึกษา ความสนใจของผู้ตอบ

3.6.4 แต่ละข้อควรถามเพียงปัญหาเดียว

3.6.5 หลีกเลี่ยงคำถามที่จะตอบได้หลายทาง

3.6.6 หลีกเลี่ยงคำถามที่จะทำให้ผู้ตอบเบื่อหน่าย ไม่รู้เรื่อง หรือไม่
สามารถตอบได้

3.6.7 หลีกเลี่ยงคำที่ผู้ตอบตีความแตกต่างกัน เช่น บ่อยๆ เสมอๆ รวย ว่าง
ฉลาด

3.6.8 ไม่ใช่คำถามที่เป็นคำถามนำผู้ตอบให้ผู้ตอบตามแนวทางหนึ่งแนวใด

3.6.9 ไม่เป็นคำถามที่จะทำให้ผู้ตอบเกิดความลำบากใจหรืออึดใจที่จะตอบ

3.6.10 ไม่ถามในสิ่งที่รู้แล้ว หรือวัดด้วยวิธีอื่นได้ดีกว่า

3.6.11 ไม่ถามในเรื่องที่เป็นความลับ

3.6.12 คำตอบที่ให้เลือกในข้อคำถามควรมีให้ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างทุกคนสามารถเลือกตอบได้ ตรงกับความจริงตามความเห็นของเขา

4. มาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) เป็นมาตรวัดชนิดหนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือประเภทแบบสอบถาม แบบวัดด้านจิตพิสัย เช่น เจตคติ แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ มีลักษณะสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

4.1 มีระดับความเข้มข้นให้ผู้ตอบเลือกตอบตามความคิดเห็น เหตุผลสภาพความเป็นจริง ตั้งแต่ 3 ระดับ ขึ้นไป

4.2 ระดับที่เลือกอาจเป็นชนิดที่มีด้านบวกและด้านลบในข้อเดียวกันหรือมีเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง โดยที่อีกด้านหนึ่งจะเป็นศูนย์หรือระดับน้อยมาก

4.3 บางข้อมีลักษณะเชิงนิมาน (Positive Scale) บางข้อมีลักษณะเชิงนิเสธ (Negative Scale)

4.4 สามารถแปลงผลตอบเป็นคะแนนได้ จึงสามารถวัดความคิดเห็นคุณลักษณะด้านจิตพิสัยออกมาในเชิงปริมาณได้

แนวคิดเกี่ยวกับการให้บริการ

1. การให้บริการ

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการบริการ มีผู้ได้ให้แนวคิดและความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้
ขึ้นจิตต์ แจ่มเจนจิต (2540 : 102) ให้ความหมายของ การบริการ (Service) ว่า คือ กิจกรรมหรือการดำเนินงานที่บุคคลในฝ่ายหนึ่งสามารถนำเสนอให้กับบุคคลอื่น โดยที่กิจกรรมหรือการดำเนินงานที่บุคคลในฝ่ายหนึ่งสามารถนำเสนอให้กับบุคคลอื่น โดยที่กิจกรรมหรือการดำเนินงานนั้นที่บุคคลในฝ่ายหนึ่งสามารถนำเสนอให้กับบุคคลอื่น โดยที่กิจกรรมหรือการดำเนินงานนั้นที่บุคคลในฝ่ายหนึ่งสามารถนำเสนอให้กับบุคคลอื่น โดยที่กิจกรรมหรือการดำเนินงานนั้นไม่สามารถจับต้องได้ (Intangible) และไม่ก่อให้เกิดกรรมสิทธิ์ในสิ่งของนั้น

วิฑูรย์ สิมะโชคดี (เสาวนีย์ ฤทธิรุ่ง. 2545 : 26 ; อ้างอิงมาจาก วิฑูรย์ สิมะโชคดี. 2541 : 252) ได้อธิบายความหมายของ การบริการ (Service) ว่า เป็นกิจกรรมหรือการกระทำที่ผู้ให้บริการส่งมอบให้แก่ผู้รับบริการ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็นเป็นรูปธรรม ผู้รับบริการไม่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสได้ก่อนที่จะรับบริการ โดยทั่วไป การบริการมีลักษณะสำคัญ 4 ประการ ได้แก่

1. การบริการเป็นสิ่งที่สัมผัสจับต้องได้ยาก
2. การบริการเป็นกิจกรรมหรือกระบวนการต่อเนื่องของกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้ให้บริการจะทำเพื่อส่งมอบแก่ผู้รับบริการ
3. การรับบริการจะเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันหรือเกือบจะเวลาเดียวกันที่มีการให้บริการ
4. ผู้รับบริการให้ความสำคัญกับกิจกรรม กระบวนการบริการหรือพฤติกรรมของผู้ให้บริการมากกว่าสิ่งอื่น ๆ และรับรู้ด้วยความรู้สึกทางใจมากกว่า

วีระพงษ์ เกลิมจิระรัตน์ (2543 : 7-8) ได้กล่าวถึง การบริการ คือ กระบวนการหรือกระบวนการกิจกรรมในการส่งมอบบริการไปยังผู้รับบริการ โดยบริการเป็นสิ่งที่จับต้องสัมผัสได้ยากและเป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้ง่าย

สงครามชัย ลีทองดี (2544 : 14) ได้ให้ความหมายการรับบริการ ไว้ว่า การบริการ คือ การรับใช้ให้ความสะดวกต่าง ๆ โดยสามารถอธิบายได้โดยใช้ตัวอักษรย่ออธิบายลักษณะเด่นของบริการ ดังนี้

S = Smiling + Sympathy คือ การยิ้มแย้ม เอาใจใส่ เข้าอกเข้าใจ

E = Early Response คือ การตอบสนองความประสงค์ของลูกค้าอย่างรวดเร็วทันใจโดย มีทันเอ่ยปากเรียกหา

R = Respectful คือ การแสดงออกถึงความนับถือให้เกียรติลูกค้า

V = Voluntariness Manner คือ ลักษณะการให้บริการแบบสมัครใจและเต็มใจทำ

I = Image Enhancing คือ การแสดงออกซึ่งการรักษาภาพพจน์ของผู้ให้บริการและเสริมภาพพจน์ขององค์กร

C = Courtesy คือ กริยาอ่อนโยน สุภาพ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

E = Enthusiasm คือ ความกระฉับกระเฉงและกระตือรือร้นขณะบริการและให้บริการมากกว่าที่คาดหวังเสมอ สามารถตอบสนองลูกค้าได้เหนือกว่าความคาดหวังการบริการประชาชน

“การบริการ ” ตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525 ได้ให้ความหมายไว้ว่า “การรับใช้ อำนวยความสะดวกให้ ช่วยเหลือเกื้อกูล” เมื่อนำเอาคำว่าบริการมาผนวกกับคำว่า

“ประชาชน” หมายถึง การรับใช้ประชาชน การอำนวยความสะดวกและช่วยเหลือเกื้อกูลประชาชนนั่นเอง ถือว่าการบริการประชาชนเป็นหน้าที่ของข้าราชการทุกคนและจะต้องบริการให้ประชาชนได้รับความพึงพอใจมากที่สุด (กรมการปกครอง. 2537 : 33)

ความหมายของการบริการประชาชน อาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า เป็นการให้บริการ โดยรัฐบาลแก่ประชาชนในลักษณะที่เรียกว่า “การบริการสาธารณะ (Public Service)” ซึ่งมีผู้ให้คำจำกัดความว่า หมายถึง กิจกรรมหรือกิจการที่อยู่ในความอำนาจการ หรือในความควบคุมของฝ่ายปกครองที่จัดทำขึ้นเพื่อสนองความต้องการของประชาชน (ประยูร กาญจนกุล. 2523 : 79) ทั้งนี้ จะต้องสามารถสนองความต้องการของประชาชนให้ได้รับความพึงพอใจสูงสุด (Most Satisfactory Service) กล่าวสรุป การบริการประชาชน หมายถึง การที่องค์การข้าราชการได้อำนาจความสะดวกช่วยเหลือเกื้อกูลให้กับคนในสังคมหรือเพื่อสนองตอบต่อการมีส่วนร่วมของประชาชน (นิติยา พงษ์พานิช. 2537 : 14) ในขณะที่กุลธร ธนาพงศธร (2528 : 303-304) ได้กล่าวถึงหลักการให้บริการว่า ให้พิจารณาในหลักการ ดังนี้

1. หลักความสอดคล้องกับความต้องการของประชาชนส่วนใหญ่ กล่าวคือ ประโยชน์และบริการที่องค์การให้นั้นจะต้องตอบสนองความต้องการของบุคคลส่วนใหญ่ มิใช่เป็นการจัดให้แก่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะ
2. หลักความสม่ำเสมอ กล่าวคือ การให้บริการนั้นๆ จะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ไม่ใช่ทำ ๆ หยุด ๆ ตามความพอใจของผู้ปฏิบัติงาน
3. หลักความเสมอภาค บริการที่จัดนั้นจะต้องให้แก่ผู้มาใช้บริการทุกคนอย่างเสมอหน้าเท่าเทียมกัน ไม่มีการใช้สิทธิพิเศษแก่บุคคลหรือคนกลุ่มใด ในลักษณะที่แตกต่างจากกลุ่มคนอื่น ๆ
4. หลักความประหยัด ค่าใช้จ่ายในการบริการจะต้องไม่มากเกินไปกว่าผลที่ได้รับ
5. หลักความสะดวก บริการที่จัดให้แก่ผู้รับบริการจะต้องเป็นไปในลักษณะปฏิบัติได้ง่าย สะดวกสบาย สิ้นเปลืองทรัพยากรไม่มาก ทั้งยังไม่เป็นการสร้างสภาวะยุ่งยากใจให้แก่ผู้บริการหรือผู้รับมากเกินไป

นอกจากนี้ Cattee และ Deanet (อนิสินี แทนอาสา และคณะ. 2551 : 26 ; อ้างอิงมาจาก Cattee and Deanet. 1990) ได้กล่าวถึงหลักพื้นฐานการให้บริการของรัฐบาลไว้ 3 ประการ คือ

1. การติดต่อเฉพาะงาน (Specific) เป็นหลักการที่ต้องการให้บทบาทของประชาชนและเจ้าหน้าที่อยู่ในวงจำกัด เพื่อครอบคลุมให้เป็นไปตามระเบียบกฎเกณฑ์และทำได้ง่าย
2. การปฏิบัติโดยเสมอภาคเท่าเทียม (Universalism) การที่เจ้าหน้าที่ให้บริการแก่ประชาชนตามระเบียบกฎเกณฑ์ ตามลำดับก่อนหลังไม่เลือกปฏิบัติ
3. การวางตนเป็นกลาง (Affective neutrality) หมายถึง การให้บริการโดยไม่มีอารมณ์ความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง ให้บริการโดยไม่คำนึงถึงความเป็นญาติ เพื่อน หรือคนรู้จัก

เชิดศักดิ์ ชุศรี (2536 : 16-17) ได้เสนอบทความเกี่ยวกับการให้บริการประชาชนแบบเชิงรุก โดยกล่าวถึงสิ่งที่จะต้องยึดเป็นแนวทางในการบริการประชาชน 5 ประการ คือ

1. ถูกต้องตามกฎหมาย ระเบียบแบบแผนของทางราชการ
2. ครบถ้วนสมบูรณ์
3. รวดเร็ว
4. เป็นธรรม เสมอภาค
5. เต็มใจ จริงใจ

2. การให้บริการสาธารณะ

ปัจจุบันแนวทางการให้บริการสาธารณะของประเทศต่าง ๆ ได้มีการแก้ไขและปรับปรุงขั้นตอนใหม่เพื่อที่จะเป็นการเปิดเผยแนวทางการดำเนินงานให้แก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไปได้รู้ เป็นการเพิ่มความมั่นใจแก่สาธารณชนว่าการให้บริการของตนมีมาตรฐานเชื่อถือได้ การพัฒนาแนวทางการให้บริการสาธารณะไม่ควรยึดติดว่าถูกต้องเสมอไปทุกสถานการณ์ ดังนั้น จึงควรปรับปรุงแก้ไขอยู่เสมอเพื่อให้สามารถนำไปใช้งานได้จริงในทุกสถานการณ์ การพัฒนาหรือแก้ไขปรับปรุงหลักเกณฑ์แนวทางการให้บริการสาธารณะจำเป็นต้องมีแนวทางกว้าง ๆ 3 อย่าง คือ โครงร่างข้อกำหนดทางกฎหมาย ผลกระทบจากการปฏิบัติภายในองค์กรบริการสาธารณะ และมาตรฐานของหลักเกณฑ์องค์กรสาธารณะอื่น ๆ ขอบเขตของการให้บริการสาธารณะ (วรเดช จันทรศร. 2544 : 5 - 12)

การบริการสาธารณะ (Service Public) ได้มีผู้ให้ความหมายเอาไว้ดังนี้

บรรจบ กาญจนกุล (2538 : 7) ได้อธิบายความหมายของบริการสาธารณะ ว่าหมายถึงกิจการทุกประเภทที่รัฐจัดทำขึ้นเพื่อสนองตอบความต้องการของส่วนรวมของประชาชน ซึ่งอาจแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ กิจการที่ตอบสนองความต้องการได้รับความปลอดภัย และกิจการที่ตอบสนองความต้องการในด้านความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต

นันทวัฒน์ บรมานันท์ (2541 : 75-79) ได้กล่าวถึง บริการสาธารณะว่า หมายถึงกิจกรรมซึ่งรัฐจัดทำขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนโดยรวม เป็นการให้บริการแก่ประชาชนหรือการดำเนินการอื่นเพื่อสนองความต้องการของประชาชนซึ่งการให้บริการสาธารณะประกอบด้วยเงื่อนไข 2 ประการ ได้แก่

1. กิจการที่ถือว่าเป็นบริการสาธารณะ จะต้องเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับนิติบุคคล มหาชน หมายถึง กรณีที่นิติบุคคล มหาชน เป็นผู้ประกอบกิจกรรมด้วยตนเอง อันได้แก่กิจกรรมที่รัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหรือรัฐวิสาหกิจเป็นผู้ดำเนินการ และยังหมายถึงกรณีที่รัฐมอบกิจกรรมของรัฐบางประเภทให้เอกชนเป็นผู้ดำเนินการด้วย

2. เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อประโยชน์สาธารณะ และตอบสนองความต้องการของประชาชน การบริการสาธารณะส่วนใหญ่รัฐเป็นผู้มีหน้าที่ในการจัดทำโดยองค์กรภายในฝ่ายปกครองเป็นผู้จัดทำ แต่ต่อมารัฐก็ได้เพิ่มวิธีการจัดบริการสาธารณะขึ้นโดยจัดตั้งเป็นองค์กรของรัฐประเภทพิเศษมีหน้าที่ในการจัดทำบริการสาธารณะเฉพาะประเภท และต่อมาเมื่อมีการกระจายอำนาจการปกครองสู่ท้องถิ่น จึงมีการมอบหมายบริการสาธารณะหลาย ๆ ประเภทให้องค์กรส่วนท้องถิ่นคือ องค์การบริหาร-ส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนจังหวัด พัทธา กรุงเทพมหานครไปจัดทำแทนรัฐ หลักการในการบริการสาธารณะจะต้องคำนึงถึง 2 ประการ คือ

1. ประโยชน์สาธารณะ องค์กรของรัฐมีบทบาทหน้าที่ต้องสัมพันธ์กับประชาชน

2 ประการ คือ เป็นกลไกปกครองดูแลประชาชนให้ปฏิบัติตามครรลองของกฎหมาย ได้แก่การบังคับให้ประชาชนปฏิบัติตามกฎหมาย การเสียภาษีให้รัฐ และกลไกจัดสรรทรัพยากรและบริการพื้นฐาน ได้แก่ ด้านการพัฒนา โครงสร้างพื้นฐาน ด้านการพัฒนาลี้แวงล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ ด้านการพัฒนาเศรษฐกิจ ด้านการพัฒนาสังคม และด้านการพัฒนาการเมืองการบริหาร

3. หลักการบริหารในการบริการประชาชน รัฐบาลมีเป้าหมายการบริการเพื่อความพึงพอใจของประชาชน ที่เจ้าหน้าที่ขององค์กรของรัฐตอบสนองความต้องการของประชาชนในรูปแบบต่าง ๆ ตามระเบียบกฎหมายและนโยบายขององค์กรของรัฐ ถ้าเจ้าหน้าที่บริการประชาชนดีแล้วประชาชนจะพอใจและให้ความร่วมมือกับรัฐ การบริการประชาชนเป็นการบริหารงานอย่างเป็นระบบ เมื่อประชาชนมาติดต่อรับบริการขององค์กรของรัฐถ้ามีการจัดระบบบริหารที่ดีเป็นต้นว่ามีการจัดองค์การวางแผน การประสานกันเป็นอย่างดี ผลที่ได้คือการทำงานที่มีประสิทธิภาพประชาชนที่มาติดต่องานก็จะได้รับความสะดวกในการที่มาใช้บริการในทางตรงกันข้าม หากการจัดระบบบริหารงานที่ย่อนสมรรถภาพ ผลก็จะตกกับประชาชนที่ต้องเสียเวลา เสียงบประมาณและสุดท้ายประชาชนก็จะเบื่อหน่ายต่อองค์กรของรัฐ ซึ่งนำความเสียหายมาสู่การบริหารองค์กรของรัฐส่วนรวม ทั้งระบบการบริการที่เน้นการอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนโดยที่ประชาชนมาติดต่องานแล้วก็สามารถจะกระทำสำเร็จได้อย่างครบถ้วน มีอำนาจหน้าที่จะดำเนินการตามกฎหมายได้อย่างครบถ้วน และปัจจัยสำคัญในการให้บริการสาธารณะนั้น ประกอบไปด้วย

3.1 ผู้บริหารจะต้องมีนโยบายและทิศทางที่แน่นอนชัดเจน

3.2 ข้าราชการจะต้องมีความรู้ความสามารถ มีระเบียบวินัย และมีความสำนึกในการรับใช้ประชาชน ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 มีงบประมาณและเครื่องมือเครื่องใช้อย่างเพียงพอ

3.4 ปรับปรุงกฎหมายและระเบียบต่าง ๆ ให้เหมาะสม

นอกจากนั้นในการพัฒนาบริการสาธารณะองค์กรต้องคำนึงถึงการปรับบทบาทขององค์กรให้สามารถแข่งขันด้านการบริการกับหน่วยงานอื่น ๆ ได้ ต้องใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาช่วยในการบริการ จะต้องจัดรูปแบบการบริการสาธารณะแบบเฉพาะเจาะจงให้มากขึ้น และจะต้องมีการประชาสัมพันธ์ อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักในการจัดทำบริการสาธารณะ

นันทวัฒน์ บรมานันท์ (2547 : 43-54) กล่าวถึงหลักการในการจัดทำบริการสาธารณะประกอบด้วย 3 หลักดังนี้

1. หลักว่าด้วยความเสมอภาค เนื่องจากบริการสาธารณะมีลักษณะสำคัญ คือ การให้บริการเพื่อประโยชน์กับประชาชนทุกคน โดยไม่ได้เจาะจงเฉพาะกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ดังนั้นประชาชนทุกคนจึงมีสิทธิที่จะได้รับการปฏิบัติ หรือได้รับผลประโยชน์จากการให้บริการอย่างเสมอภาคกัน

2. หลักว่าด้วยความต่อเนื่อง การบริการสาธารณะเป็นสิ่งที่จำเป็น หรือเป็นประโยชน์สำหรับประชาชน หากมีการหยุดชะงักในการให้บริการ ย่อมทำให้ประชาชนเดือดร้อนดังนั้น การให้บริการสาธารณะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง สม่าเสมอ เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน

3. หลักว่าด้วยการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง การให้บริการสาธารณะที่จัดขึ้นเพื่อสนองความต้องการของประชาชน หากความต้องการเปลี่ยนแปลงไป บริการสาธารณะนั้นย่อมสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชนได้

การบริการสาธารณะระดับท้องถิ่น

นันทวัฒน์ บรมานันท์ (2547 : 67-74) กล่าวว่าบริการสาธารณะระดับท้องถิ่นมี 4 ประเภท ดังนี้

1. การบริการสาธารณะด้านสุขอนามัย การให้บริการทางด้านสุขอนามัยเป็นหน้าที่ขององค์กรปกครองท้องถิ่นที่ต้องดำเนินการ เช่น การจัดให้มีน้ำสะอาด การบำบัดน้ำเสียการเก็บขยะและของเหลือใช้

2. การบริการสาธารณะด้านเศรษฐกิจ องค์กรปกครองท้องถิ่นดำเนินการให้บริการสาธารณะด้านเศรษฐกิจ เช่น จัดให้มีตลาดและตลาดนัด การจัดให้มีการขนส่งมวลชนและการขนส่งนักเรียนในเขตของตน

3. การบริการสาธารณะด้านสังคมและการศึกษา องค์กรปกครองท้องถิ่นอาจจัดให้มีการให้บริการสาธารณะด้านสังคม เช่น จัดสวัสดิการสังคม ซึ่งอาจเป็นสวัสดิการสำหรับเด็กคนพิการ ผู้ด้อยโอกาส หรือผู้สูงอายุ และสวัสดิการเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ส่วนบริการสาธารณะด้านการศึกษาจากหลักการกระจายอำนาจ องค์กรปกครองท้องถิ่นที่มีความพร้อมสามารถให้บริการสาธารณะโดยการจัดการศึกษาให้ประชาชนในเขตรับผิดชอบได้

4. การบริการสาธารณะด้านวัฒนธรรม องค์การปกครองท้องถิ่นสามารถดำเนินการให้บริการสาธารณะทางวัฒนธรรมได้ เช่น การจัดตั้งพิพิธภัณฑ์ หอจดหมายเหตุ การดูแลรักษาโบราณสถานหรือการส่งเสริมการจัดกิจกรรมเพื่อสืบสานอนุรักษ์ประเพณี วัฒนธรรม อันดีงามของท้องถิ่นไว้

4. ความพึงพอใจต่อการบริการสาธารณะ

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจต่อการบริการสาธารณะ ได้มีผู้เสนอแนวคิด ดังนี้

กันต์ลาซและเนวสัน (อนิสนี แทนอาสา และคณะ. 2551 : 30 ; อ้างอิงมาจาก กันต์ลาซและเนวสัน . 1998) เสนอแนวคิดว่าความพึงพอใจของประชาชนหลังจากการพบกับพฤติกรรมให้บริการเป็นระดับความพึงพอใจที่เกิดจากการ ที่เจ้าหน้าที่สามารถตอบสนองความต้องการหรือแก้ไขปัญหา หรือลดปัญหา นอกจากนี้ เมธี ครองแก้ว (ชิดพงษ์ เปลี่ยนขำ. 2539 : 15 ; อ้างอิงมาจาก เมธี ครองแก้ว. 2538) ได้กล่าวว่า ประชาชนจะรู้สึกพึงพอใจต่อการบริการสาธารณะ มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการจัดการบริการสาธารณะ หมายถึง กระบวนการนโยบายสาธารณะ แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ขั้นตอนแรก ได้แก่ การกำหนดปัญหา ขั้นตอนที่สอง ได้แก่ การวิเคราะห์หา ทางเลือก ขั้นตอนที่สาม ได้แก่ การกำหนดนโยบายไปสู่การปฏิบัติ และขั้นตอนที่สี่ ได้แก่ การประเมินผลนโยบาย ซึ่งในการกำหนดนโยบายสาธารณะนี้ นักวิชาการได้ตั้งเงื่อนไขที่เรียกว่า ทฤษฎีความเป็นไปไม่ได้ของ Arrow's Impossibility Theory (อนิสนี แทนอาสาและคณะ. 2551 : 30) โดยเงื่อนไขนี้กล่าวได้ว่า การจะสร้างเงื่อนไขสวัสดิการสังคมหรือบริการสาธารณะแก่สังคมนั้นจะต้อง ตั้งอยู่บนพื้นฐาน 5 ประการ คือ

1. ความสมบูรณ์ของลำดับการเรียงความพึงพอใจของบุคคล ความพึงพอใจของบุคคลในสังคมจะต้องมีความสมบูรณ์ สามารถเปรียบเทียบได้ตลอดและความพึงพอใจนั้นจะต้องมีความคงเส้นคงวา (Transitive)

2. ความพึงพอใจจะต้องเป็นไปตามเงื่อนไข กล่าวคือ ในสังคมมีสิ่งที่คนในสังคมชอบและไม่มีความพึงพอใจในสิ่งนั้น ก็จะสรุปได้ว่าสังคมชอบสิ่งนั้นด้วย

3. การเลือกที่เป็นอิสระจากตัวแปรที่ไม่เกี่ยวข้องกัน คือ สังคมมีความพึงพอใจต่อสิ่งหนึ่ง ในขณะที่สิ่งหนึ่งนี้ไปมีความสัมพันธ์กับอีกสิ่งหนึ่ง หากเกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสิ่งหนึ่งอันหลัง ก็จะไม่ทำให้ลำดับความพึงพอใจของสังคมที่มีต่อสิ่งหนึ่งอันแรกต้องเปลี่ยนแปลงไป

4. การเลือกที่ไม่มีข้อจำกัดหรือการบังคับ บุคคลทุกคนในสังคมจะต้องสามารถแสดงความพึงพอใจและสามารถเรียงลำดับความพึงพอใจของตนในทุก ๆ ทาง โดยเสรีจะต้องไม่มีการห้ามให้ชอบหรือไม่ชอบการเลือกใด ๆ ในสังคมและบุคคลจะเรียงลำดับความพึงพอใจของตนอย่างไรก็ได้

5. การไม่มีทางเลือกของผู้เผด็จการ ในการเลือกบริการสาธารณะของสังคม จะต้องเกิดขึ้นในสภาพที่ว่าไม่มีบุคคลใดบุคคลหนึ่งซึ่งอยู่ในฐานะที่พิเศษ ได้รับผลประโยชน์แต่เพียงผู้เดียวหรือกลุ่มเดียว กล่าวคือ ผลประโยชน์ที่ได้รับมีมากถึงขนาดว่าเมื่อไรก็ตามที่เขาต้องการแสดง ความพึงพอใจต่อกิจกรรมสาธารณะโดยที่ในสังคมมีความคิดเห็นแตกต่างโดยสิ้นเชิงจะเห็นได้ว่า การ ให้บริการสาธารณะของรัฐทุกประเภท โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพึงพอใจให้ความช่วยเหลือแก่ ประชาชนอย่างเสมอภาคกัน คนในสังคมรู้สึกว่าได้ประโยชน์สูงสุดร่วมกันซึ่งเป็นการบริการ สาธารณะที่เป็นธรรมที่สุด

Rilander และ Provist (อนิสินี แทนอาสา และคณะ. 2551 : 31 ; อ้างอิงมาจาก Rilander and Provist. 1995) ได้กล่าวถึงผลของเทคโนโลยีต่อความพึงพอใจของลูกค้าโดยในปัจจุบันผู้ ให้บริการส่วนใหญ่มักจะพึ่งพาเทคโนโลยีในการดูแลลูกค้า เช่น ให้ลูกค้าฝากข้อความทางโทรศัพท์ หรือให้ฟังรายละเอียดจากเทปบันทึกเสียงเองจากการกดหมายเลขทางโทรศัพท์ต่อเนื่องกันไป ซึ่ง บางครั้งอาจทำให้ลูกค้ายังทวีความไม่พอใจมากขึ้น การที่ผู้ให้บริการอาศัยเทคโนโลยีในการดูแล ความพึงพอใจของลูกค้าเนื่องจากการขาดแคลนงบประมาณในการดำเนินการทำให้ต้องจำกัดจำนวน พนักงาน ซึ่งสาเหตุหลักประการหนึ่งที่ทำให้ลูกค้าไม่พึงพอใจ คือ ขาดการติดต่อสื่อสารกับพนักงาน / เจ้าหน้าที่ ดังนั้นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ให้บริการ คือ ควรจัดหาพนักงาน/เจ้าหน้าที่ที่มีความสามารถในการ ดำเนินงานแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่อาจมีการให้บริการ ซึ่งทำให้ลูกค้าเกิดความภักดีและใช้บริการ อย่างต่อเนื่องตลอดไป การใช้เทคโนโลยีในการให้บริการควรเป็นเพียงสิ่งสนับสนุน แต่ไม่ใช่มา แทนที่พนักงาน/เจ้าหน้าที่เจ้าหน้าที่จึงมีความสำคัญในการสร้างความพึงพอใจให้กับผู้บริการ เพราะ เป็นผู้ที่ต้องพบปะและให้บริการกับประชาชนโดยตรง จึงต้องมีความสามารถในการสื่อสารทำความเข้าใจ ไม่ใช้อารมณ์กับผู้รับบริการ ควรมีหลักการในการพูดดังพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระ มงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวที่ทรงตรัสเกี่ยวกับการพูดไว้ว่า การจะกล่าวคำใด ๆ ที่เป็นคติดีควรมีหลักการดังนี้ (กระทรวงวัฒนธรรม. 2551 : 43-44)

1. ควรพูดตามลำดับความเข้าใจ
2. ควรอ้างเหตุผลแนะนำให้ผู้ฟังเข้าใจ
3. ควรพูดสิ่งที่เป็นประโยชน์กับผู้ฟัง
4. ไม่พูดเพราะต้องการสิ่งตอบแทน
5. ไม่พูดกระทบ เสียชื่อเสียงผู้อื่น
6. ควรพูดสิ่งที่ผู้ฟังยังไม่เคยฟังมาก่อน
7. สิ่งที่เคยฟังแล้วยังไม่ชัดเจน ให้อธิบายให้เข้าใจ
8. ควรพูดเพื่อตอบข้อสงสัย
9. ควรพูดเพื่อแก้ความเข้าใจที่ผิดให้ถูกต้อง

10. ควรพูดสิ่งที่ทำให้ผู้ฟังมีจิตผ่องใส

ความสนใจของผู้บริโภค สิทธิของผู้บริโภค 4 ประการ ที่เสนอโดยประธานาธิบดีเคนเนดี คือ สิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลข่าวสาร สิทธิในการเลือก สิทธิที่จะมีความปลอดภัย และสิทธิที่จะร้องเรียนจากข้อเสนอนี้ทำให้ทราบว่านโยบายสาธารณะควรปรับปรุงอย่างไรให้ดีขึ้น คำว่า ความสนใจของผู้บริโภค ไม่สามารถให้คำจำกัดความได้เพียงหนึ่งข้อความ และมีความเชื่อมโยงกับการเมืองอย่างมาก แต่จะมีประโยชน์สูง ถ้าคิดในแง่ของการแข่งขัน การเป็นตัวแทน ข้อมูลสารสนเทศและการปรับปรุง การที่ผู้ให้บริการประเมินว่า นโยบายสาธารณะสอดคล้อง หรือสนับสนุนความสนใจของผู้บริโภคหรือไม่ ต้องอาศัยกรอบแนวคิดในการระบุข้อแตกต่างระหว่างข้อเท็จจริง ความต้องการของผู้บริโภค และคุณค่าองค์กรรวม ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 อย่างนี้ มีความสัมพันธ์กับตัวผลิตภัณฑ์หรือบริการ และการให้บริการหรือการขายโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (อนิสินี แทนอาสาและคณะ . 2551 : 31 ; อ้างอิงมาจาก Brobeck. 2006)

1. ข้อเท็จจริง (Facts) ข้อเท็จจริงมีความสัมพันธ์กับลักษณะทางกายภาพของผลิตภัณฑ์/บริการ การเป็นตัวแทนนำเสนอและการมีผลกระทบต่อผู้บริโภค เช่น สินค้าประเภทรถยนต์ อาจมีข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ ราคา ความคงทนต่อการชน ประสิทธิภาพในการใช้เชื้อเพลิง ความถูกต้องของการประชาสัมพันธ์และเกี่ยวกับอุบัติเหตุต่าง ๆ

2. ความต้องการของผู้บริโภค (Consumer Preferences) ความต้องการของผู้บริโภคเกี่ยวกับคุณภาพที่ขึ้นอยู่กับ การประเมินของแต่ละบุคคล โดยขึ้นอยู่กับ การเลือกของผู้บริโภคที่จะซื้อหรือใช้สินค้า/บริการ ความต้องการนี้อาจแตกต่างกันค่อนข้างมาก เช่น ผู้บริโภคส่วนใหญ่กล่าวว่า เขาต้องการรถที่มีประสิทธิภาพด้านการใช้เชื้อเพลิง ส่วนน้อยไม่สนใจในข้อดังกล่าว และเมื่อทำการตัดสินใจซื้อ บางคนอาจให้ความสนใจเพียงเล็กน้อย หรือไม่ได้ให้ความสนใจสิ่งที่ตนเองได้กล่าวไว้เกี่ยวกับประสิทธิภาพของรถในการใช้เชื้อเพลิง สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ นักการตลาดต้องพยายามทำความเข้าใจและสามารถจัดการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภคได้

3. คุณค่าองค์กรรวม (Universal Values) เช่น ความสามารถในการเข้าถึง /การใช้ความสามารถด้านการเงิน คุณภาพ ความปลอดภัย ความสะดวก และการบริการลูกค้า คุณค่าเหล่านี้เป็นจริงในสังคมโดยทั่วไป และในทางปฏิบัติ เช่น เราทุกคนปรารถนาที่จะอยู่ในสังคมที่ไม่มีใครได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ และเราก็มีเป้าหมายเชิงปฏิบัติมากมาย สำหรับความปลอดภัยทางรถยนต์ โดยเราได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ การขนส่ง เวลา และความสะดวก เป้าหมายเชิงปฏิบัติเหล่านี้ อาจแตกต่างกันตามเวลา และสถานที่ เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการตัดสินใจทั้งหลายในเรื่องนโยบายสาธารณะ และของผู้ให้บริการ ความสัมพันธ์ของคุณค่าองค์กรรวม กับคุณภาพ เช่น ด้านการแข่งขัน การเป็นตัวแทน ด้านข้อมูลสารสนเทศ และการปรับปรุง ผู้ให้บริการควรมองถึงกลยุทธ์ที่จะให้สินค้า/บริการมีคุณค่าองค์กรรวม ยกตัวอย่าง เช่น ในการแข่งขัน และ ด้าน

ข้อมูลสารสนเทศ จะช่วยให้ผู้ให้บริการคิดแนวทางที่ให้ลูกค้ามั่นใจว่าสินค้าหรือบริการนั้นมีราคาเหมาะสมเป็นไปได้ที่จะซื้อ มีคุณภาพดี ปลอดภัย และมีบริการที่ดี ด้านนโยบายสาธารณะสามารถให้ข้อมูลสารสนเทศเพิ่มเติมให้กับผู้บริโภคได้แสดงว่านโยบายสาธารณะนั้นสอดคล้องและสนับสนุนความสนใจของผู้บริโภค ผู้ให้บริการต้องประเมินผลกระทบของนโยบายสาธารณะต่อคุณค่าด้านต่างๆ อย่างระมัดระวัง โดยต้องเน้นการปรับปรุงพัฒนาความสนใจของผู้บริโภคตัวบ่งชี้การให้บริการ

Berry, Wall และ Carbone (อนิสณี แทนอาสา และคณะ. 2551 : 33 ; อ้างอิงมาจาก Berry, Wall และ Carbone. 2006) ได้ศึกษาตัวบ่งชี้ในการให้บริการแก่ลูกค้า จากบทเรียนที่ได้จากการตลาด โดยมีรายละเอียดดังนี้

การประเมินการให้บริการโดยมีผู้รับบริการหรือลูกค้า ขึ้นอยู่กับผลการปฏิบัติงานมากกว่าตัววัตถุ ซึ่งมีตัวบ่งชี้หลายตัวในการปฏิบัติงาน เมื่อเลือกประเภทของบริการและประเมินผลการให้บริการ ในความเป็นจริงจะมีตัวบ่งชี้ไม่กี่ตัว ที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็นภาพรวมลูกค้าต่อการให้บริการ ลูกค้าจะมีความคิดเห็นต่อผลการปฏิบัติงานด้านเทคนิคกระบวนการของการให้บริการ (ตัวบ่งชี้ด้านกระบวนการ , Functional Clues) รูปลักษณ์/สิ่งอำนวยความสะดวกที่มองเห็นจับต้องได้ในการให้บริการ (ตัวบ่งชี้ด้านวัตถุ, Mechanic Clues) และพฤติกรรมบุคลิกภาพของผู้ให้บริการ (ตัวบ่งชี้ด้านมนุษย์, Humanic Cluse) ตัวบ่งชี้ด้านกระบวนการ ด้านวัตถุ และด้านมนุษย์ มีบทบาทสำคัญในการสร้างประสบการณ์ให้บริการแก่ลูกค้า โดยมีอิทธิพลทั้งในด้านความคิดเห็นเชิงเหตุผล และด้านจิตใจ อารมณ์ ต่อคุณภาพการให้บริการ การออกแบบการบริหารจัดการที่ชัดเจน ที่จะดำเนินการตามตัวบ่งชี้ เป็นความรับผิดชอบของผู้บริหารและธุรกิจต้องมีการรับรู้ และมีความตระหนักเกี่ยวกับตัวบ่งชี้ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งต้องมีการจัดการตัวบ่งชี้

Haeckel และคณะ (อนิสณี แทนอาสา และคณะ. 2551 : 33 ; อ้างอิงมาจาก Haeckel and others. 1999) แบ่งตัวบ่งชี้เป็น 3 ประเภท คือ

1. ตัวบ่งชี้ด้านกระบวนการ (Functional Clues) ตัวบ่งชี้นี้ขึ้นอยู่กับคุณภาพของเทคนิคกระบวนการในการให้บริการ ตัวบ่งชี้นี้คือ อะไร (What) คือ ประสบการณ์ในการรับบริการของลูกค้า ความน่าเชื่อถือ ความสามารถในการให้บริการ ยกตัวอย่าง เช่นการด์ที่ออกให้ของโรงแรม เปิดประตูห้องพักได้หรือไม่ เครื่องรับโทรทัศน์ในห้องพักใช้งานได้หรือไม่ การปลุกให้ตื่นได้ ดำเนินการตามที่แจ้งไว้หรือไม่ และการบริการตามห้องพักได้ตามที่สั่งหรือไม่

2. ตัวบ่งชี้ด้านวัตถุ (Mechanic Clues) ตัวบ่งชี้นี้หมายถึง ส่วนที่เป็นวัตถุจับต้องได้หรือสภาพแวดล้อม ซึ่งรวมถึง ภาพที่มองเห็น กลิ่น เสียง รส และพื้นผิว ดังนั้น ตัวบ่งชี้นี้จะเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สัมผัสได้ในการรับบริการของลูกค้า เช่น อาคารสถานที่ ภูมิทัศน์ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก ความสะอาด แสงสว่าง สีสนักตกแต่ง เป็นต้น

3. ตัวบ่งชี้ด้านมนุษย (Humanic Clues) ตัวบ่งชี้นี้เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและบุคลิกภาพของผู้ให้บริการ เช่น การใช้คำพูด น้ำเสียง ระดับของความกระตือรือร้น ภาษากาย ความประณีต และการแต่งกายที่เหมาะสม เช่น กิริยามารยาทที่เป็นมิตรของผู้ให้บริการสายการบินต่อผู้โดยสาร และการแต่งกายที่มีลักษณะเฉพาะ แสดงถึงตัวบ่งชี้ด้านมนุษยการปฏิสัมพันธ์ระหว่างลูกค้ากับผู้ให้บริการ ถ้ายังมีมากก็จะเพิ่มความสำคัญต่อผลทางด้านอารมณ์ความเป็นมนุษย์มากขึ้นเท่านั้น และเป็นโอกาสในการสร้างความเชื่อถือความคาดหวัง และความภักดีให้เกิดขึ้นกับลูกค้า Keaveney, Mohr และ Bitner (อนิสณี แทนอาสาและคณะ. 2551 : 33 ; อ้างอิงมาจาก Keaveney, Mohr and Bitner. 1995) กล่าวว่า บุคลากรอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ไม่พึงประสงค์ แต่ในขณะเดียวกันก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ได้เช่นกัน ถ้าผู้ให้บริการสามารถปฏิบัติงานด้วยความเอาใจใส่ สุภาพ และมีแหล่งข้อมูล การรับรู้ของลูกค้าต่อความพยายามของบุคลากรในการให้บริการจะมีผลอย่างมากกับความพึงพอใจ และความภักดีของลูกค้าตัวบ่งชี้ด้านมนุษย และตัวบ่งชี้ด้านวัตถุ คือ อย่างไร (How) ของประสบการณ์ในการรับบริการของลูกค้า ตัวบ่งชี้ดังกล่าวสะท้อนถึงความมุ่งมั่นขององค์กรที่เข้าใจ และทำให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจที่ได้รับบริการตามที่ต้องการหรือคาดหวัง อย่างไรก็ตามตัวบ่งชี้ด้านวัตถุที่เป็นเลิศก็ไม่สามารถทดแทน ตัวบ่งชี้ด้านมนุษยที่บกพร่องได้ เพราะพฤติกรรมที่แสดงออกจากมนุษย์จะมีผลมากกว่าต่อความรู้สึกของลูกค้า บทบาทของตัวบ่งชี้ด้านกระบวนการ และด้านมนุษยที่มีต่อให้บริการลูกค้า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

วัชร เสริฐสมใจ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลในการให้บริการสาธารณะของเทศบาลตำบลท่าข้าม อำเภอสอด จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลท่าข้ามส่วนใหญ่รับทราบเกี่ยวกับแหล่งที่มาของงบประมาณของเทศบาลตำบลท่าข้ามคิดเป็นร้อยละ 91.14 โดยทราบว่างบประมาณของเทศบาลตำบลท่าข้ามมาจากรายได้จากการจัดเก็บภาษีค่าธรรมเนียมต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 92.10 และรับทราบเกี่ยวกับเกี่ยวกับโครงการต่าง ๆ ของเทศบาลและการใช้งบประมาณของเทศบาลตำบลท่าข้าม คิดเป็นร้อยละ 89.20 โดยคิดว่าการใช้เงินงบประมาณในการดำเนินงาน/ให้บริการต่าง ๆ ของเทศบาลตำบลท่าข้ามเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 81.06 และแหล่งที่มาของข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดำเนินงาน โครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ของเทศบาลจากวารสารของเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 87.88 โดยมีความพึงพอใจต่อการให้บริการสาธารณะของเทศบาลตำบลท่าข้ามโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีความพึงพอใจต่อการให้บริการสาธารณะของเทศบาลตำบลท่าข้ามด้านการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม และดำเนินงานให้บริการและ

บริการชุมชนโดยภาพรวมในระดับมาก ตามลำดับ ส่วนด้านสาธารณูปโภคและสาธารณูปการ และด้าน สาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม มีความพึงพอใจต่อโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ศิริวรรณ เจริญชัยวานิชย์ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีผลต่อพฤติกรรมและแนวโน้มของการใช้บริการสถานออกกำลังกายฟิตเนส เฟิร์สท์ ประเทศไทย มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคล ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดพฤติกรรมการใช้บริการและแนวโน้มการใช้บริการในอนาคตของสถานออกกำลังกาย ฟิตเนส เฟิร์สท์ ในการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่าง คือ สมาชิกและผู้มาใช้บริการสถานออกกำลังกาย ฟิตเนส เฟิร์สท์ ในประเทศไทยทั้ง 8 สาขา ซึ่งตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 349 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ โดยใช้ Least Significant Difference (LSD) และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า

1. กลุ่มผู้ใช้บริการสถานออกกำลังกาย ฟิตเนส เฟิร์สท์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 30 - 39 ปี สถานภาพโสด มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี อาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนค่อนข้างสูงคือ มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป

2. ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจกับปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดในด้านผลิตภัณฑ์ ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านบุคลากร ด้านกายภาพด้านกระบวนการด้านคุณภาพ และการเพิ่มผลผลิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก และมีความพึงพอใจกับปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดในด้านราคาอยู่ในระดับปานกลาง

3. กลุ่มตัวอย่างมีส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้บริการโดยให้เหตุผลในการไปออกกำลังกาย คือต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง รองลงมาคือ ต้องการลดความอ้วน และนิยมใช้บริการออกกำลังกายกับเครื่องบริหารกล้ามเนื้อ มีความถี่ในการไปสถานออกกำลังกายเฉลี่ย 3.21 ครั้ง และมีระยะเวลาในการเล่นต่อครั้งเฉลี่ย 2.26 ชั่วโมงส่วนใหญ่เลือกใช้บริการที่ฟิตเนส เฟิร์สท์เพราะใกล้บ้าน รองลงมาคือเพราะใกล้ที่ทำงาน และเพราะมีกิจกรรมหลากหลาย ตามลำดับ เหตุผลที่กลุ่มผู้ใช้บริการมาออกกำลังกายคือเพื่อต้องการให้สุขภาพที่แข็งแรง และเพื่อลดความอ้วน

4. ผลการศึกษาการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการใช้บริการสถานออกกำลังกายฟิตเนส เฟิร์สท์ พบว่า 1) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอาชีพ น้ำหนัก การมีโรคประจำตัว และประเภทของการเป็นสมาชิกของผู้ใช้บริการแตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการด้านความถี่ในการใช้บริการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพ น้ำหนัก การมีโรคประจำตัว และประเภทของการเป็นสมาชิกของผู้ใช้บริการแตกต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการด้านระยะเวลาต่อครั้งในการใช้บริการ

แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) สถานภาพ และการศึกษาของผู้ใช้บริการแตกต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการด้านความถี่ในการใช้บริการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประสมทางการตลาด กับพฤติกรรมการใช้บริการสถานออกกำลังกาย ฟิตเนส เฟิร์สท์ พบว่า 1) ด้านช่องทางการจัดจำหน่ายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้บริการด้านระยะเวลาต่อครั้งในการใช้บริการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน ในระดับค่อนข้างต่ำ 2) ด้านราคาต้นทุนบุคลากร ด้านคุณภาพ และการเพิ่มผลผลิต มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้บริการด้านระยะเวลาต่อครั้งในการใช้บริการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันในระดับต่ำมาก 3) ด้านกระบวนการ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้บริการด้านความถี่ในการใช้บริการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันในระดับต่ำมาก

6. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้บริการสถานออกกำลังกาย ฟิตเนส เฟิร์สท์ กับแนวโน้มการให้บริการในอนาคต พบว่า 1) พฤติกรรมการใช้บริการด้านความถี่ในการใช้บริการ มีความสัมพันธ์กับแนวโน้มการต่ออายุสมาชิกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน ในระดับค่อนข้างต่ำ 2) พฤติกรรมการใช้บริการด้านความถี่ในการใช้บริการ มีความสัมพันธ์กับแนวโน้มการแนะนำสมาชิกใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันต่ำมาก

7. จากการศึกษาพบว่าทั้งปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยส่วนประสมการตลาดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้สถานออกกำลังกาย ฟิตเนส เฟิร์สท์ ซึ่งทางผู้ประกอบการควรให้ความใส่ใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยส่วนประสมการตลาดซึ่งเป็นปัจจัยที่ทางผู้ประกอบการสามารถควบคุมได้ ต้องพยายามพัฒนาในด้านต่าง ๆ มาเพื่อรองรับ และตอบสนองกับความต้องการของผู้ใช้บริการให้มากที่สุด ทั้งนี้เป็นผลเชื่อมโยงไปถึงแนวโน้มการให้บริการในอนาคตด้วย

มนูญ สายสินพคุณ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการบริหารโครงการลานกีฬาต้านยาเสพติดของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอร่องวาง จังหวัดแพร่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริหารสภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาลานกีฬาต้านยาเสพติดของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอร่องวาง จังหวัดแพร่ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้รับผิดชอบโครงการ และคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2547 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า การบริหารโครงการลานกีฬาต้านยาเสพติดของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในการบริหารงาน 3 ด้าน คือ ด้านการวางแผนการดำเนินงาน ด้านการปฏิบัติงาน และด้านการติดตามประเมินผล โดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน

พบว่า การบริหารโครงการลานกีฬาด้านยาเสพติด ด้านการปฏิบัติงาน มีการปฏิบัติอยู่ในอันดับสูงสุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การบริหารโครงการลานกีฬาด้านยาเสพติด ด้านการปฏิบัติงาน เรื่อง การให้กำลังใจนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในอันดับสูงสุด สภาพปัญหาการบริหารงานโครงการลานกีฬาด้านยาเสพติดของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในการบริหารงาน 3 ด้าน คือ ด้านการวางแผนการดำเนินงาน ด้านปฏิบัติงาน และด้านการติดตามและประเมินผล ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า สภาพปัญหาในด้านการวางแผนการดำเนินงานอยู่ในอันดับสูงสุด เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าสภาพปัญหาในด้านการวางแผนการดำเนินงาน เรื่อง การจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมอยู่ในอันดับสูงสุดเช่นเดียวกัน

แนวทางในการแก้ไขปัญหการบริหารงานโครงการลานกีฬาด้านยาเสพติดของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในการบริหารงาน 3 ด้าน คือ ด้านการวางแผนการดำเนินงานด้านการปฏิบัติงาน และด้านการติดตามและประเมินผล มีแนวทางแก้ไขปัญหโดยผู้เกี่ยวข้องกับโครงการลานกีฬาด้านยาเสพติดต้องมีการกำหนดนโยบาย เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ต้องจัดสรรงบประมาณตามความต้องการในการปฏิบัติงาน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และมีการขอความร่วมมือสนับสนุนการบริหารงานตามโครงการจากองค์กรต่างๆ ภายในท้องถิ่น

ชิน ศิริรักษ์ (2547 : 81– 85) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาล จำนวน 346 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson, s Product Moment Correlation Coefficient) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับมาก มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก มีแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับปานกลาง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์อยู่ในระดับมาก ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับมาก ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับมาก

2. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภาภรณ์ วรอรุณ (2548 : 65 - 67) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก โดยใช้แบบสอบถามการออกกำลังกายจำนวน 2 ชุด พบว่า ประสพการณ์เดิม อายุ ระดับชั้นปี ค่าดัชนีมวลกาย อธิบายการผันแปรของการออกกำลังกายได้เพียงร้อยละ 3.9 แต่เมื่อนำตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตน และอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย เข้ามาวิเคราะห์ด้วยปรากฏว่า สามารถอธิบายการผันแปรของการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นเป็นร้อยละ 10.4 โดยตัวแปรประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ดัชนีมวลกายการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (β) ต่อการออกกำลังกายเป็น .111, .118 และ .204 ตามลำดับ

จินานาคย์ ไกรนารด และคณะ (2549) ได้ศึกษาความพึงพอใจของผู้รับบริการที่มีต่อการให้บริการของเทศบาลตำบลสุวรรณภูมิ อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด โดยได้ศึกษา 3 โครงการ คือ 1) โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและประชาชน 2) โครงการเพิ่มประสิทธิภาพการส่งเสริมอาชีพของกลุ่มสตรี และ 3) โครงการอบรมพัฒนาความรู้และศึกษาดูงานของอาสาสมัครสาธารณสุข พบว่า ผู้รับบริการมีความพึงพอใจโดยภาพรวมทั้ง 3 โครงการ ในการให้บริการอยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยผู้รับบริการมีความพึงพอใจมากที่สุดในการให้บริการด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ รองลงมา ความพึงพอใจด้านกระบวนการขั้นตอนการให้บริการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกตามลำดับ

ณัฐพล จันทร์สอน (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาคุณภาพการให้บริการของเทศบาลเมืองพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานีในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านข้อมูลที่ได้รับจากการบริการด้านความสะดวกที่รับจากการบริการ ด้านบุคลิกลักษณะผู้ให้บริการ ด้านการประสานงานในการบริการ และด้านคุณภาพ ตามความคิดเห็นของประชาชนผู้รับบริการ จำนวน 400 ราย เพื่อนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงการบริการของเทศบาลเมืองพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานีให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลในการปฏิรูประบบราชการและตอบสนองความต้องการของประชาชนที่มาใช้บริการได้อย่างมีคุณภาพ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ผลการศึกษาพบว่า ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ผู้ใช้บริการ ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 41 – 50 สำเร็จการศึกษาระดับต่ำกว่ามัธยม มีรายได้ไม่เกิน 3,000 บาท อาชีพของผู้ใช้บริการส่วนใหญ่ ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย โดยจำนวนผู้ที่ใช้บริการเคยมาใช้บริการ 1-2 ครั้ง ผู้ใช้บริการมีความคิดเห็นต่อคุณภาพการให้บริการในภาพรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับมากเช่นกัน แสดงว่า การให้บริการมีการบริการที่ดี

ชาญณรงค์ วีริยะลัทพะ (2545 : 80-95) ได้ศึกษาการให้บริการของพนักงานเทศบาลตำบลท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี ในทัศนะของประชาชนผู้ให้บริการ ผลการศึกษาพบว่า ในภาพรวมประชาชนผู้รับบริการมีทัศนคติต่อการให้บริการและพฤติกรรมของพนักงานเทศบาลอยู่ในเกณฑ์พึงพอใจมาก และเห็นว่าพนักงานเทศบาลตำบลท่าช้างควรได้มีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ โดยให้ความสำคัญ 5 อันดับแรก คือ การปฏิบัติต่อประชาชนอย่างเสมอภาค มารยาท จิตสำนึกของการเป็นข้าราชการที่ดี มีศีลธรรมและการพูดจาของพนักงาน ด้านการศึกษาเปรียบเทียบพบว่า ในภาพรวมกิจกรรมการให้บริการ อายุของประชาชนที่แตกต่างกันเมื่อจำแนกองค์ประกอบทั้งสามด้าน พบว่า ด้านการให้บริการปัจจัยด้านอายุและสถานภาพในชุมชนของประชาชนที่แตกต่างกันมีผลต่อทัศนคติ ด้านการให้บริการของพนักงานเทศบาลที่แตกต่างกัน ด้านพฤติกรรมของพนักงาน ปัจจัยด้านวุฒิภาวะ การศึกษา อาชีพ และรายได้ของประชาชนที่แตกต่างกันมีผลต่อทัศนคติด้านพฤติกรรมของพนักงานเทศบาลที่แตกต่างกัน และด้านการพัฒนาที่จำเป็นของพนักงานเทศบาล ปัจจัยด้านอาชีพและรายได้ของประชาชนที่แตกต่างกันมีผลต่อทัศนคติด้านการพัฒนาที่จำเป็นของพนักงานเทศบาลที่แตกต่างกัน

กองแผนงาน กรมพลศึกษา (2542 : 1-3) ได้ศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานกีฬาหมู่บ้านของกรมพลศึกษา พบว่าด้านการวางแผนโดยภาพรวมมีสภาพการดำเนินการอยู่ในระดับดีและยังสอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540 - 2544) ด้านสถานที่และอุปกรณ์ พบว่าสถานที่และอุปกรณ์กีฬายังไม่เพียงพอต่อความต้องการชุมชน ด้านการประชาสัมพันธ์การประชาสัมพันธ์กีฬาหมู่บ้านโดยการประชุมชี้แจงคณะกรรมการหมู่บ้าน และประชาสัมพันธ์เสียงตามสายหมู่บ้าน ซึ่งโดยปกติแต่ละหมู่บ้านจะมีเสียงตามสายประจำหมู่บ้านอยู่แล้ว จึงง่ายต่อการประชาสัมพันธ์ ด้านกิจกรรมการเล่นกีฬาพบว่าการจัดทำกีฬาขึ้นพื้นบ้านควรมีการปรับปรุงให้มีกีฬามากขึ้น ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ว่ากีฬาพื้นบ้านยังไม่ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมเท่าที่ควร ดังนั้นกีฬาพื้นบ้านควรมีการส่งเสริมการเล่นให้มากขึ้น ด้านการติดตามประเมินผล พบว่ามีการติดตามประเมินผลน้อย ซึ่งอาจเป็นเพราะว่ามีบุคลากรในการติดตามประเมินผลไม่เพียงพอ ด้านส่วนประกอบที่สนับสนุนกีฬาหมู่บ้านพบว่าการจัดตั้งชมรมกีฬาหมู่บ้าน ภาคเอกชนให้การสนับสนุนอยู่ในระดับปานกลาง ขาดบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ขาดการจูงใจจากภาคเอกชนในการเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนากีฬาอย่างต่อเนื่อง

สังเวียน บุญโต (2545 : 68) ได้ประเมินโครงการจัดตั้งศูนย์กีฬาอำเภอและตำบล กรมศึกษาจังหวัดสุรินทร์ พบว่า กรรมการบริหารศูนย์กีฬาอำเภอและตำบลมีความเห็น ด้านบริบท ด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการและผลผลิต ต่อโครงการจัดตั้งศูนย์กีฬาอำเภอและตำบล กรมศึกษาจังหวัดสุรินทร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า 1) ด้านบริบท กรรมการบริหารศูนย์กีฬาอำเภอและตำบล มีความคิดเห็นและความพึงพอใจต่อโครงการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก 2) ด้านปัจจัยนำเข้า กรรมการบริหารศูนย์กีฬาอำเภอและตำบล มีความคิดเห็นและความพึงพอใจต่อโครงการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก 3) ด้านกระบวนการ กรรมการบริหารศูนย์กีฬาอำเภอและตำบล มีความคิดเห็นและความพึงพอใจต่อโครงการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง 4) ด้านผลผลิต กรรมการบริหารศูนย์กีฬาอำเภอและตำบล มีความคิดเห็นและความพึงพอใจต่อโครงการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

ชำนาญ ไขว้สูงเนิน (2539 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาการดำเนินงานพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐานของการกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า เจ้าหน้าที่และบุคลากรของการกีฬาแห่งประเทศไทย มีความคิดเห็นต่อปัญหาของการดำเนินงานพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐานของการกีฬาแห่งประเทศไทย 5 ด้าน คือ 1) ด้านนโยบาย มาตรการ วัตถุประสงค์และแผนของโครงการต่างๆ ที่ถูกกำหนดขึ้นภายใต้แผนการกีฬาขั้นพื้นฐาน เป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย 2) ปัญหาด้านบุคลากร ในการพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน เป็นปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 3) ปัญหาด้านอุปกรณ์ เป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อย ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 4) ปัญหาด้านการจัดการ

และบริหารงาน เป็นปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 5) ปัญหาด้านงบประมาณ เป็นปัญหาอยู่ในระดับมาก

2. งานวิจัยต่างประเทศ

วู และเพนเดอร์ (Wu & Pender, 2002 : 25 - 36) ได้ศึกษาปัจจัยของการออกกำลังกายในกลุ่มวัยรุ่นไต้หวัน โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 832 คน โดยเป็นกลุ่มวัยรุ่นไต้หวัน พบว่าอิทธิพลระหว่างบุคคลได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม พื้นฐานชีวิตและจากรูปแบบที่มีแล้วไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับการออกกำลังกาย แต่มีผลกระทบต่อการรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้ความสามารถตนเองในกิจกรรมการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาอิทธิพลระหว่างบุคคลพบว่า พ่อแม่ไม่มีผลต่อการออกกำลังกายของวัยรุ่น แต่เพื่อนจะมีผลต่อการออกกำลังกายของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชาน และคณะ (Chan et al. 2003 : 787) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายกับการออกกำลังกายและความสามารถในการออกกำลังกายของวัยรุ่นฮ่องกง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 201 คน ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของวัยรุ่นฮ่องกง พบว่า ผู้ชายจะมีการรับรู้ตนเองสูงกว่าผู้หญิงในเรื่องการออกกำลังกายและการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายเพื่อรูปร่างจะมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยอย่างเช่น เพศ อายุ ประสบการณ์ ดัชนีมวลกาย รายได้ ระดับการศึกษา การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม และอิทธิพลของบุคคลอื่น เป็นต้น ดังนั้นผู้ศึกษาค้นคว้าจึงใคร่จะศึกษาปัจจัยด้านจิตวิทยา (เจตคติต่อการออกกำลังกาย และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย) ปัจจัยด้านการรับรู้พฤติกรรม (การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคและการรับรู้ความสามารถของตนเอง) ปัจจัยด้านสังคม (การสนับสนุนจากครอบครัว และการสนับสนุนจากบุคคลอื่น) จะส่งผลต่อความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมากน้อยเพียงใด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือก
ตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ได้แก่ นักกีฬาจำนวน 2,408 คน และเจ้าหน้าที่ จำนวน 595 คน รวมทั้งหมด 3,003 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ จำนวน 353 คน โดยคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมโดยใช้วิธีการของ ทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) (อ้างใน พงษ์รัตน์ ทวีรัตน์, 2538: 264-265) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 หรือยอมให้มีค่าความผิดพลาดได้เพียง ร้อยละ 5 ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = จำนวนตัวอย่าง

N = จำนวนประชากร

e = ความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม จำนวน 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความพึงพอใจ ในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์)

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ในการสร้างแบบสอบถาม ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความพึงพอใจ ในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 เพื่อให้ได้รายละเอียดเกี่ยวกับตัวแปร หรือ โครงสร้างตามตัวแปรจุดมุ่งหมาย

2. รวบรวมข้อมูลที่ได้มาสร้างเป็นคำถามโดยยึดตามโครงสร้างของตัวแปรที่ผู้วิจัยคาดว่าสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 โดยสร้างเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่าที่สร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของเครื่องมือวิจัย จำนวน 3 คน ได้แก่

3. 1 รศ.ดร.สุเทพ เมฆไธสง ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
3. 2 รศ.ดร.บัณฑิต หาญธงชัย ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
3. 3 ผศ.รัตนพร กองพลพรหม ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

4. ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักกีฬา และเจ้าหน้าที่ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้ทดลองใช้ ไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามรวมทั้งฉบับ ตามวิธีการ ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นด้านสภาพความเป็นจริงและระดับปัญหาทั้งฉบับ เท่ากับ 0.963 ถึง 0.979

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วจัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ ไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล กับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของเครื่องมือก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้รับก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้ทำการวิจัยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปดำเนินการวิเคราะห์ดังนี้

การ วิเคราะห์ โดยภาพรวมและรายด้าน โดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแต่ละกลุ่ม นำค่าเฉลี่ยไปเทียบกับเกณฑ์แล้วแปลความหมายระดับความคิดเห็น โดยมีเกณฑ์แปลผลดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2545: 99-100)

ระดับความคิดเห็นมากที่สุด	กำหนดให้	5 คะแนน
ระดับความคิดเห็นมาก	กำหนดให้	4 คะแนน
ระดับความคิดเห็นปานกลาง	กำหนดให้	3 คะแนน
ระดับความคิดเห็นน้อย	กำหนดให้	2 คะแนน
ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด	กำหนดให้	1 คะแนน

จากนั้นหาค่าเฉลี่ยของคำตอบแบบสอบถาม โดยใช้การแปรความหมายค่าเฉลี่ยดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2545: 99-100)

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ร้อยละ (Percentage)

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.3 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ โดยวิธี Item - total

Correlation

2.2 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา

(Alpha Coefficient)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการ วิจัย เรื่องความพึงพอใจ ในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) และสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบ มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check – List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) จำนวน 6 ด้าน คือ ด้านการตระหนักในความสำคัญ ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ด้านการทำงานเป็นทีม ด้านการบริหารเชิงระบบ ด้านการติดตามและประเมินผล และด้าน สิ่งอำนวยความสะดวกและข้อมูลสารสนเทศ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

เพื่อความสะดวกในการนำเสนอข้อมูลในตารางต่างๆ ผู้วิจัยจึงนำสัญลักษณ์ทางสถิติมาใช้ดังนี้

$\bar{X}$ หมายถึง ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D หมายถึง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

n หมายถึง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

% หมายถึง ค่าร้อยละ

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ เพศ

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	204	57.79
หญิง	149	42.21
รวม	353	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ จำนวน 353 คน ส่วนมากเป็นเพศชาย จำนวน 204 คน คิดเป็นร้อยละ 57.79 และเพศชาย จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 42.21

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ อายุ

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
2. อายุ		
น้อยกว่า 20 ปี	185	52.40
20 - 30 ปี	94	26.63
31 – 40 ปี	60	17.00
มากกว่า 40 ปี	14	3.97
รวม	353	100.00

จากตารางที่ 2 พบว่า นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ จำนวน 353 คน ส่วนใหญ่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 52.40 รองลงมา มีอายุ 20 - 30 ปี จำนวน 94 คน คิดเป็น ร้อยละ 26.63 และมีอายุ 31 – 40 ปี จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00

ตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ สถานภาพ

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
3. สถานภาพ		
โสด	292	82.72
สมรส	56	15.86
หม้าย / หย่าร้าง	5	1.42
รวม	353	100.00

จากตารางที่ 3 พบว่า นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ จำนวน 353 คน ส่วนใหญ่สถานภาพ โสด จำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 82.72 รองลงมา สมรส จำนวน 56 คน คิดเป็น ร้อยละ 15.86 และ หม้าย / หย่าร้าง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.42

ตารางที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ ระดับการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
4. ระดับการศึกษา		
ประถม	73	19.52
มัธยมศึกษา	182	48.66
ปริญญาตรี	105	28.07
สูงกว่าปริญญาตรี	-	-
รวม	353	100.00

จากตารางที่ 4 พบว่า นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ 353 คน ส่วนใหญ่ มีระดับการศึกษา มัธยมศึกษา จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 48.66 รองลงมา ระดับการศึกษา ปริญญาตรี จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 28.07 และระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 73 คน คิดเป็น ร้อยละ 19.52

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยรวมและรายด้าน

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความพึงพอใจ ในการจัดการแข่งขัน กีฬา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์)จำนวน 6 ด้าน คือ ด้านการ ตระหนักในความสำคัญ ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ด้านการทำงานเป็น ทีม ด้านการบริหารเชิงระบบ ด้านการติดตามและประเมินผล และด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและ ข้อมูลสารสนเทศ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปาน กลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตารางที่ 5 ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) โดยรวมและรายด้าน

ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ด้านการตระหนักในความสำคัญ	3.98	0.68	มาก
2. ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง	3.88	0.69	มาก
3. ด้านการทำงานเป็นทีม	3.88	0.84	มาก
4. ด้านการบริหารเชิงระบบ	3.60	0.97	มาก
5. ด้านการติดตามและประเมินผล	3.91	0.82	มาก
6. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและข้อมูลสารสนเทศ	3.87	0.90	มาก
โดยรวม	3.84	0.87	มาก

จากตารางที่ 5 พบว่า นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจ ในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.84$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้ ด้านการติดตามและประเมินผล ($\bar{X} = 3.91$) ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ($\bar{X} = 3.90$) และด้านการทำงานเป็นทีม ($\bar{X} = 3.88$)

ตารางที่ 6 ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการตระหนักในความสำคัญ

ด้านการตระหนักในความสำคัญ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อสุขภาพร่างกาย	3.98	0.68	มาก
2. ควรมีการส่งเสริมการแข่งขันกีฬาอย่างต่อเนื่อง	4.12	0.62	มาก
3. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดความรัก ความสามัคคี	4.05	0.78	มาก
4. มีการตั้งคณะทำงานและวางแผนการบริหารจัดการด้านส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกาย	3.72	0.61	มาก
5. มีการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสนับสนุนด้าน กีฬาและการออกกำลังกาย	4.01	0.72	มาก
โดยรวม	3.98	0.68	มาก

จากตารางที่ 6 พบว่า นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการตระหนักในความสำคัญ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.98$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้ ควรมีการส่งเสริมการแข่งขันกีฬาอย่างต่อเนื่อง ($\bar{X} = 4.12$) กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดความรัก ความสามัคคี ($\bar{X} = 4.05$) และมีการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสนับสนุนด้าน กีฬาและการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.01$)

ตารางที่ 7 ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. มีการส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรด้านกีฬา	3.74	0.66	มาก
2. บุคลากรด้านกีฬามีความรู้ความสามารถ	3.87	0.75	มาก
3. มีจำนวนบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการจัดการ ด้านกีฬา และการออกกกำลังกายอย่างเพียงพอ	3.99	0.61	มาก
4. บุคลากรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีการประสานความร่วมมือในการพัฒนาด้านกีฬาและการออกกกำลังกาย	4.13	0.69	มาก
5. มีการตั้งคณะกรรมการบริหารกีฬานันทนาการ ประจำหมู่บ้านหรือตำบล	3.68	0.73	มาก
โดยรวม	3.88	0.69	มาก

จากตารางที่ 7 พบว่า นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจ ในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.88$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้ บุคลากรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีการประสานความร่วมมือในการพัฒนาด้านกีฬาและการออกกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.13$) มีจำนวนบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการจัดการ ด้านกีฬาและการออกกกำลังกายอย่างเพียงพอ ($\bar{X} = 3.99$) และบุคลากรด้านกีฬามีความรู้ความสามารถ ($\bar{X} = 3.87$)

ตารางที่ 8 ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการทำงานเป็นทีม

ด้านการทำงานเป็นทีม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. มีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบอย่างชัดเจน	4.26	0.75	มาก
2. บุคลากรให้ความร่วมมือในการปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย	4.14	0.79	มาก
3. มีการเสนอความคิดเห็นและระดมสมองในการพัฒนา ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย	4.37	0.77	มาก
4. มีการยอมรับการปฏิบัติและรับฟังความคิดเห็นของ ผู้อื่น	3.94	0.83	มาก
5. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและให้ความสำคัญกับทุกฝ่าย	4.19	0.72	มาก
โดยรวม	4.18	0.77	มาก

จากตารางที่ 8 พบว่า นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3(ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการทำงานเป็นทีม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้ มีการยอมรับการปฏิบัติและรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น ($\bar{X} = 3.98$) มีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบอย่างชัดเจน ($\bar{X} = 3.87$) และมีการเสนอความคิดเห็นและระดมสมองในการพัฒนาด้านกีฬาและการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.81$)

ตารางที่ 9 ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการบริหารเชิงระบบ

ด้านการบริหารเชิงระบบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. มีการกำหนดเป้าหมายและนโยบายการทำงานด้านกีฬาและการออกกำลังกาย	3.68	0.74	มาก
2. มีการจัดทำแผนโครงการพัฒนางานด้านกีฬาและการออกกำลังกาย	3.76	0.71	มาก
3. มีการกำกับติดตามการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง	3.99	0.76	มาก
4. มีการวางแผนโครงสร้างของการบริหารงาน	3.57	0.79	มาก
5. ส่งเสริมให้มีการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินงาน	3.60	0.80	มาก
โดยรวม	3.72	0.76	มาก

จากตารางที่ 9 พบว่า นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการบริหารเชิงระบบ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้ มีการยอมรับการปฏิบัติและรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น ($\bar{X} = 3.98$) มีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบอย่างชัดเจน ($\bar{X} = 3.87$) และมีการเสนอความคิดเห็นและระดมสมองในการพัฒนาด้านกีฬาและการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.81$)

ตารางที่ 10 ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการติดตามและประเมินผล

ด้านการติดตามและประเมินผล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. มีการจัดทำแผนการนิเทศและติดตามผล	4.02	0.81	มาก
2. มีการสำรวจปัญหาและข้อบกพร่องในการดำเนินงานเพื่อปรับปรุงและแก้ไข	4.11	0.68	มาก
3. มีการนำผลจากการประเมินวิเคราะห์ความเสี่ยงหรือความคุ้มค่าในการดำเนินงานเพื่อให้งานเกิดประสิทธิภาพ	3.92	0.65	มาก
4. ศึกษาความก้าวหน้าก่อนดำเนินงาน ระหว่างดำเนินงาน และหลังดำเนินงาน	3.98	0.74	มาก
5. มีการติดตามและประเมินผลอย่างเหมาะสม	4.09	0.76	มาก
โดยรวม	4.02	0.73	มาก

จากตารางที่ 10 พบว่า นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการติดตามและประเมินผล โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้ มีการสำรวจปัญหาและข้อบกพร่องในการดำเนินงานเพื่อปรับปรุงและแก้ไข ($\bar{X} = 4.11$) มีการติดตามและประเมินผลอย่างเหมาะสม ($\bar{X} = 4.09$) และมีการจัดทำแผนการนิเทศและติดตามผล ($\bar{X} = 4.02$)

ตารางที่ 11 ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและข้อมูลสารสนเทศ

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและข้อมูลสารสนเทศ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. มีผู้ให้คำแนะนำหรือผู้ฝึกสอนในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	3.74	0.88	มาก
2. มีวัสดุหรืออุปกรณ์เพียงพอในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	3.86	0.76	มาก
3. สถานที่ในการออกกำลังกายมีสภาพแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัย	4.23	0.82	มาก
4. มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.52	0.74	มาก
5. มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	3.69	0.64	มาก
โดยรวม	3.81	0.77	มาก

จากตารางที่ 11 พบว่า นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและข้อมูลสารสนเทศโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.81$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ลำดับแรก ดังนี้สถานที่ในการออกกำลังกายมีสภาพแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัย ($\bar{X} = 4.23$) มีวัสดุหรืออุปกรณ์เพียงพอในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.86$) และมีผู้ให้คำแนะนำหรือผู้ฝึกสอนในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.74$)

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์ข้อมูล เรื่อง ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือก ตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ได้สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งการศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) สามารถสรุป อภิปรายผลและให้ข้อเสนอแนะได้ดังนี้

1. นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ จำนวน 353 คน ส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน 248 คน คิดเป็นร้อยละ 66.30 และเพศชาย จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 33.70

2. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ จำนวน 353 คน ส่วนใหญ่มีอายุ 20 - 30 ปี จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 52.94 รองลงมา มีอายุ น้อยกว่า 20 ปี จำนวน 101 คน คิดเป็น ร้อยละ 27.01 และมีอายุมากกว่า 40 ปี จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 16.58

3. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ จำนวน 353 คน ส่วนใหญ่ สถานภาพ โสด จำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 69.52 รองลงมา สมรส จำนวน 96 คน คิดเป็น ร้อยละ 25.67 และ หม้าย / หย่าร้าง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.81

4. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ จำนวน 353 คน ส่วนใหญ่ มีระดับการศึกษามัธยมศึกษา จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 48.66 รองลงมา ระดับการศึกษา ปริญญาตรี จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 28.07 และระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 73 คน คิดเป็น ร้อยละ 19.52

5. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.84$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้ ด้านการติดตามและประเมินผล ($\bar{X} = 3.91$) ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ($\bar{X} = 3.90$) และด้านการทำงานเป็นทีม ($\bar{X} = 3.88$)

6. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขัน กรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการตระหนักในความสำคัญ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้ มีการตั้งคณะทำงานและวางแผนการบริหารจัดการ ด้านส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.92$) มีการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสนับสนุนด้าน กีฬาและการออกกำลังกาย และควรมีการส่งเสริมการแข่งขันกีฬาอย่างต่อเนื่อง ($\bar{X} = 3.88$) และกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดความรัก ความสามัคคี ($\bar{X} = 3.87$)

7. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขัน กรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้าน กีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.32$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ลำดับแรก ดังนี้ มีการตั้งคณะกรรมการบริหารกีฬาและนันทนาการประจำหมู่บ้านหรือตำบล ($\bar{X} = 4.49$) บุคลากรด้านกีฬามีความรู้ความสามารถ ($\bar{X} = 4.36$) และบุคลากรและ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีการประสานความร่วมมือในการพัฒนาด้านกีฬาและการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.32$)

8. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขัน กรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการทำงานเป็นทีม อยู่ใน ระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้ มีการยอมรับการปฏิบัติและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ($\bar{X} = 3.98$) มีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ อย่างชัดเจน ($\bar{X} = 3.87$) และมีการเสนอความคิดเห็นและระดมสมองในการพัฒนาด้านกีฬาและการ ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.81$)

9. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขัน กรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการบริหารเชิงระบบ อยู่ ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้ มีการยอมรับการปฏิบัติและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ($\bar{X} = 3.98$) มีการแบ่งหน้าที่ รับผิดชอบอย่างชัดเจน ($\bar{X} = 3.87$) และมีการเสนอความคิดเห็นและระดมสมองในการพัฒนาด้านกีฬา และการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.81$)

10. นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจ ในการจัดการ แข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านการติดตามและ ประเมินผล โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจาก มากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้ มีการสำรวจปัญหาและข้อบกพร่องในการดำเนินงานเพื่อปรับปรุง

และแก้ไข ($\bar{X}=4.11$) มีการติดตามและประเมินผลอย่างเหมาะสม ($\bar{X}=4.09$) และมีการจัดทำแผนการนิเทศและติดตามผล ($\bar{X}=4.02$)

11. นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจ ในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและข้อมูลสารสนเทศ โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.81$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้ สถานที่ในการออกกำลังกายมีสภาพแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัย ($\bar{X}=4.23$) มีวัสดุหรืออุปกรณ์เพียงพอในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ($\bar{X}=3.86$) และมีผู้ให้คำแนะนำหรือผู้ฝึกสอนในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ($\bar{X}=3.74$)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบถึง ความพึงพอใจ ในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) อภิปรายผลได้ดังนี้

นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ มีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับความพึงพอใจ ในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) โดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้ ด้านการติดตามและประเมินผล ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง และด้านการทำงานเป็นทีม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาน และคณะ (Chan et al. 2003 : 787) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายกับการออกแรงและความสามารถในการออกแรงของวัยรุ่นฮ่องกง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 201 คน ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของวัยรุ่นฮ่องกง พบว่า ผู้ชายจะมีการรับรู้ตนเองสูงกว่าผู้หญิงในเรื่องการออกแรงและการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายเพื่อรูปร่างจะมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยอย่างเช่น เพศ อายุ ประสบการณ์ ทัศนคติ พฤติกรรม รายได้ ระดับการศึกษา การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม และอิทธิพลของบุคคลอื่น เป็นต้น ดังนั้นผู้ศึกษาค้นคว้าจึงใคร่จะศึกษาปัจจัยด้านจิตวิทยา (เจตคติต่อการออกกำลังกาย และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย) ปัจจัยด้านการรับรู้พฤติกรรม (การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคและ การรับรู้ความสามารถของตนเอง) ปัจจัยด้านสังคม (การสนับสนุนจากครอบครัว และการสนับสนุนจากบุคคลอื่น) จะส่งผลต่อความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมากน้อยเพียงใด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรมีการศึกษา ความพึงพอใจ ในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) ขององค์กรอื่น ๆ ที่แตกต่างกัน เพื่อเปรียบเทียบ ระดับความพึงพอใจของแต่ละองค์กร
2. ควรมีการศึกษาค้นคว้าความคิดเห็นในมุมมองของ ความพึงพอใจ ในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์) เกี่ยวกับการให้บริการด้านอื่นๆ

บรรณานุกรม

- กรรณิกา ลองจางค์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม. การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2547.
- กรมพลศึกษา. แนวทางพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2534.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2543.
- กาญจน์ เสนาสุ. สุขภาพจิต. อุตรธานี: ฝ่ายผลิตเอกสารและตำรา ศูนย์หนังสือสถาบันราชภัฏอุตรธานี, 2540.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2545 – 2549. กรุงเทพฯ : นิวส์ไทยมิตรการพิมพ์, 2544.
- กชกาญจน์ ศรีวิวัฒน์. “ความพร้อมของสุขภาพในการยกฐานะขึ้นเป็นเทศบาลตำบล: ศึกษากรณี อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน”. การค้นคว้าแบบอิสระรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา การเมืองและการปกครอง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. อนามัยส่วนบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2529.
- จรวพร ธรณินทร์. การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : เลิฟแอนด์ไลฟ์เพรส, 2534.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา, 2530.
- เจก ธนะสิริ. การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: ป. สัมพันธ์พาณิชย์, 2541.
- ชัชชัย มุ่งการดี. “นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” เอกสารสรุปการ ประชุมสัมมนาเรื่อง เกณฑ์หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ คนไทย. หน้า 35-40. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย, 2534.
- ชัยรัตน์ ชูสกุล และคณะ. อิทธิพลปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมและ จิตวิทยามีผลต่อความมุ่งมั่นในการออกกำลังกายของประชาชนวัยผู้ใหญ่ ในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2549.
- ชื่น ศิริรักษ์. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2547.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์. สรรพวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล,
2519.

จิตพงษ์ เปลี่ยนคำ. การจัดการสาธารณะ. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2539.

ชินจิตต์ แจ่มเจนจิต. การบริการ. กรุงเทพฯ : นิติสารคลังสมอง, 2540.

เชิดศักดิ์ ชูศรี. การให้บริการประชาชนแบบเชิงรุก. กรุงเทพฯ : ผู้จัดการ, 2545.

ชำนาญ ไชว์สูงเนิน. ปัญหาการดำเนินงานพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐานของการกีฬาแห่งประเทศไทย.

ปริญญาณิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.

ชาญณรงค์ วิริยะลัพพะ. การให้บริการของพนักงานเทศบาลตำบลท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี.

ชลบุรี : กองวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยบูรพา, 2545.

ถวิล ชาราโรจน์. การสร้างเครื่องมือทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2536.

ณัฐพล จันทรสอน. คุณภาพการให้บริการของเทศบาลเมืองพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี.

อุบลราชธานี : กองวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 2548.

ทิสนา แคมมณี. ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.

พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

นิตยา พงษ์พานิช. การบริการประชาชน. กรุงเทพฯ : พี.เอ็น. การพิมพ์, 2537.

เน่งน้อย พงษ์สามารถ. จิตวิทยาอุตสาหกรรม. กรุงเทพฯ : เอส เอ็ม เอ็ม, 2529.

นันทวัฒน์ บรรมานันท์. บริการสาธารณะในระบบกฎหมายปกครองฝรั่งเศส. กรุงเทพฯ : นิติธรรม,
2541.

บุญชม ศรีสะอาด. วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น,
2546.

บรรจบ กาญจนกุล. คำบรรยายกฎหมายปกครอง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2538.

ประสาท อิศรปริดา. สารัตถะจิตวิทยาทางการศึกษา. มหาสารคาม : ภาควิชาจิตวิทยาทางการศึกษา
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2541.

ประยูร กาญจนกุล. คำบรรยายกฎหมายปกครองเปรียบเทียบ. กรุงเทพฯ : คณะนิติศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2523.

โปรดปราน พรหมนุกุล. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้บริการงานบัตรประจำตัวประชาชนของ

สำนักทะเบียนอำเภอเมืองกาฬสินธุ์ . กาฬสินธุ์ : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2547.

เผชิญ กิจระการ. “การวิเคราะห์ประสิทธิภาพสื่อและเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา (E1/E2),”

- การวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 7 : 44-51 ; 15 ตุลาคม, 2542.
- ลักขณา สิริวัฒน์. การศึกษารายกรณี Case Study. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2549.
- ทวีศักดิ์ กสิผล. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา
ตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ พย.ม. ชลบุรี : มหาวิทยาลัย
บูรพา, 2544.
- ธเนศ จำเกิด. “การจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดีในโรงเรียน”, วารสารมิตรครู. 9(30) : 4 ;
พฤษภาคม, 2533.
- นารี โนภิระ. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพของครูประจำชั้นกับนักเรียนและสุขภาพจิตของ
นักเรียนชาวเขาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่และโรงเรียน
ประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาเชียงใหม่. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก :
มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2536.
- นิภา มนูญปิจ. การวิจัยทางสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2528.
- พิทักษ์พงศ์ ปันตะ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออก
กำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา. วิทยานิพนธ์
พย.ม. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2547.
- พนม ลิ้มอารีย์. กลุ่มสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. มหาสารคาม : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2529.
- พวงเพชร เพื่องฟูเกียรติคุณ. การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน. การศึกษาค้นคว้าอิสระ ศ.ม. : สาธารณสุขศาสตร
มหาบัณฑิต เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- ไพวัฒน์ ตันลาพุด. พลศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2530.
- ภัทรจิต นิลราช. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของยาบาลวิชาชีพในจังหวัด
สงขลา. วิทยานิพนธ์ พย.ม. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2546.
- วชิราภรณ์ เหมือนทอง. สภาพปัญหาการบริหารจัดการโครงการศูนย์ส่งเสริมกีฬาและสุขภาพ
มวชนของสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย ส่วนภูมิภาค ภาคใต้. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา, 2541.
- วีระพงษ์ เฉลิมจิระรัตน์. คุณภาพการบริการ. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์, 2543.
- วรงค์ จันทรศรี. การพัฒนาต้นแบบการบริการสาธารณะที่เป็นเลิศ. กรุงเทพฯ : สหยาบสื่อและ
และการพิมพ์ , 2544

Chan, E.W., and others. "Relations Among Physical Activity, Physical Fitness, and Self-Perceived Fitness in Hong Kong adolescents," **Percept Mot Skills**. June, 2003

Wu, T.Y. and N.Pender. "Determinants of Physical Activity Among Taiwanese Adolescents : An Application of the Health Promotion Model," **Research in Nursing & Health**. 25(1) : 25-36 ; June, 2002.

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

ความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์)

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 ผลที่ได้จากการศึกษาจะนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงคุณภาพการให้บริการจัดการแข่งขันกรีฑา ดังนั้น จึงขอความกรุณาจากท่านตอบแบบสอบถามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่านและสถานศึกษาของท่าน แบบสอบถามทั้งหมดแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ น้อยกว่า 18 ปี

☐ 18 - 22 ปี

☐ 23 – 27 ปี

☐ มากกว่า 27 ปี

3. สถานภาพ

☐ โสด

☐ สมรส

☐ หม้าย / หย่าร้าง

4. ระดับการศึกษา

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษา

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขันกรีฑา กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 42 รอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 (ร้อยเอ็ดเกมส์)

การให้บริการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านการตระหนักในความสำคัญ					
1. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อสุขภาพร่างกาย					
2. ควรมีการส่งเสริมการแข่งขันกีฬาอย่างต่อเนื่อง					
3. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดความรัก ความสามัคคี					
4. มีการตั้งคณะทำงานและวางแผนการบริหารจัดการ ด้านส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกาย					
5. มีการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสนับสนุนด้าน กีฬาและการออกกำลังกาย					
ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง					
6. มีการส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรด้านกีฬา					
7. บุคลากรด้านกีฬามีความรู้ความสามารถ					
8. มีจำนวนบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการจัดการ ด้านกีฬาและการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					
9. บุคลากรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีการประสานความร่วมมือในการพัฒนาด้านกีฬาและการออกกำลังกาย					
10. มีการตั้งคณะกรรมการบริหารกีฬานันทนาการ					

ตาราง 2 (ต่อ)

การให้บริการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านการทำงานเป็นทีม					
11. มีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบอย่างชัดเจน					
12. บุคลากรให้ความร่วมมือในการปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย					
13. มีการเสนอความคิดเห็นและระดมสมองในการพัฒนาด้านกีฬาและการออกกำลังกาย					
14. มีการยอมรับการปฏิบัติและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
15. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและให้ความสำคัญกับทุกฝ่าย					
ด้านการบริหารเชิงระบบ					
16. มีการกำหนดเป้าหมายและนโยบายการทำงานด้านกีฬาและการออกกำลังกาย					
17. มีการจัดทำแผนโครงการพัฒนางานด้านกีฬาและการออกกำลังกาย					
18. มีการกำกับติดตามการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง					
19. มีการวางแผนโครงสร้างของการบริหารงาน					
20. ส่งเสริมให้มีการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินงาน					

ตอนที่ 2 (ต่อ)

การให้บริการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านการติดตามและประเมินผล					
21. มีการจัดทำแผนการนิเทศและติดตามผล					
22. มีการสำรวจปัญหาและข้อบกพร่องในการดำเนินงานเพื่อปรับปรุงและแก้ไข					
23. มีการนำผลจากการประเมินวิเคราะห์ความเสี่ยงหรือความคุ้มค่าในการดำเนินงานเพื่อให้งานเกิดประสิทธิภาพ					
24. ศึกษาความก้าวหน้าก่อนดำเนินงาน ระหว่างดำเนินงาน และหลังดำเนินงาน					
25. มีการติดตามและประเมินผลอย่างเหมาะสม					
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและข้อมูลสารสนเทศ					
26. มีผู้ให้คำแนะนำหรือผู้ฝึกสอนในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย					
27. มีวัสดุหรืออุปกรณ์เพียงพอในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย					
28. สถานที่ในการออกกำลังกายมีสภาพแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัย					
29. มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
30. มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ					

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายอตุลศักดิ์ ไชยมนตรี
วัน เดือน ปี เกิด	5 ธันวาคม พ.ศ. 2499
สถานที่เกิด	จังหวัดมหาสารคาม
ประวัติการศึกษา	กศ.บ. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สถานที่ทำงาน	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม
ตำแหน่ง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์