

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสำรวจตามถึงสภาพการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย จากประธานโครงการ ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐบาล จากหน่วยราชการ จำนวน 79 ฉบับ ได้รับแบบสำรวจคืนมา 62 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 78.48 เป็นหน่วยงานที่มีโครงการการออกกำลังกาย จำนวน 41 หน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 66.13 และจากหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 28 ฉบับ ได้รับแบบสำรวจคืนมา 28 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 เป็นหน่วยงานที่มีโครงการการออกกำลังกายจำนวน 26 หน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 92.86 และผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามตามถึงปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย จากคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยงานในสังกัดของรัฐบาลทั้งหน่วยราชการและรัฐวิสาหกิจโดยได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจากกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

#### หน่วยราชการ

1. กลุ่มคณะกรรมการบริหารโครงการจำนวน 164 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 143 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.19
2. กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 328 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 287 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.50

### หน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

1. กลุ่มคณะกรรมการบริหารโครงการจำนวน 104 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 93 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 89.42

2. กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 208 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 189 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.86

รวมแบบสอบถามที่ผู้วิจัยส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยราชการและรัฐวิสาหกิจ เป็นจำนวน 804 ฉบับ ได้กลับคืนมา 712 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 88.56

นำแบบสำรวจและแบบสอบถามทั้งหมดมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง ดังนี้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสำรวจข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสำรวจ

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละของประธานโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยงานราชการ และหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ				
ชาย	26	63.41	19	73.08
หญิง	15	36.59	7	26.92
2. อายุ				
ต่ำกว่า 25 ปี	-	-	-	-
25 - 40 ปี	24	58.54	9	34.62
41 - 55 ปี	17	41.46	17	65.38
มากกว่า 55 ปี	-	-	-	-
3. ระดับการศึกษา				
ต่ำกว่าอนุปริญญา	4	9.76	2	7.69
อนุปริญญา	2	4.88	1	3.85
ปริญญาตรี	24	58.54	17	65.38
ปริญญาโท หรือสูงกว่า	11	26.83	6	23.08
4. ปัจจุบันท่านได้ออกกำลังกายบ่อยเพียงใด				
เป็นประจำทุกวัน	7	17.07	2	7.69
5 - 6 วันสัปดาห์	-	-	3	11.54
3 - 4 วันสัปดาห์	8	19.51	2	7.69
1 - 2 วันสัปดาห์	16	39.02	16	61.53
ไม่ได้ออกกำลังกายเลย	10	24.39	3	11.54

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ภาพรวมของผู้ตอบแบบสำรวจจากหน่วยงานราชการ ส่วนใหญ่เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 63.41 เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 36.59 อายุโดยเฉลี่ยส่วนใหญ่ อยู่ระหว่าง 25–40 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.54 และอายุระหว่าง 41–55 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.46 ระดับ การศึกษาส่วนใหญ่จบปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 58.54 และจบปริญญาโทหรือสูงกว่า คิดเป็นร้อยละ 26.83 ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1 - 2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 39.02 และไม่ได้ออกกำลังกายเลย ร้อยละ 24.39

ภาพรวมของผู้ตอบแบบสำรวจจากหน่วยงานรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็น ร้อยละ 73.08 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 26.92 อายุโดยเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 41 - 55 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.38 และ 25–40 คิดเป็นร้อยละ 34.62 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 23.08 ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1 - 2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 61.53 ออกกำลังกาย 5–6 วัน/สัปดาห์ และไม่ได้ออกกำลังกายเลย คิดเป็นร้อยละ 11.54

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการดำเนินโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงาน  
 ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลจากการสำรวจสภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร  
 ของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. หน่วยงานของท่านมีบุคลากรทั้งหมด กี่คน				
น้อยกว่า 300 คน	12	29.27	3	11.54
300 - 500 คน	7	17.07	2	7.69
501 - 700 คน	3	7.32	3	11.54
701 - 900 คน	3	7.32	1	3.85
มากกว่า 900 คน	16	39.02	17	65.38
2. หน่วยงานของท่านมีบุคลากรเพศชาย ทั้งหมดกี่คน				
น้อยกว่า 150 คน	12	29.27	3	11.54
151 - 250 คน	6	14.63	3	11.54
251 - 350 คน	12	29.27	2	7.69
351 - 400 คน	1	2.44	4	15.38
มากกว่า 400 คน	10	24.39	14	53.85
3. หน่วยงานของท่านมีบุคลากรเพศหญิง ทั้งหมดกี่คน				
น้อยกว่า 150 คน	11	26.83	7	26.92
151 - 250 คน	12	29.27	-	-
251 - 350 คน	3	7.32	-	-
351 - 400 คน	7	17.07	3	11.54
มากกว่า 400 คน	8	19.51	16	61.53

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. หน่วยงานของท่านมีบุคลากรรับผิดชอบ				
งานในโครงการการออกกำลังกาย				
จำนวนกี่คน				
น้อยกว่า 5 คน	11	26.83	16	61.53
6 - 10 คน	10	24.39	6	23.08
11 - 15 คน	16	39.02	4	15.38
16 - 20 คน	-	-	-	-
มากกว่า 20 คน	4	9.76	-	-
5. หน่วยงานของท่านมีบุคลากรที่มีความรู้				
ด้านการออกกำลังกายโดยตรงจำนวน				
กี่คน				
น้อยกว่า 5 คน	21	51.22	20	76.92
6 - 10 คน	1	2.44	6	23.08
11 - 15 คน	4	9.76	-	-
16 - 20 คน	12	29.27	-	-
มากกว่า 20 คน	3	7.32	-	-
6. หน่วยงานของท่านมีพยาบาลประจำ				
สถานออกกำลังกายจำนวนกี่คน				
ไม่มี	28	68.29	23	88.46
1 - 2 คน	4	9.76	3	11.54
3 - 4 คน	3	7.32	-	-
5 - 6 คน	3	7.32	-	-
มากกว่า 6 คน	3	7.32	-	-

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7. หน่วยงานของท่านมีการตรวจสอบภาพ บุคลากรก่อนการออกกำลังกาย หรือไม่				
ไม่มี	21	51.22	21	80.77
ตรวจ 3 เดือน/ครั้ง	4	9.76	4	15.38
ตรวจ 1 เดือน/ครั้ง	1	2.44	1	3.85
ตรวจ 3 สัปดาห์/ครั้ง	3	7.32	-	-
อื่นๆ	12	29.27	-	-
8. หน่วยงานของท่านมีเจ้าหน้าที่คอยให้ คำแนะนำเทคนิควิธีการออกกำลังกาย จำนวนกี่คน				
ไม่มี	21	51.22	20	76.92
1 - 2 คน	4	9.76	4	15.38
3 - 4 คน	1	2.44	2	7.69
5 - 6 คน	3	7.32	-	-
มากกว่า 6 คน	12	29.27	-	-
9. หน่วยงานของท่านมีเจ้าหน้าที่ประจำ ห้องอุปกรณ์เพื่ออำนวยความสะดวก ในการยืม - คืนอุปกรณ์ จำนวนกี่คน				
ไม่มี	19	46.34	5	19.23
1 คน	12	29.27	12	46.15
2 คน	4	9.76	3	11.54
3 คน	3	7.32	1	3.85
มากกว่า 3 คน	3	7.32	5	19.23

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
10. หน่วยงานของท่านมีเจ้าหน้าที่ดูแล ความสะอาดประจำสถานออกกำลังกาย จำนวนกี่คน				
ไม่มี	8	19.51	8	30.77
1 คน	12	29.27	3	11.54
2 คน	8	19.51	4	15.38
3 คน	7	17.07	3	11.54
มากกว่า 3 คน	6	14.63	8	30.77
11. หน่วยงานของท่านมีเจ้าหน้าที่รักษา ความปลอดภัยประจำสถานออก กำลังกายจำนวนกี่คน				
ไม่มี	27	65.85	20	76.92
1 คน	4	9.76	2	7.69
2 คน	1	2.44	4	15.38
3 คน	3	7.32	-	-
มากกว่า 3 คน	6	14.63	-	-

จากตารางที่ 6 สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากรของหน่วยงานราชการและหน่วยงาน  
รัฐวิสาหกิจ

สภาพความเป็นจริงโดยรวมด้านบุคลากรของหน่วยงานราชการ พบว่า มีบุคลากรมากกว่า 900 คน คิดเป็นร้อยละ 39.02 น้อยกว่า 300 คน ร้อยละ 29.27 และ 300 - 500 คน ร้อยละ 17.07 เป็นเพศชายน้อยกว่า 150 คน และระหว่าง 251 - 350 คน ร้อยละ 29.27 และมากกว่า 400 คน ร้อยละ 24.39 เป็นเพศหญิง 151 - 250 คน ร้อยละ 29.27 และน้อยกว่า 150 คน ร้อยละ 26.83 มีบุคลากรรับผิดชอบงานในโครงการออกกำลังกาย 11 15 คน ร้อยละ 39.02 น้อยกว่า 5 คน ร้อยละ 26.83 และ 6 - 10 คน ร้อยละ 24.39 เป็นบุคลากรที่มีความรู้ด้านการออกกำลังกายโดยตรง



น้อยกว่า 5 คน ร้อยละ 51.22 และ 16-20 คน ร้อยละ 29.27 ส่วนใหญ่ในหน่วยงานไม่มี  
 พยาบาลประจำสถานออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.29 มี 1-2 คน ร้อยละ 9.76 ส่วนใหญ่ไม่  
 มีการตรวจสุขภาพบุคลากรก่อนการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.22 หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มี  
 เจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำเทคนิควิธีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.22 มีมากกว่า 6 คน  
 คิดเป็นร้อยละ 29.27 ส่วนใหญ่ไม่มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องอุปกรณ์เพื่ออำนวยความสะดวกในการยิม -  
 คีนอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 46.34 มี 1 คน ร้อยละ 29.27 ส่วนใหญ่มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะดวก  
 ประจำสถานออกกำลังกาย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 29.27 มี 2 คนคิดเป็นร้อยละ 19.51  
 หน่วยงานราชการส่วนใหญ่ไม่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยประจำสถานออกกำลังกาย คิดเป็น  
 ร้อยละ 65.85 และมีมากกว่า 3 คน คิดเป็นร้อยละ 14.63

สภาพความเป็นจริงโดยรวมด้านบุคลากรของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า มีบุคลากร  
 มากกว่า 900 คน คิดเป็นร้อยละ 65.38 น้อยกว่า 300 คน และ 501-700 คิดเป็นร้อยละ 11.54  
 เป็นเพศชายมากกว่า 400 คน คิดเป็นร้อยละ 53.85 ระหว่าง 351-400 คน ร้อยละ 15.38 น้อยกว่า  
 150 คน และ 151-350 คนร้อยละ 11.54 เป็นเพศหญิงมากกว่า 400 คน คิดเป็นร้อยละ 61.53  
 และน้อยกว่า 150 คน คิดเป็นร้อยละ 26.92 ส่วนใหญ่มีบุคลากรรับผิดชอบงานในโครงการ  
 การออกกำลังกายน้อยกว่า 5 คน คิดเป็นร้อยละ 61.53 และ 6-10 คน ร้อยละ 23.08 เป็น  
 บุคลากรที่มีความรู้ด้านการออกกำลังกายโดยตรงน้อยกว่า 5 คน คิดเป็นร้อยละ 76.92 และ  
 6-10 คน ร้อยละ 23.08 ส่วนใหญ่ในหน่วยงานไม่มีพยาบาลประจำสถานออกกำลังกาย คิดเป็น  
 ร้อยละ 88.46 มี 1-2 คน ร้อยละ 11.54 ส่วนใหญ่ไม่มีการตรวจสุขภาพบุคลากรก่อนการออกกำลังกาย  
 คิดเป็นร้อยละ 80.77 หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำเทคนิควิธีการออกกำลังกาย  
 คิดเป็นร้อยละ 76.92 มี 1-2 คน คิดเป็นร้อยละ 15.38 ส่วนใหญ่มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องอุปกรณ์  
 เพื่ออำนวยความสะดวกในการยิม - คีนอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 46.15 หน่วยงานที่ไม่มี และมีมากกว่า  
 3 คน คิดเป็นร้อยละ 19.23 หน่วยงานที่ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะดวกประจำสถานออกกำลังกาย  
 และมีมากกว่า 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30.77 มี 2 คนคิดเป็นร้อยละ 15.38 หน่วยงานรัฐวิสาหกิจ  
 ส่วนใหญ่ไม่มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยประจำสถานออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 76.92 และ  
 มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 15.38

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลจากการสำรวจสภาพความเป็นจริงด้านงบประมาณของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
หน่วยงานของท่านได้รับงบประมาณสนับสนุนโครงการการออกกำลังกายจากที่ใดบ้าง				
1. จากงบประมาณประจำปีของหน่วยงาน	12	29.27	21	80.77
2. จากงบประมาณประจำปีของรัฐบาล	8	19.51	6	23.08
3. ได้รับเงินสนับสนุนโครงการจากบริษัท ห้าง ร้านต่าง ๆ	2	4.88	2	7.69
4. ได้รับเงินค่านำรุงจากสมาชิกที่ใช้บริการสถานออกกำลังกาย	25	60.98	6	23.08
5. อื่น ๆ	-	-	-	-

จากตารางที่ 7 สภาพความเป็นจริงด้านงบประมาณของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

สภาพความเป็นจริงโดยรวมด้านงบประมาณของหน่วยงานราชการ พบว่า งบประมาณสนับสนุนโครงการการออกกำลังกายส่วนใหญ่ได้รับจากค่านำรุงจากสมาชิกที่ใช้บริการสถานออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 60.98 ได้รับจากงบประมาณประจำปีของหน่วยงาน ร้อยละ 29.27 จากงบประมาณประจำปีของรัฐบาล ร้อยละ 19.51 และได้รับเงินสนับสนุนโครงการการออกกำลังกายจากบริษัท ห้าง ร้านต่าง ๆ ร้อยละ 4.88

สภาพความเป็นจริงโดยรวมด้านงบประมาณของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า งบประมาณสนับสนุนโครงการการออกกำลังกายส่วนใหญ่ได้รับจากงบประมาณประจำปีของ

หน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 80.77 ได้จากงบประมาณประจำปีของรัฐบาล และได้รับค่านำร่องจากสมาชิกที่ใช้บริการสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 23.08 และได้รับเงินสนับสนุนโครงการออกกำลังกายจากบริษัท ห้าง ร้านต่าง ๆ ร้อยละ 7.69



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลจากการสำรวจสภาพความเป็นจริงด้านการดำเนินการ  
โครงการของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

ราชการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. หน่วยงานของท่านจัดกิจกรรมการ				
ออกกำลังกายวันใดบ้าง				
ทุกวันไม่เว้นวันหยุด	4	9.76	-	-
เฉพาะวันทำการ	24	58.54	18	69.23
เฉพาะวันหยุด	1	2.44	-	-
อื่นๆ	12	29.27	8	30.77
2. ในวันทำการหน่วยงานของท่านจัด				
กิจกรรมการออกกำลังกายเวลาใดบ้าง				
06.00 - 08.00 น.	3	7.32	1	3.85
12.00 - 13.00 น.	8	19.51	8	30.77
17.00 - 20.00 น.	10	24.39	10	38.46
อื่นๆ	20	48.78	7	26.92
3. ในวันหยุดหน่วยงานของท่านจัด				
กิจกรรมการออกกำลังกายเวลาใดบ้าง				
06.00 - 08.00 น.	-	-	-	-
12.00 - 13.00 น.	-	-	-	-
17.00 - 20.00 น.	10	24.39	1	3.85
อื่นๆ	5	12.20	4	15.38
4. หน่วยงานของท่านจัดกิจกรรมการ				
ออกกำลังกายประเภทใดบ้าง				
4.1 ประเภททีม				
ตะกร้อ	15	36.59	16	61.53

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
แชร์บอล	3	7.32	-	-
แฮนด์บอล	4	9.76	-	-
วอลเลย์บอล	11	26.83	8	30.77
บาสเกตบอล	8	19.51	10	38.46
ฟุตบอล	15	36.59	20	76.92
อื่น ๆ	10	24.39	-	-
4.2 ประเภทนรกเกิด				
เทนนิส	16	39.02	16	61.53
เทเบิลเทนนิส	20	48.78	18	69.23
แบดมินตัน	28	68.29	13	50.00
สควอช	-	-	-	-
อื่น ๆ	-	-	4	15.38
4.3 ประเภทกิจกรรมนันทนาการ				
ลีลาศ	8	19.51	15	57.69
กิจกรรมเข้าจังหวะ	12	29.27	6	23.08
หมากกระดาน	7	17.07	9	34.62
เปตอง	20	48.78	10	38.46
โบว์ลิ่ง	-	-	7	26.92
กอล์ฟ	12	29.27	8	30.77
บิลเลียด	4	9.76	-	-
สนุกเกอร์	8	19.51	6	23.08
อื่น ๆ	3	7.32	-	-
4.4 ประเภทศิลปะป้องกันตัว				
มวย	-	-	-	-

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไอทีโด	-	-	-	-
ยูโด	-	-	-	-
เทควันโด	-	-	-	-
คาราเต้	-	-	-	-
อื่น ๆ	-	-	-	-
4.5 ประเภทกีฬาเพื่อสุขภาพ				
เดินเพื่อสุขภาพ	16	39.02	10	38.46
วิ่งเพื่อสุขภาพ	16	39.02	9	34.62
กายบริหาร	12	29.27	2	7.69
แอโรบิคด้านซ์	12	29.27	19	73.08
โยคะ	2	4.88	-	-
รำมวยจีน	4	9.76	-	-
การฝึกด้วยน้ำหนัก (Wight training)	12	29.27	3	11.54
ว่ายน้ำ	-	-	-	-
อื่น ๆ	-	-	2	7.69
5. หน่วยงานของท่านมีการจัดประชุม สัมมนาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือไม่				
ไม่มี	15	36.59	24	92.31
1 ปี/ครั้ง	8	19.51	2	7.69
6 เดือน/ครั้ง	10	24.39	-	-
3 เดือน/ครั้ง	1	2.44	-	-
อื่น ๆ	7	17.07	-	-

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
6. หน่วยงานของท่านมีการฉาย ภาพ ยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ ลักษณะการออกกำลังกายหรือไม่				
ไม่มี	25	60.98	26	100.00
เดือนละ 1 ครั้ง	-	-	-	-
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	-	-	-	-
ทุกวัน	4	9.76	-	-
อื่น ๆ	12	29.27	-	-
7. หน่วยงานของท่านมีเอกสารเกี่ยวกับ การออกกำลังกายแจกสำหรับผู้เข้า ร่วมกิจกรรม พนักงานหรือไม่				
ไม่มี	25	60.98	18	69.23
เดือนละ 1 ครั้ง	-	-	-	-
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	-	-	-	-
ทุกวัน	4	9.27	3	11.54
อื่น ๆ	12	29.27	5	19.23
8. หน่วยงานของท่านมีการประชาสัมพันธ์ ชักชวนให้บุคลากรเห็นคุณค่าและเข้า ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือไม่				
ไม่มี	7	17.07	8	30.77
เดือนละ 1 ครั้ง	4	9.27	3	11.54
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	-	-	-	-
ทุกวัน	5	12.20	-	-
อื่น ๆ	25	60.98	15	57.69

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
9. หน่วยงานของท่านมีการจัดให้บุคลากร ได้ออกกายบริหารก่อนปฏิบัติงาน ในช่วงเช้าหรือไม่				
ไม่มี	26	63.41	26	100.00
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	-	-	-	-
วันเว้นวัน	-	-	-	-
ทุกวัน	11	26.83	-	-
อื่น ๆ	4	9.76	-	-
10. หน่วยงานของท่านมีการประเมินผล การออกกำลังกายของบุคลากรใน หน่วยงานหรือไม่				
ไม่มี	25	60.98	26	100.00
6 เดือน/ครั้ง	5	12.20	-	-
3 เดือน/ครั้ง	-	-	-	-
1 เดือน/ครั้ง	-	-	-	-
อื่น ๆ	11	26.83	-	-

จากตารางที่ 8 สภาพความเป็นจริงด้านการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของ  
หน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

สภาพความเป็นจริงโดยรวมด้านการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงาน  
ราชการ พบว่า ส่วนใหญ่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเฉพาะวันทำการ คิดเป็นร้อยละ 58.54 อื่น ๆ  
ได้แก่ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นบางครั้งคราว และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตามมติ  
คณะกรรมการของแต่ละกิจกรรมเป็นผู้กำหนด คิดเป็นร้อยละ 29.27 ในวันทำการจัดกิจกรรมเวลา  
15.30 – 19.00 น. และ 16.30 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 48.78 และเวลา 17.00 – 20.00 น.



ร้อยละ 24.39 ในวันหยุดจัดกิจกรรมเวลา 08.00 – 12.00 และ 13.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 12.20

กิจกรรมการออกกำลังกายประเภททีมส่วนใหญ่ ได้แก่ ฟุตบอล และตะกร้อ ซึ่งมีอัตราเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 36.59 รองลงมาคือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 26.83

กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแรกเกิดส่วนใหญ่ ได้แก่ แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 68.29 เทเบิลเทนนิส ร้อยละ 48.78 และเทนนิส ร้อยละ 39.02

กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ เปตอง คิดเป็นร้อยละ 48.78 กิจกรรมเข้าจังหวะและกอล์ฟ คิดเป็นร้อยละ 29.27

ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทศิลปะป้องกันตัว

กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกีฬาเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่ ได้แก่ การเดินเพื่อสุขภาพ และการวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 39.02 ภายบริหาร แอโรบิคด้านซ์ และการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) คิดเป็นร้อยละ 29.27

ส่วนใหญ่ไม่มีการจัดประชุมสัมมนาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.59 มีการจัดประชุม 4-6 เดือน/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 24.39 และ 1 ปี/ครั้ง ร้อยละ 19.51

ส่วนใหญ่ไม่มีการฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับลักษณะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 60.98 อื่น ๆ คือ มีนาน ๆ ครั้ง แล้วแต่โอกาส คิดเป็นร้อยละ 29.27

ส่วนใหญ่ไม่มีเอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายแจกสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 60.98 อื่น ๆ คือ แจกนาน ๆ ครั้ง แล้วแต่โอกาส ซึ่งจะพิจารณาตามความเหมาะสมในการจัด กิจกรรมแต่ละครั้ง และหน่วยงานที่แจกทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 9.27

หน่วยงานที่มีการประชาสัมพันธ์ชักชวนให้บุคลากรเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะประชาสัมพันธ์เป็นระยะ ๆ แล้วแต่โอกาส บ้างก็ 3 เดือน/ครั้ง และ

1 ปี/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 60.98 หน่วยงานที่ไม่มีการประชาสัมพันธ์คิดเป็นร้อยละ 17.07 ประชาสัมพันธ์  
ทุกวัน ร้อยละ 12.20 และเดือนละ 1 ครั้ง ร้อยละ 9.27

ส่วนใหญ่ไม่มีการจัดให้บุคลากรได้ออกกายบริหารก่อนปฏิบัติงานในช่วงเช้า คิดเป็น  
ร้อยละ 63.41 จัดทุกวัน ร้อยละ 26.83 อื่น ๆ คือ จัดบางครั้ง ร้อยละ 9.76

ส่วนใหญ่ไม่มีการประเมินผลการออกกำลังกายของบุคลากรในหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ  
60.98 ประเมินปีละ 1 ครั้ง และประเมินหลังสิ้นสุดโครงการ คิดเป็นร้อยละ 26.83 ประเมิน 6 เดือน  
ครั้ง ร้อยละ 12.20

สภาพความเป็นจริงโดยรวมด้านการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงาน  
รัฐวิสาหกิจ พบว่า ส่วนใหญ่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเฉพาะวันทำการ คิดเป็นร้อยละ 69.23  
จัดระหว่างเวลา 17.00-20.00 น. และ 12.00-13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 30.77 ในวันหยุดสัปดาห์ใหญ่  
จัดกิจกรรมระหว่างเวลา 08.00-17.00 คิดเป็นร้อยละ 15.38 และระหว่างเวลา 17.00-  
20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 3.85

กิจกรรมการออกกำลังกายประเภททีมส่วนใหญ่ ได้แก่ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 76.92  
ตะกร้อ ร้อยละ 61.53 และบาสเกตบอล ร้อยละ 38.46

กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแรกเกิดส่วนใหญ่ ได้แก่ เทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ  
69.23 เทนนิส ร้อยละ 61.53 และแบดมินตันร้อยละ 50.00

กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ ลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 57.69  
เปตอง ร้อยละ 38.46 หมากกระดาน ร้อยละ 34.62 และกอล์ฟ ร้อยละ 30.77

ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทศิลปะป้องกันตัว

กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกีฬาเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่ ได้แก่ แอโรบิคแดนซ์  
คิดเป็นร้อยละ 73.08 การเดินเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 38.46 และการวิ่งเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 34.62

ส่วนใหญ่ไม่มีการจัดประชุมสัมมนาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 92.31 มีการจัดประชุม ๑ 1 ปี/ครั้ง ร้อยละ 7.69

ส่วนใหญ่ไม่มีการฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับลักษณะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 100

ส่วนใหญ่ไม่มีเอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายแจกสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 69.23 อื่น ๆ คือ แจกเป็นครั้งคราว แล้วแต่ความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 19.23 และหน่วยงานที่แจกทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 11.54

หน่วยงานส่วนใหญ่ประชาสัมพันธ์ชักชวนให้บุคลากรเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นครั้งคราว แล้วแต่ช่วงเทศกาล คิดเป็นร้อยละ 57.69 หน่วยงานที่ไม่มีการประชาสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 30.77

ส่วนใหญ่ไม่มีการจัดให้บุคลากรได้ออกกายบริหารก่อนปฏิบัติงานในช่วงเช้า คิดเป็นร้อยละ 100

ไม่มีการประเมินผลการออกกำลังกายของบุคลากรในหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 100

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลจากการสำรวจสภาพความเป็นจริงด้านสถานที่  
ของหน่วยงานรัฐบาล ทั้งหน่วยราชการและรัฐวิสาหกิจ

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. หน่วยงานของท่านมีสถานที่ออก กำลังกายภายในหน่วยงานประเภท ใดบ้าง				
ห้องแอโรบิคดำน้ำ				
ไม่มี	29	70.73	12	46.15
1 - 2 ห้อง	10	24.39	14	53.85
3 - 4 ห้อง	2	4.88	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
ห้องอบชาวดิน่า				
ไม่มี	34	82.93	26	100.00
1 - 2 ห้อง	7	17.07	-	-
3 - 4 ห้อง	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
ห้องบิลเลียด - สนั่นเกอร์				
ไม่มี	29	70.73	20	76.92
1 - 2 ห้อง	8	19.51	6	23.08
3 - 4 ห้อง	-	-	-	-
มากกว่า	3	7.32	-	-
ห้องฝึกด้วยน้ำหนัก				
ไม่มี	19	46.34	22	84.62
1 - 2 ห้อง	20	48.78	4	15.38
3 - 4 ห้อง	-	-	-	-

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มากกว่า	2	4.88	-	-
<b>สนามเทนนิส</b>				
ไม่มี	26	63.41	15	57.69
1 - 2 สนาม	10	24.39	2	7.69
3 - 4 สนาม	-	-	6	23.08
มากกว่า	5	12.20	3	11.54
<b>สนามแบดมินตัน</b>				
ไม่มี	20	48.78	18	69.23
1 - 2 สนาม	16	39.02	3	11.54
3 - 4 สนาม	5	12.20	-	-
มากกว่า	-	-	5	19.23
<b>สนามตะกร้อ</b>				
ไม่มี	18	43.90	6	23.08
1 - 2 สนาม	20	48.78	20	76.92
3 - 4 สนาม	-	-	-	-
มากกว่า	3	7.32	-	-
<b>สนามเทเบิลเทนนิส</b>				
ไม่มี	8	19.51	10	38.46
1 - 2 สนาม	23	56.10	8	30.77
3 - 4 สนาม	6	14.63	4	15.38
มากกว่า	4	9.76	4	15.38
<b>สนามบาสเกตบอล</b>				
ไม่มี	28	68.29	14	53.85
1 - 2 สนาม	8	19.51	12	46.15

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
3 - 4 สนาม	1	2.44	-	-
มากกว่า	4	9.76	-	-
<b>สนามวอลเลย์บอล</b>				
ไม่มี	27	65.85	18	69.23
1 - 2 สนาม	9	21.95	8	30.77
3 - 4 สนาม	1	2.44	-	-
มากกว่า	4	9.76	-	-
<b>สนามแชร์บอล</b>				
ไม่มี	23	56.10	26	100.00
1 - 2 สนาม	13	31.71	-	-
3 - 4 สนาม	1	2.44	-	-
มากกว่า	4	9.76	-	-
<b>สนามแฮนด์บอล</b>				
ไม่มี	33	80.49	26	100.00
1 - 2 สนาม	8	19.51	-	-
3 - 4 สนาม	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
<b>สนามฟุตบอล</b>				
ไม่มี	25	60.98	4	15.38
1 - 2 สนาม	8	19.51	22	84.62
3 - 4 สนาม	3	7.32	-	-
มากกว่า	5	12.20	-	-

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สนามเบตอง				
ไม่มี	22	53.66	9	64.62
1 - 2 สนาม	9	21.95	8	30.77
3 - 4 สนาม	4	9.76	-	-
มากกว่า	6	14.63	9	34.62
สระว่ายน้ำ				
ไม่มี	34	82.93	-	-
1 - 2 สระ	6	14.63	26	100.00
3 - 4 สระ	1	2.43	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
อื่นๆ	-	-	-	-
2. หน่วยงานของท่านมีสถานที่ออกกำลังกายภายนอกหน่วยงานประเภท				
โตบ้าง				
ห้องแอโรบิคด้านซ์				
ไม่มี	41	100.0	22	84.62
1 - 2 ห้อง	-	-	4	15.38
3 - 4 ห้อง	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
ห้องอบชาวดิน่า				
ไม่มี	41	100.0	26	100.00
1 - 2 ห้อง	-	-	-	-
3 - 4 ห้อง	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ห้องบิลเลียด - สนั่นเกอร์</b>				
ไม่มี	41	100.00	26	100.00
1 - 2 ห้อง	-	-	-	-
3 - 4 ห้อง	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
<b>ห้องฝึกด้วยน้ำหนัก</b>				
ไม่มี	38	92.68	26	100.00
1 - 2 ห้อง	3	7.32	-	-
3 - 4 ห้อง	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
<b>สนามเทนนิส</b>				
ไม่มี	40	97.56	21	80.77
1 - 2 สนาม	1	2.44	5	19.23
3 - 4 สนาม	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
<b>สนามแบดมินตัน</b>				
ไม่มี	34	82.93	21	80.77
1 - 2 สนาม	7	17.07	5	19.23
3 - 4 สนาม	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
<b>สนามตะกร้อ</b>				
ไม่มี	41	100.00	26	100.00
1 - 2 สนาม	-	-	-	-
3 - 4 สนาม	-	-	-	-



รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มากกว่า	-	-	-	-
สนามเทเบิลเทนนิส				
ไม่มี	41	100.00	24	92.31
1 - 2 สนาม	-	-	2	7.69
3 - 4 สนาม	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
สนามบาสเกตบอล				
ไม่มี	41	100.00	21	80.77
1 - 2 สนาม	-	-	5	19.23
3 - 4 สนาม	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
สนามวอลเลย์บอล				
ไม่มี	41	100.00	26	100.00
1 - 2 สนาม	-	-	-	-
3 - 4 สนาม	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
สนามแร็บบอล				
ไม่มี	41	100.00	26	100.00
1 - 2 สนาม	-	-	-	-
3 - 4 สนาม	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
สนามแฮนด์บอล				
ไม่มี	41	100.00	26	100.00
1 - 2 สนาม	-	-	-	-

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
3 - 4 สนาม	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
สนามฟุตบอล				
ไม่มี	40	97.6	22	84.62
1 - 2 สนาม	1	2.44	4	15.38
3 - 4 สนาม	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
สนามเปตอง				
ไม่มี	40	97.6	21	80.77
1 - 2 สนาม	1	2.44	5	19.23
3 - 4 สนาม	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
สระว่ายน้ำ				
ไม่มี	41	100.00	26	100.00
1 - 2 สระ	-	-	-	-
3 - 4 สระ	-	-	-	-
มากกว่า	-	-	-	-
อื่น ๆ	-	-	-	-
3. หน่วยงานของท่านมีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกายจำนวนกี่ห้อง				
ไม่มี	24	58.54	16	61.53
มี 1 ห้อง	12	29.27	5	19.23
มี 2 ห้อง	-	-	-	-

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มีมากกว่า 2 ห้อง	5	12.20	5	19.23
4. หน่วยงานของท่านมีห้องเปลี่ยน เครื่องแต่งกายสำหรับผู้มาออก กำลังกายจำนวนกี่ห้อง				
ไม่มี	28	68.29	8	30.77
มี 1 ห้อง	-	-	3	11.54
มี 2 ห้อง	4	9.76	2	7.69
มีมากกว่า 2 ห้อง	9	21.95	13	50.00
5. หน่วยงานของท่านมีห้องจัดเก็บ อุปกรณ์ออกกำลังกายจำนวนกี่ห้อง				
ไม่มี	3	7.32	13	50.00
มี 1 ห้อง	25	60.98	7	26.92
มี 2 ห้อง	4	9.76	1	3.85
มีมากกว่า 2 ห้อง	9	21.95	5	19.23
6. หน่วยงานของท่านมีร้านค้าบริการ อาหาร เครื่องดื่ม ภายในบริเวณ สถานออกกำลังกายจำนวนกี่ร้าน				
ไม่มี	24	58.54	18	69.23
มี 1 ร้าน	10	24.39	-	-
มี 2 ร้าน	-	-	2	7.69
มีมากกว่า 2 ร้าน	7	17.07	6	23.08

จากตารางที่ 9 สภาพความเป็นจริงด้านสถานที่ออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐบาล  
ทั้งส่วนราชการและรัฐวิสาหกิจ

สภาพความเป็นจริงโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายภายในหน่วยงานราชการ พบว่า ภายในหน่วยงานราชการส่วนใหญ่ไม่มีห้องแอโรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 70.73 มี 1-2 ห้อง ร้อยละ 24.39 ไม่มีห้องอบชาวดันา ร้อยละ 82.93 มี 1-2 ห้อง ร้อยละ 17.07 ไม่มีห้องบิลเลียด- สนั่นเกอร์ ร้อยละ 70.73 มี 1-2 ห้อง ร้อยละ 19.51 มีมากกว่า 4 ห้อง ร้อยละ 7.32 หน่วยงานส่วนใหญ่มีห้องฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) จำนวน 1-2 ห้อง คิดเป็นร้อยละ 48.78 ไม่มีร้อยละ 46.34 และมีมากกว่า 4 ห้อง คิดเป็นร้อยละ 4.88

หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีสนามเทนนิส ร้อยละ 63.41 มี 1-2 สนาม ร้อยละ 24.39 มีมากกว่า 4 สนาม ร้อยละ 12.20 ไม่มีสนามแบดมินตัน ร้อยละ 48.78 มี 1-2 สนาม ร้อยละ 39.02 มี 3-4 สนาม ร้อยละ 12.20 ส่วนใหญ่มีสนามตะกร้อ 1-2 สนาม คิดเป็นร้อยละ 48.78 ไม่มีสนามตะกร้อ ร้อยละ 43.90 และมีมากกว่า 4 สนาม คิดเป็นร้อยละ 7.32

หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีสนามบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 68.29 มี 1-2 สนาม ร้อยละ 19.51 และมีมากกว่า 4 สนาม ร้อยละ 9.76 ไม่มีสนามวอลเลย์บอล ร้อยละ 65.85 มี 1-2 สนาม ร้อยละ 21.95 และมีมากกว่า 4 สนาม ร้อยละ 9.76 ส่วนใหญ่ไม่มีสนามแชร์บอล คิดเป็นร้อยละ 56.10 มี 1-2 สนาม คิดเป็นร้อยละ 31.71 และมีมากกว่า 4 สนาม คิดเป็นร้อยละ 9.76

หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีสนามแฮนด์บอล คิดเป็นร้อยละ 80.49 และมี 1-2 สนาม ร้อยละ 19.51 ไม่มีสนามฟุตบอล ร้อยละ 60.98 มี 1-2 สนาม ร้อยละ 19.51 มี 3-4 สนาม และมากกว่า 4 สนาม คิดเป็นร้อยละ 7.32 ส่วนใหญ่ไม่มีสนามเปตอง คิดเป็นร้อยละ 53.66 มี 1-2 สนาม คิดเป็นร้อยละ 21.95 และมีมากกว่า 4 สนาม คิดเป็นร้อยละ 14.63 ส่วนใหญ่ไม่มีสระว่ายน้ำ ร้อยละ 82.93 มี 1-2 สระ 14.63 และมี 3-4 สระ ร้อยละ 2.44

สภาพความเป็นจริงโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายภายในหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ภายในหน่วยงานราชการส่วนใหญ่มีห้องแอโรบิคด้านซ์ 1-2 ห้องคิดเป็นร้อยละ 53.85 และไม่มีคิดเป็นร้อยละ 46.15 ไม่มีห้องอบชาวดันา ร้อยละ 100 ไม่มีห้องบิลเลียด- สนั่นเกอร์

ร้อยละ 76.92 มี 1-2 ห้อง ร้อยละ 23.08 หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีห้องฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) คิดเป็นร้อยละ 84.62 และมี 1-2 ห้อง ร้อยละ 15.38

หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีสนามเทนนิส ร้อยละ 57.69 มี 3-4 สนาม ร้อยละ 23.08 และมีมากกว่า 4 สนาม ร้อยละ 11.54 ไม่มีสนามแบดมินตัน ร้อยละ 69.23 มีมากกว่า 4 สนาม ร้อยละ 19.23 และมี 1-2 สนาม ร้อยละ 11.54 ส่วนใหญ่มีสนามตะกร้อ 1-2 สนาม คิดเป็นร้อยละ 76.92 และไม่มีสนามตะกร้อ ร้อยละ 23.08 ไม่มีสนามเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 38.46 มี 1-2 สนาม ร้อยละ 30.77 มี 3-4 สนาม และมากกว่า 4 สนาม ร้อยละ 15.38

หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีสนามบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 53.85 มี 1-2 สนาม ร้อยละ 46.15 ไม่มีสนามวอลเลย์บอล ร้อยละ 69.23 มี 1-2 สนาม ร้อยละ 30.77 ไม่มีสนามแชร์บอล และสนามแฮนด์บอล คิดเป็นร้อยละ 100

หน่วยงานส่วนใหญ่มีสนามฟุตบอล 1-2 สนาม ร้อยละ 84.62 และไม่มีสนามฟุตบอล ร้อยละ 15.38 ไม่มีสนามเปตอง ร้อยละ 64.12 และมีมากกว่า 4 สนาม ร้อยละ 34.62 มี 1-2 สนาม คิดเป็นร้อยละ 30.77 ส่วนใหญ่ไม่มีสระว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 100

สภาพความเป็นจริงโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายภายนอกหน่วยงานของหน่วยงานราชการ พบว่า หน่วยงานราชการส่วนใหญ่ไม่มีห้องแอโรบิคแดนซ์ ไม่มีห้องอบซาวด์น้ำ และไม่มีห้องบิลเลียด - สนู้กเกอร์ ภายนอกหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 100 มีห้องฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) 1-2 ห้อง เพียงร้อยละ 7.32 มีสนามเทนนิสนอกหน่วยงาน 1-2 สนาม คิดเป็นร้อยละ 2.44

ส่วนใหญ่ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายภายนอกหน่วยงาน ได้แก่ สนามแบดมินตัน สนามตะกร้อ สนามเทเบิลเทนนิส สนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล สนามแชร์บอล สนามฟุตบอล สนามเปตอง และสระว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 100

ภายในหน่วยงานราชการส่วนใหญ่ไม่มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.54 ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวสำหรับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.29 มีห้องจัดเก็บอุปกรณ์การออกกำลังกาย 1 ห้อง คิดเป็นร้อยละ 60.98 ไม่มีร้านค้าบริการอาหารเครื่องดื่มภายในบริเวณสถานออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.54

สภาพความเป็นจริงโดยรวมด้านสถานที่ออกกำลังกายภายนอกหน่วยงานของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า หน่วยงานรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่ไม่มีห้องแอโรบิคด้านข้างนอกหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 84.62 และมี 1-2 ห้อง ร้อยละ 15.38 ไม่มีห้องอบซาวด์น้ำ ห้องบิลเลียด-สนุกเกอร์ ห้องฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) สนามตะกร้อ สนามวอลเลย์บอล สนามแชร์บอล สนามแฮนด์บอล และสระว่ายน้ำ ภายนอกหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 100

ส่วนใหญ่ไม่มีสนามเทนนิสภายนอกหน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 80.77 มี 1-2 สนาม ร้อยละ 19.23 ไม่มีสนามแบดมินตันภายนอกหน่วยงาน ร้อยละ 80.77 มี 1-2 สนาม ร้อยละ 19.23 ไม่มีสนามเทเบิลเทนนิส ร้อยละ 92.31 มี 1-2 สนาม ร้อยละ 7.69 ไม่มีสนามบาสเกตบอล ร้อยละ 80.77 มี 1-2 สนาม ร้อยละ 19.23 ไม่มีสนามฟุตบอล ร้อยละ 84.62 มี 1-2 สนาม ร้อยละ 15.38 ไม่มีสนามเปตอง ร้อยละ 80.77 และมี 1-2 สนาม ร้อยละ 19.23

ภายในหน่วยงานรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่ไม่มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.53 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวสำหรับผู้มาออกกำลังกายมากกว่า 2 ห้อง คิดเป็นร้อยละ 50.00 ไม่มีห้องจัดเก็บอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 ไม่มีร้านค้าบริการอาหารเครื่องดื่มภายในบริเวณสถานออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.23

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลจากการสำรวจสภาพความเป็นจริงด้านอุปกรณ์และ  
เครื่องอำนวยความสะดวก ของหน่วยงานรัฐบาล ทั้งหน่วยราชการและรัฐวิสาหกิจ

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. หน่วยงานของท่านมีบริการให้ยืม				
อุปกรณ์ออกกำลังกายประเภทใดบ้าง				
ไม่มี	17	41.46	16	61.53
ไม้เทนนิส	9	21.59	4	15.38
ไม้แบดมินตัน	12	29.27	-	-
ไม้เทเบิลเทนนิส	13	31.71	-	-
ลูกบาสเกตบอล	15	36.59	12	46.15
ลูกวอลเลย์บอล	8	19.51	1	3.58
ลูกแชร์บอล	10	24.39	4	15.38
ลูกฟุตบอล	9	21.95	8	30.77
ลูกตะกร้อ	11	26.83	12	46.15
ลูกเปตอง	12	29.27	8	30.77
อื่น ๆ	-	-	4	15.38
2. หน่วยงานของท่านมีอุปกรณ์ออกกำลังกายดังต่อไปนี้จำนวนเท่าใด				
เครื่องฝึกด้วยน้ำหนัก				
ไม่มี	14	34.15	22	84.62
1 - 10	24	58.54	4	15.38
11 - 20	-	-	-	-
21 - 30	-	-	-	-
30 ขึ้นไป	3	7.32	-	-
โต๊ะเทเบิลเทนนิสพร้อมตาข่าย				

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มี	13	31.71	9	34.62
1 - 5	26	63.41	13	50.00
6 - 10	-	-	-	-
11 - 15	-	-	4	15.38
16 ขึ้นไป	2	4.88	-	-
<b>โต๊ะบิลเลียด - สนั่นเกอร์</b>				
ไม่มี	34	82.93	21	80.77
1 - 5	-	-	5	19.23
6 - 10	-	-	-	-
11 - 15	7	17.07	-	-
16 ขึ้นไป	-	-	-	-
<b>ลูกแชร์บอล</b>				
ไม่มี	36	87.80	26	100.00
1 - 5	5	12.20	-	-
6 - 10	-	-	-	-
11 - 15	-	-	-	-
16 ขึ้นไป	-	-	-	-
<b>ลูกบาสเกตบอล</b>				
ไม่มี	33	80.49	18	69.23
1 - 5	8	19.51	5	19.23
6 - 10	-	-	-	-
11 - 15	-	-	-	-
16 ขึ้นไป	-	-	3	11.54
<b>ลูกวอลเลย์บอล</b>				



รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มี	30	73.17	16	61.53
1 - 5	4	9.76	3	11.54
6 - 10	4	9.76	2	7.69
11 - 15	-	-	2	7.69
16 ขึ้นไป	3	7.32	3	11.54
<b>ลูกฟุตบอล</b>				
ไม่มี	24	58.54	10	38.46
1 - 5	12	29.27	-	-
6 - 10	-	-	8	30.77
11 - 15	-	-	4	15.38
16 ขึ้นไป	5	12.20	4	15.38
<b>ลูกตะกร้อ</b>				
ไม่มี	25	60.98	13	50.00
1 - 5	8	19.51	2	7.69
6 - 10	4	9.76	3	11.54
11 - 15	-	-	-	-
16 ขึ้นไป	4	9.76	8	30.77
<b>ลูกเปตอง</b>				
ไม่มี	24	58.54	12	46.15
3 - 9	9	21.95	3	11.54
10 - 18	3	7.32	-	-
19 - 27	-	-	-	-
28 ขึ้นไป	5	12.20	11	42.31
อื่นๆ	-	-	-	-

รายการ	ราชการ (N = 41)		รัฐวิสาหกิจ (N = 26)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
3. หน่วยงานของท่านมีตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้มาออกกำลังกาย				
จำนวนที่ตู้				
ไม่มี	15	36.59	12	46.15
น้อยกว่า 10	20	48.78	-	-
10 - 15 ตู้	6	14.63	-	-
15 - 20 ตู้	-	-	4	15.38
มากกว่า 20 ตู้	-	-	10	38.46
4. หน่วยงานของท่านมีสถานที่นั่งพักผ่อน				
ในบริเวณสถานออกกำลังกาย จำนวน				
ที่				
ไม่มี	10	24.39	7	26.92
1 ที่	18	43.90	13	50.00
2 ที่	13	31.71	-	-
3 ที่	-	-	-	-
มากกว่า 3 ที่	-	-	6	23.08

จากตารางที่ 10 สภาพความเป็นจริงด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกของหน่วยงานรัฐบาล ทั้งหน่วยราชการและรัฐวิสาหกิจ พบว่า

สภาพความเป็นจริงด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกของหน่วยงานราชการ พบว่า หน่วยงานราชการส่วนใหญ่ไม่มีบริการให้ยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.46 ส่วนที่มีบริการส่วนใหญ่ให้ยืมอุปกรณ์ลูกบาสเกตบอล ร้อยละ 36.59 ไม่เทเบิลเทนนิส ร้อยละ 31.71 ไม้แบดมินตันและลูกเปตอง ร้อยละ 29.27

ส่วนใหญ่มีอุปกรณ์การออกกำลังกายประเภทการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) จำนวน 1-10 ชิ้น คิดเป็นร้อยละ 58.54 ส่วนใหญ่มีโต๊ะเทเบิลเทนนิสพร้อมตาข่าย 1-5 โต๊ะ คิดเป็นร้อยละ 63.41 ไม่มีโต๊ะบิลเลียด-สนุกเกอร์ ร้อยละ 82.93 ไม่มีลูกแร็บบอล ร้อยละ 87.80 ไม่มีลูกบาสเกตบอลร้อยละ 80.49 ไม่มีลูกวอลเลย์บอล ร้อยละ 73.17 ไม่มีลูกฟุตบอล ร้อยละ 58.54 ไม่มีลูกตะกร้อ ร้อยละ 60.98 ไม่มีลูกเปตอง ร้อยละ 58.54 หน่วยงานส่วนใหญ่มีตู้เก็บของ (Locker) น้อยกว่า 10 ตู้ คิดเป็นร้อยละ 48.78 และส่วนใหญ่มีที่นั่งพักผ่อนในบริเวณสถานออกกำลังกาย 1 ที่ คิดเป็นร้อยละ 43.90

สภาพความเป็นจริงด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกของหน่วยงาน รัฐบาลศึกษา พบว่า หน่วยงานราชการส่วนใหญ่ไม่มีบริการให้ยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 61.53 ส่วนที่มีบริการส่วนใหญ่ให้ยืมอุปกรณ์ลูกบาสเกตบอล และตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 46.15 ลูกฟุตบอล และลูกเปตอง ร้อยละ 30.77

ส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์การออกกำลังกายประเภทการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) คิดเป็นร้อยละ 84.62 ส่วนใหญ่มีโต๊ะเทเบิลเทนนิสพร้อมตาข่าย 1-5 โต๊ะ คิดเป็นร้อยละ 50.00 ไม่มีโต๊ะบิลเลียด-สนุกเกอร์ ร้อยละ 80.77 ไม่มีลูกแร็บบอล ร้อยละ 100 ไม่มีลูกบาสเกตบอล ร้อยละ 69.23 ไม่มีลูกวอลเลย์บอล ร้อยละ 61.53 ไม่มีลูกฟุตบอล ร้อยละ 38.46 ไม่มีลูกตะกร้อ ร้อยละ 50.00 ไม่มีลูกเปตอง ร้อยละ 46.15 หน่วยงานส่วนใหญ่ไม่มีตู้เก็บของ (Locker) คิดเป็น ร้อยละ 46.15 และส่วนใหญ่มีที่นั่งพักผ่อนในบริเวณสถานออกกำลังกาย 1 ที่ คิดเป็นร้อยละ 50.00

สถาบันวิจัยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 11 จำนวนและค่าร้อยละของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการ

รายการ	ราชการ					
	คณะกรรมการ ( N = 143 )		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม ( N = 287 )		รวม ( N = 430 )	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ						
ชาย	87	60.84	183	63.76	270	62.79
หญิง	56	39.16	104	36.24	160	37.21
2. อายุ						
ต่ำกว่า 25 ปี	2	1.40	25	8.71	27	6.28
25 - 40 ปี	31	21.68	185	64.46	216	50.23
41 - 55 ปี	98	68.53	65	22.65	163	37.91
มากกว่า 55 ปี	12	8.39	12	4.18	24	5.58
3. ระดับการศึกษา						
ต่ำกว่าอนุปริญญา	9	6.29	54	18.82	63	14.65
อนุปริญญา	12	8.39	42	14.63	54	12.56
ปริญญาตรี	102	71.33	149	51.92	251	58.37
ปริญญาโท หรือสูงกว่า	20	13.99	42	14.63	62	14.41

ตารางที่ 11 (ต่อ)

รายการ	ราชการ					
	คณะกรรมการ ( N = 143 )		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม ( N = 287 )		รวม ( N = 430 )	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. ปัจจุบันท่านได้ออกกำลังกาย แค่ไหน						
เป็นประจำทุกวัน	29	20.28	36	12.54	65	15.02
5 - 6 วัน/สัปดาห์	4	2.80	24	8.36	28	6.51
3 - 4 วัน/สัปดาห์	35	24.48	51	17.77	86	20.00
1 - 2 วัน/สัปดาห์	50	34.97	80	27.87	130	30.23
ไม่ได้ออกกำลังกายเลย	25	17.48	96	33.45	121	28.14

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ภาพรวมของผู้ตอบแบบสอบถามจากหน่วยงานราชการ ส่วนใหญ่เป็นชาย ร้อยละ 62.79 อายุโดยเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 25 - 40 ปี ร้อยละ 50.23 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบปริญญาตรี ร้อยละ 58.37 และส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 30.23

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 จำนวนและค่าร้อยละของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ  
การออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

รายการ	รัฐวิสาหกิจ					
	คณะกรรมการ ( N = 93 )		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม ( N = 189 )		รวม ( N = 282 )	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>						
ชาย	52	55.91	107	56.61	159	56.38
หญิง	41	44.09	82	43.39	123	43.62
<b>2. อายุ</b>						
ต่ำกว่า 25 ปี	3	3.23	9	4.76	12	4.26
25 - 40 ปี	38	40.86	84	44.44	122	43.26
41 - 55 ปี	43	46.24	81	42.86	124	43.97
มากกว่า 55 ปี	9	9.68	15	7.94	24	8.51
<b>3. ระดับการศึกษา</b>						
ต่ำกว่าอนุปริญญา	8	8.60	51	26.98	59	20.92
อนุปริญญา	25	26.88	36	19.05	61	21.63
ปริญญาตรี	42	45.16	88	46.56	130	46.10
ปริญญาโท หรือสูงกว่า	18	19.35	14	7.41	32	11.35

ตารางที่ 18 (ต่อ)

รายการ	รัฐวิสาหกิจ					
	คณะกรรมการ ( N = 93 )		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม ( N = 189 )		รวม ( N = 282 )	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. ปัจจุบันท่านได้ออกกำลังกายบ่อย แค่ไหน						
เป็นประจำทุกวัน	10	10.75	25	13.23	35	17.41
5 - 6 วัน/สัปดาห์	4	4.30	17	8.99	21	7.45
3 - 4 วัน/สัปดาห์	20	21.51	33	17.46	53	18.79
1 - 2 วัน/สัปดาห์	35	37.63	83	43.92	118	41.84
ไม่ได้ออกกำลังกายเลย	24	25.81	31	16.40	55	19.50

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ภาพรวมของผู้ตอบแบบสอบถามจากหน่วยงานรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่เป็นชาย ร้อยละ 56.38 อายุโดยเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 41 - 55 ปี ร้อยละ 43.97 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบปริญญาตรี ร้อยละ 46.10 และส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 41.84

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) ของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกายระหว่างผู้ร่วมดำเนินการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐบาล ของหน่วยงานราชการ

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานราชการ

รายการปัญหา	คณะกรรมการ (N = 143)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 287)		รวม (N = 430)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. ฝ่ายบริหารไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย	1.83	0.86	2.44	1.01	2.14	
2. ฝ่ายบริหารไม่ให้ความสำคัญสนับสนุนการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย	1.74	0.79	2.40	0.89	2.07	0.84	-7.58*
3. ไม่มีผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	2.46	0.99	2.97	1.03	2.72	1.01	-4.82*
4. ขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถทางด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	2.42	0.97	3.02	1.02	2.72	1.00	-5.91*
5. ไม่มีแพทย์ตรวจสุขภาพบุคลากรก่อนออกกำลังกาย	2.95	1.15	3.28	1.07	3.12	1.11	-2.92*
6. ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	2.89	1.20	3.26	1.03	3.08	1.12	-3.35*
7. เจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายขาดมนุษยสัมพันธ์	1.78	0.93	2.08	0.90	1.93	0.92	-3.23*
8. ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	2.26	1.07	2.79	1.15	2.53	1.11	-4.59*



ตารางที่ 13 (ต่อ)

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 143)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 287)		รวม (N = 430)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	9. ไม่มีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกประจำ ห้องอุปกรณ์ในการยืมและส่งคืนอุปกรณ์	2.01	1.02	2.62	1.20	2.31	
10. เจ้าหน้าที่ดูแลเรื่องความสะดวกมี ไม่เพียงพอ	2.13	1.00	2.40	1.14	2.27	1.07	-2.48*
11. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยมี ไม่เพียงพอ	2.06	1.16	2.34	1.02	2.20	1.09	-2.55*
12. บุคลากรส่วนใหญ่ของหน่วยงานไม่เห็น ความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นประจำ	2.65	0.97	2.75	0.97	2.72	0.97	-1.00
13. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
รวมเฉลี่ย	2.27	0.79	2.70	0.84	2.49	0.82	-5.09*

\* $p < .05$  (.05,  $t_{428} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการ การออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านบุคลากร ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ซึ่งมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.49$ ) ยกเว้น 6 รายข้อ ได้แก่

- ไม่มีผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ( $\bar{X} = 2.72$ )
- ขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ( $\bar{X} = 2.72$ )
- ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.53$ )
- ไม่มีแพทย์ตรวจสุขภาพบุคลากรก่อนการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 3.12$ )
- ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 3.08$ )

- บุคลากรส่วนใหญ่ของหน่วยงานไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นประจำ  
( $\bar{X} = 2.72$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านบุคลากรตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านบุคลากรตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 11 รายการ ได้แก่ รายการที่ 1-11 ยกเว้นรายการที่ 12 ซึ่งคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ มีความเห็นไม่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณ ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการ และ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานราชการ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 143)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 287)		รวม (N = 430)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. มีงบประมาณไม่เพียงพอสำหรับจัดซื้อ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	2.97	1.07	3.13	1.07	3.05	
2. งบประมาณสำหรับบำรุงรักษาสถาน ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ	2.85	1.01	3.04	1.07	2.95	1.04	-1.79
3. หน่วยงานไม่จัดสรรงบประมาณสนับสนุน โครงการ	2.47	0.92	2.92	0.84	2.70	0.88	-5.09*
4. ขาดงบประมาณสนับสนุนโครงการ การ ออกกำลังกายจากบริษัท ห้าง ร้านต่าง ๆ	3.05	1.04	3.22	1.09	3.14	1.07	-1.55
5. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
รวมเฉลี่ย	2.83	0.90	3.08	0.85	2.96	0.88	-2.75*

\*p < .05 (.05,  $t_{428} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านงบประมาณ ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับมากทุกรายการ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

- ขาดงบประมาณสนับสนุนโครงการจากบริษัท ห้าง ร้าน ต่าง ๆ ( $\bar{X} = 3.14$ )
- มีงบประมาณไม่เพียงพอสำหรับจัดซื้ออุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 3.05$ )
- งบประมาณสำหรับบำรุงรักษาสถานออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ ( $\bar{X} = 2.95$ )
- หน่วยงานไม่จัดสรรงบประมาณสนับสนุนโครงการ ( $\bar{X} = 2.70$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านงบประมาณ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านงบประมาณตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวนเพียง 1 รายการ ได้แก่ หน่วยงานไม่จัดสรรงบประมาณสนับสนุนโครงการ นอกนั้น 3 รายการ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่

- ปัญหามีงบประมาณไม่เพียงพอสำหรับจัดซื้ออุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย
- ปัญหางบประมาณสำหรับบำรุงรักษาสถานออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ
- ปัญหาขาดงบประมาณสนับสนุนโครงการจากบริษัท ห้าง ร้าน ต่าง ๆ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ด้านการจัดดำเนินการโครงการ ระหว่างผู้ร่วมดำเนินการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานราชการ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 143)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 287)		รวม (N = 430)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. ช่วงวันเวลาในการจัดกิจกรรมการ ออกกำลังกายน้อยเกินไป	2.40	1.03	2.46	1.01	2.43	
2. รูปแบบของกิจกรรมที่จัดนั้นไม่น่าสนใจ	2.15	0.90	2.47	0.81	2.31	0.86	-3.79*
3. แต่ละกิจกรรมที่จัดเสียค่าใช้จ่ายมาก	1.94	1.01	2.17	0.91	2.06	1.47	-2.38*
4. แต่ละกิจกรรมที่จัดต้องใช้เวลาในการ ปฏิบัติมาก	1.62	0.81	2.08	0.74	1.85	0.78	-5.89*
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป	2.73	1.09	2.63	0.94	2.68	1.02	1.02
6. แต่ละกิจกรรมที่จัดต้องใช้ทักษะมาก	2.08	0.79	2.06	0.74	2.07	0.77	0.27
7. แต่ละกิจกรรมที่จัดสามารถเข้าร่วมเล่นได้ น้อยคน	2.11	0.88	2.29	0.90	2.20	0.89	-1.90
8. ขาดแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านการ ออกกำลังกาย	2.73	1.16	2.61	0.81	2.67	0.99	1.29
9. ขาดการประเมินผลการจัดดำเนินการ โครงการการออกกำลังกาย	3.07	1.11	2.79	0.89	2.93	0.96	2.93*
10. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>2.31</b>	<b>0.71</b>	<b>2.40</b>	<b>0.66</b>	<b>2.36</b>	<b>0.69</b>	<b>-1.17</b>

\*p < .05 (.05,  $t_{428} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านการดำเนินโครงการ ตามการรับรู้ของคณะกรรมการ

บริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยรวม ( $X = 2.36$ )

ยกเว้น 3 รายการต่อไปนี้ที่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก

- ปัญหาขาดการประเมินผลการดำเนินโครงการ ( $\bar{X} = 2.93$ )
- ปัญหากิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป ( $\bar{X} = 2.68$ )
- ปัญหาขาดแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.67$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านการดำเนินโครงการ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านการดำเนินโครงการ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นปัญหา 4 รายการดังต่อไปนี้

- รูปแบบของกิจกรรมที่จัดไม่น่าสนใจ
- แต่ละกิจกรรมที่จัดต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก
- แต่ละกิจกรรมที่จัดต้องใช้เวลาในการปฏิบัติมาก
- ขาดการประเมินผลการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการ  
โครงการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ ระหว่างผู้ร่วมดำเนินการและผู้เข้าร่วม  
กิจกรรม ของหน่วยงานราชการ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 143)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 287)		รวม (N = 430)		ค่า t
	X̄	SD	X̄	SD	X̄	SD	
1. สถานที่ออกกำลังกายในบริเวณหน่วยงาน มีไม่เพียงพอ	2.96	1.19	2.80	1.27	2.88	1.23	1.26
2. ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายสำรอง นอกบริเวณหน่วยงาน	2.44	1.34	2.91	1.19	2.68	1.27	-3.71*
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไม่เพียงพอ	2.57	1.30	2.63	1.11	2.60	1.21	-0.56
4. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีไม่เพียงพอ	2.66	1.19	2.82	1.09	2.54	1.14	-1.14
5. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างไม่เพียงพอ สำหรับการออกกำลังกายในเวลาากลางคืน	2.02	1.15	2.30	0.96	2.16	1.06	-2.61*
6. สถานที่ออกกำลังกายสำหรับประกอบ กิจ กรรมเฉพาะอย่างมีไม่เพียงพอ	2.71	1.14	2.71	0.93	2.71	1.04	-0.01
7. สถานที่ออกกำลังกายที่มีไม่สมารถ ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ ประเภทได้	2.87	1.13	2.76	1.06	2.82	1.10	0.94
8. ห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ ระหว่างการออกกำลังกายอยู่ไกลจาก บริเวณสถานออกกำลังกาย	2.90	1.24	2.71	1.00	2.81	1.12	1.66

ตารางที่ 16 (ต่อ)

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 143)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 287)		รวม (N = 430)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	9. อากาศบริเวณสถานออกกำลังกายถ่ายเท ไม่สะดวก	2.18	0.92	2.17	0.95	2.18	
10. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>2.58</b>	<b>0.97</b>	<b>2.65</b>	<b>0.91</b>	<b>2.62</b>	<b>0.94</b>	<b>-0.61</b>

\*P < .05 (.05,  $t_{428} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวม พบว่า ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.62$ ) แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านสถานที่ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ยกเว้นปัญหาข้อที่ 5 และ 9

- สถานออกกำลังกายมีแสงสว่างไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในเวลาากลางคืน ( $\bar{X} = 2.16$ )
- อากาศบริเวณสถานออกกำลังกายถ่ายเทไม่สะดวก ( $\bar{X} = 2.18$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น 2 รายการ



- ปัญหาไม่มีสถานที่ออกกำลังกายสำรองนอกบริเวณหน่วยงาน
- หาด้านออกกำลังกายมีแสงสว่างไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการ  
โครงการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ระหว่าง  
คณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานราชการ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 143)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 287)		รวม (N = 430)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมี ไม่เพียงพอ	2.36	0.89	2.93	0.89	2.65	
2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ได้ มาตรฐาน	2.35	0.94	2.56	0.76	2.46	0.85	-2.51*
3. ไม่มีอุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น วีดีโอ สไลด์ ฯลฯ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.97	0.97	2.97	0.97	2.97	2.97	-0.07
4. ไม่มีอุปกรณ์กีฬาจำหน่ายเพื่อเป็น สวัสดิการให้กับพนักงาน	3.15	1.08	3.15	1.10	3.15	1.09	0.09
5. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาด สะอาดร่างกายมีไม่เพียงพอ	2.73	1.20	2.94	1.06	2.84	1.13	-1.86
6. ไม่มีตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้ที่มา ออกกำลังกาย	2.96	1.18	3.15	0.95	3.04	1.07	-2.18*
7. ไม่มีเครื่องดื่มบริการระหว่างการ ออกกำลังกาย	2.65	1.19	2.59	1.11	2.62	1.15	0.56
8. ที่นั่งพักผ่อนบริเวณสถานออกกำลังกาย มีไม่เพียงพอ	2.31	1.12	2.76	1.02	2.54	1.07	-4.13*
9. อื่น ๆ (ไปรตระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>2.68</b>	<b>0.90</b>	<b>2.88</b>	<b>0.77</b>	<b>2.78</b>	<b>0.84</b>	<b>-2.42*</b>

\*p < .05 (.05,  $t_{428} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวม พบว่า ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.78$ ) ทุกข้อยกเว้นเพียงปัญหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ได้มาตรฐาน ( $\bar{X} = 2.46$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 รายการ ได้แก่ รายการที่ 1, 2, 6 และ 8 ยกเว้น 4 รายการ

- ไม่มีอุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น วีดีโอ สไลด์ ฯลฯ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ไม่มีอุปกรณ์กีฬาจำหน่ายเพื่อเป็นสวัสดิการให้กับพนักงาน
- ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายมีไม่เพียงพอ
- ไม่มีเครื่องดื่มบริการระหว่างกายออกกำลังกาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" เกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการ การออกกำลังกายของหน่วยงานราชการทุกด้าน ตามการรับรู้ของคณะกรรมการ ดำเนินโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 143)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 287)		รวม (N = 430)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. ด้านบุคลิกภาพ	2.27	0.79	2.70	0.84	2.49	
2. ด้านงบประมาณ	2.83	0.90	3.08	0.85	2.96	0.88	-2.75*
3. ด้านการดำเนินการ	2.31	0.71	2.40	0.66	2.36	0.69	-1.17
4. ด้านสถานที่	2.58	0.97	2.65	0.91	2.62	0.94	-0.61
5. ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก	2.68	0.90	2.88	0.77	2.78	0.84	-2.42*
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>2.48</b>	<b>0.80</b>	<b>2.88</b>	<b>0.78</b>	<b>2.62</b>	<b>0.84</b>	<b>-2.42*</b>

\*p < .05 (.05,  $t_{288} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยรวม พบว่า ปัญหาการดำเนินการโครงการ การออกกำลังกายทุกด้าน ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.62$ )

ยกเว้นด้านต่อไปนี้ที่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย 2 รายการ

- ด้านการดำเนินการ ( $\bar{X} = 2.36$ )
- ด้านบุคลิกภาพ ( $\bar{X} = 2.49$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการทุกด้าน ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละด้านเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการ ออกกำลังกายของหน่วยงานราชการในแต่ละด้าน ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1, 2 และ 5

ยกเว้นปัญหา 2 รายการ คือ

- ปัญหาด้านการดำเนินการโครงการ
- ปัญหาด้านสถานที่



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) ของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกายระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐบาล ในส่วนรัฐวิสาหกิจ

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะกรรมการ (N = 93)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 282)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. ฝ่ายบริหารไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย	1.84	0.88	2.24	0.82	2.04	0.85	-3.76*
2. ฝ่ายบริหารไม่ให้ความสำคัญสนับสนุนการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย	1.81	0.78	2.31	0.91	2.06	0.85	-4.53*
3. ไม่มีผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	2.46	0.96	2.92	1.00	2.69	0.98	-3.63*
4. ขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถทางด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	2.49	0.92	2.81	0.99	2.65	0.96	-2.62*
5. ไม่มีแพทย์ตรวจสุขภาพบุคลากรก่อนออกกำลังกาย	2.49	1.03	2.81	1.06	2.65	1.05	-2.38*
6. ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	2.54	1.18	2.74	0.94	2.64	1.06	-1.52
7. เจ้าหน้าที่ประจำสถานออกกำลังกายขาดมนุษยสัมพันธ์	1.91	0.94	2.22	1.01	2.07	0.98	-2.46*
8. ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	2.28	1.03	2.71	0.92	2.50	0.98	-3.55*

ตารางที่ 19 (ต่อ)

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 93)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 282)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	X	SD	$\bar{X}$	SD	
	9. ไม่มีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกประจำ ห้องอุปกรณ์ในการยืมและส่งคืนอุปกรณ์	2.49	1.06	2.79	0.94	2.64	
10. เจ้าหน้าที่ดูแลเรื่องความสะดวก ไม่เพียงพอ	2.11	0.99	2.54	1.02	2.33	1.01	-3.36*
11. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ไม่เพียงพอ	2.08	0.97	2.80	1.01	2.61	1.06	-2.91*
12. บุคลากรส่วนใหญ่ของหน่วยงานไม่เห็น ความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นประจำ	2.42	1.11	2.80	1.01	2.61	1.06	-2.91*
13. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
รวมเฉลี่ย	2.24	0.81	2.61	0.82	2.43	0.82	-3.55*

\*p < .05 (.05,  $t_{280} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวม พบว่า ปัญหาการดำเนินการ  
โครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านบุคลากร ตามการรับรู้ของคณะกรรมการ  
บริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.43$ )  
ยกเว้นในรายชื่อต่อไปนี้มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ได้แก่ รายการที่ 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11  
และ 12

- ไม่มีผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ( $\bar{X} = 2.69$ )
- ขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ( $\bar{X} = 2.65$ )
- ไม่มีแพทย์ตรวจสุขภาพบุคลากรก่อนการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.65$ )

- ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.64$ )
- ไม่มีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกประจำห้องอุปกรณ์ในการยืมและส่งคืนอุปกรณ์ ( $\bar{X} = 2.64$ )
- บุคลากรส่วนใหญ่ไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นประจำ ( $\bar{X} = 2.61$ )
- ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.50$ )
- เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยมีไม่เพียงพอ ( $\bar{X} = 2.61$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านบุคลากรตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านบุคลากรตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 11 รายการ ยกเว้น 1 รายการ ได้แก่ ปัญหาไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย



ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการ  
โครงการการออก ก้ำลังกาย ด้านงบประมาณ ระหว่างผู้ร่วมดำเนินการและ  
ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 93)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 282)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. มีงบประมาณไม่เพียงพอสำหรับจัดซื้อ อุปกรณ์ในการออกก้ำลังกาย	2.41	1.22	2.41	1.07	2.41	
2. งบประมาณสำหรับบำรุงรักษาสถาน ออกก้ำลังกายมีไม่เพียงพอ	2.13	1.01	2.72	1.13	2.43	1.07	-4.29*
3. หน่วยงานไม่จัดสรรงบประมาณสนับสนุน โครงการ	2.17	0.96	2.51	1.02	1.34	0.99	-2.69*
4. ขาดงบประมาณสนับสนุนโครงการ ออกก้ำลังกายจากบริษัท ห้าง ร้านต่าง ๆ	2.69	1.10	2.90	0.98	2.80	1.04	-1.63
5. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>2.35</b>	<b>0.95</b>	<b>2.63</b>	<b>0.92</b>	<b>2.49</b>	<b>0.94</b>	<b>-2.42*</b>

\*p < .05 (.05,  $t_{280} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวม พบว่า ปัญหาการจัดดำเนินการ  
โครงการการออกก้ำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านงบประมาณ ตามการรับรู้ของคณะกรรมการ  
บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.49$ )  
ยกเว้นปัญหาขาดงบประมาณสนับสนุนโครงการ ( $\bar{X} = 2.80$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกก้ำลังกายของ  
หน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านงบประมาณ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหาร  
โครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านงบประมาณตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 รายการ ได้แก่ รายการที่ 2 และ 3 ยกเว้นรายการดังต่อไปนี้

- ปัญหางบประมาณไม่เพียงพอสำหรับจัดซื้ออุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย
- ปัญหาขาดงบประมาณสนับสนุนโครงการจากบริษัท ห้าง ร้าน ต่าง ๆ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการ โครงการ การออกกำลังกาย ด้านการจัดดำเนินการโครงการ ระหว่างผู้ร่วมดำเนินการและ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 93)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 282)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. ช่วงวันเวลาในการจัดกิจกรรมการ ออกกำลังกายน้อยเกินไป	2.15	1.11	3.03	1.05	2.59	
2. รูปแบบของกิจกรรมที่จัดนั้นไม่น่าสนใจ	2.24	1.04	2.80	0.91	2.52	0.98	-4.70*
3. แต่ละกิจกรรมที่จัดเสียค่าใช้จ่ายมาก	2.12	0.94	2.27	0.92	2.20	0.93	-1.30
4. แต่ละกิจกรรมที่จัดต้องใช้เวลาในการ ปฏิบัติมาก	2.03	0.91	2.41	1.05	2.22	0.98	-2.95*
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป	2.38	1.18	2.79	1.03	2.59	1.11	-3.01*
6. แต่ละกิจกรรมที่จัดต้องใช้ทักษะมาก	1.91	0.65	2.45	0.89	2.18	0.77	-5.16*
7. แต่ละกิจกรรมที่จัดสามารถเข้าร่วมเล่นได้ น้อยคน	2.06	0.88	2.37	1.03	2.22	0.96	-2.45*
8. ขาดแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านการ ออกกำลังกาย	2.25	0.87	2.69	1.00	2.47	0.94	-3.67*
9. ขาดการประเมินผลการจัดดำเนินการ โครงการการออกกำลังกาย	2.62	1.05	2.79	1.08	2.71	1.07	-1.12
10. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>2.20</b>	<b>0.82</b>	<b>2.62</b>	<b>0.77</b>	<b>2.41</b>	<b>0.80</b>	<b>-4.28*</b>

\*p < .05 (.05,  $t_{280} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวม พบว่า ปัญหาการจัดดำเนินการ โครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านการดำเนินโครงการ ตามการรับรู้ของคณะ

กรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีปัญหายุ่งยากในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}=2.41$ ) จากน้อยไปมาก ดังนี้

ยกเว้นรายการต่อไปนี้ที่มีปัญหายุ่งยากในระดับมาก

- ขาดการประเมินผลการดำเนินโครงการ ( $\bar{X}=2.71$ )
- ช่วงวันเวลาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป ( $\bar{X}=2.59$ )
- กิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป ( $\bar{X}=2.59$ )
- รูปแบบของกิจกรรมที่จัดนั้นไม่น่าสนใจ ( $\bar{X}=2.52$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านการดำเนินโครงการ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านการดำเนินโครงการ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 7 รายการ ได้แก่ รายการที่ 1, 2, 4, 5, 6, 7 และ 8 ยกเว้นรายการดังต่อไปนี้

- ปัญหาแต่ละกิจกรรมที่จัดต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก
- ปัญหาขาดการประเมินผลการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการ  
โครงการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการ  
และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 93)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 282)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. สถานที่ออกกำลังกายในบริเวณหน่วยงาน มีไม่เพียงพอ	2.40	1.18	2.79	1.23	2.60	
2. ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายสำรอง นอกบริเวณหน่วยงาน	2.59	1.12	2.89	1.07	2.74	1.10	-219*
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไม่เพียงพอ	2.30	1.10	2.61	1.12	2.46	1.11	-217*
4. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีไม่เพียงพอ	2.34	1.37	2.87	1.13	2.61	1.25	-365*
5. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างไม่เพียงพอ สำหรับการออกกำลังกายในเวลาากลางคืน	2.05	1.04	2.33	1.15	2.19	1.10	-1.94
6. สถานที่ออกกำลังกายสำหรับประกอบ กิจ กรรมเฉพาะอย่างมีไม่เพียงพอ	2.58	1.07	2.71	1.04	2.65	1.06	-0.96
7. สถานที่ออกกำลังกายที่มีไม่สามารถ ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ ประเภทได้	2.73	1.10	2.83	1.10	2.78	1.06	-0.71
8. ห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ ระหว่างการออกกำลังกายอยู่ไกลจาก บริเวณสถานออกกำลังกาย	2.17	1.20	2.73	1.13	2.45	1.17	-381*

ตารางที่ 22 (ต่อ)

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 93)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 282)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	9. อากาศบริเวณสถานออกกำลังกายถ่ายเท ไม่สะดวก	1.99	0.08	2.40	0.95	2.20	0.52
10. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
รวมเฉลี่ย	2.35	0.97	2.68	0.95	2.52	0.96	-2.75*

\*p < .05 (.05,  $t_{280} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.52$ )

ยกเว้นรายชื่อต่อไปนี้ที่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ

- สถานออกกำลังกายมีแสงสว่างไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในเวลาากลางคืน ( $\bar{X} = 2.19$ )
- อากาศบริเวณสถานออกกำลังกายถ่ายเทไม่สะดวก ( $\bar{X} = 2.20$ )
- ห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกายอยู่ไกลจากบริเวณสถานออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.45$ )
- สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไม่เพียงพอ ( $\bar{X} = 2.46$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหาร

โครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 7 รายการ ยกเว้นรายการดังต่อไปนี้

- ปัญหาสถานที่ออกกำลังกายสำหรับประกอบกิจกรรมเฉพาะอย่างมีไม่เพียงพอ
- ปัญหาสถานที่ออกกำลังกายที่มีไม่สามารถประกอบกิจกรรมหลายประเภทได้
- ปัญหาสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการ  
โครงการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ระหว่าง  
คณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะกรรมการ (N = 93)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 282)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมี ไม่เพียงพอ	2.71	1.07	2.83	0.97	2.77	1.02
2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ได้ มาตรฐาน	2.23	0.92	2.26	1.05	2.25	0.99	-0.30
3. ไม่มีอุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น วีดีโอ สไลด์ ฯลฯ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.84	1.15	2.99	1.02	2.92	1.09	-1.16
4. ไม่มีอุปกรณ์กีฬาจำหน่ายเพื่อเป็น สวัสดิการให้กับพนักงาน	2.84	1.05	3.17	1.04	3.01	1.05	-2.51*
5. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาด สะอาดร่างกายมีไม่เพียงพอ	2.28	2.22	2.69	1.18	2.49	1.70	-2.71*
6. ไม่มีตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้ที่มา ออกกำลังกาย	2.48	1.27	2.54	1.17	2.51	1.22	-0.37
7. ไม่มีเครื่องดื่มบริการระหว่างการ ออกกำลังกาย	2.24	1.22	2.58	1.23	2.41	1.23	-2.22*
8. ที่นั่งพักผ่อนบริเวณสถานออกกำลังกาย มีไม่เพียงพอ	2.24	1.10	2.31	1.19	2.20	1.15	-1.50
9. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
รวมเฉลี่ย	2.46	0.93	2.67	0.90	2.57	0.92	-1.82

\*p < .05 (.05,  $t_{280} = \pm 1.96$ )



จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.52$ )

ยกเว้นรายชื่อต่อไปนี้ที่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ

- ที่นั่งพักผ่อนบริเวณสถานออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ ( $\bar{X} = 2.20$ )
- อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ได้มาตรฐาน ( $\bar{X} = 2.25$ )
- ไม่มีเครื่องดื่มบริการระหว่างกายออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.41$ )
- ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายมีไม่เพียงพอ ( $\bar{X} = 2.49$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น 3 รายการ ได้แก่

- ปัญหาห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายมีไม่เพียงพอ
- ปัญหาไม่มีเครื่องดื่มบริการระหว่างกายออกกำลังกาย
- ปัญหาไม่มีอุปกรณ์กีฬาจำหน่ายเพื่อเป็นสวัสดิการให้กับพนักงาน

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการ  
โครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของ  
คณะกรรมการดำเนินโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 93)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 282)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. ด้านบุคลากร	2.24	0.81	2.61	0.82	2.43	0.82
2. ด้านงบประมาณ	2.35	0.95	2.63	0.92	2.49	0.94	-2.42*
3. ด้านการดำเนินการ	2.20	0.82	2.62	0.77	2.41	0.80	-4.28*
4. ด้านสถานที่	2.35	0.97	2.68	0.95	2.52	0.96	2.75*
5. ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก	2.46	0.93	2.67	0.90	2.57	0.92	-1.82
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>2.46</b>	<b>0.86</b>	<b>2.64</b>	<b>0.84</b>	<b>2.53</b>	<b>0.92</b>	<b>-3.12*</b>

\*p < .05 (.05,  $t_{280} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 24 จะเห็นว่า ค่าเฉลี่ยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายทุกด้าน ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.53$ ) แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า 3 รายการ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ได้แก่

- ด้านบุคลากร ( $\bar{X} = 2.43$ )
- ด้านงบประมาณ ( $\bar{X} = 2.49$ )
- ด้านการดำเนินการ ( $\bar{X} = 2.41$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละด้านเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจแต่ละด้าน ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ด้านที่ 1-4 ยกเว้นด้านปัญหาด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) ของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกายระหว่างคณะกรรมการโครงการของส่วนราชการและส่วนรัฐวิสาหกิจ

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ระหว่างคณะกรรมการโครงการของส่วนราชการและส่วนรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	ส่วนงาน ราชการ		ส่วนงาน รัฐวิสาหกิจ		รวม (N = 236)		ค่า t
	(N = 143)		(N = 93)				
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. ฝ่ายบริหารไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย	1.83	0.86	1.84	0.88	1.83	0.86	-0.06
2. ฝ่ายบริหารไม่ให้ความสนับสนุนการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย	1.74	0.79	1.81	0.78	1.77	0.78	-0.62
3. ไม่มีผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	2.46	0.99	2.46	0.96	2.46	0.98	0.01
4. ขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถทางด้าน การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	2.42	0.97	2.49	0.92	2.45	0.95	-0.59
5. ไม่มีแพทย์ตรวจสุขภาพบุคลากรก่อนออกกัังกาย	2.95	1.15	2.49	1.03	2.77	1.13	3.10*
6. ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	2.89	1.20	2.54	1.18	2.75	1.20	2.21*
7. เจ้าหน้าที่ประจำสถานออกกำลังกายขาดมนุษยสัมพันธ์	1.78	0.93	1.91	0.94	1.83	0.93	-1.05
8. ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	2.26	1.07	2.28	1.03	2.27	1.05	-0.15

ตารางที่ 25 (ต่อ)

รายการปัญหา	ส่วนงาน ราชการ (N = 143)		ส่วนงาน รัฐวิสาหกิจ (N = 93)		รวม (N = 236)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
9. ไม่มีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกประจำ ห้องอุปกรณ์ในการยืมและส่งคืนอุปกรณ์	2.01	1.02	2.49	1.06	2.20	1.06	-3.54*
10. เจ้าหน้าที่ดูแลเรื่องความสะดวก ไม่เพียงพอ	2.13	1.00	2.11	0.99	2.12	1.00	0.14
11. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ไม่เพียงพอ	2.06	1.16	2.08	0.97	2.07	1.09	-0.09
12. บุคลากรส่วนใหญ่ของหน่วยงานไม่เห็น ความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นประจำ	2.65	0.97	2.42	1.11	2.56	1.03	1.69
13. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
รวมเฉลี่ย	2.27	0.79	2.24	0.81	2.26	0.80	0.20

\*p < .05 (.05,  $t_{234} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการ  
การออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจด้านบุคลากร ตามการรับรู้ของคณะกรรมการ  
บริหารโครงการราชการและคณะกรรมการบริหารโครงการของส่วนรัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่มีปัญหา  
อยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.26$ )

ยกเว้นในรายชื่อต่อไปนี้มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ

- ไม่มีแพทย์ตรวจสุขภาพบุคลากรก่อนการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.77$ )
- ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.75$ )
- บุคลากรส่วนใหญ่ของหน่วยงานไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย  
( $\bar{X} = 2.56$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านบุคลากร ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานราชการและคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านบุคลากร ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานราชการ และคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 10 รายการ ยกเว้นรายการดังต่อไปนี้

- ปัญหาไม่มีแพทย์ตรวจสอบสุขภาพบุคลากรก่อนการออกกำลังกาย
- ปัญหาไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย
- ปัญหาไม่มีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกประจำห้องอุปกรณ์ในการยิมและส่งคืนอุปกรณ์

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณ ระหว่างผู้ร่วมดำเนินการและคณะกรรมการบริหารโครงการ ของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 143)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 93)		รวม (N = 236)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. มีงบประมาณไม่เพียงพอสำหรับจัดซื้อ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	2.97	1.07	2.41	1.20	2.75	
2. งบประมาณสำหรับบำรุงรักษาสถาน ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ	2.85	1.01	2.13	1.01	2.56	1.07	5.33*
3. หน่วยงานไม่จัดสรรงบประมาณสนับสนุน โครงการ	2.47	0.92	2.17	0.92	2.35	0.93	2.43*
4. ขาดงบประมาณสนับสนุนโครงการ การ ออกกำลังกายจากบริษัท ห้าง ร้านต่าง ๆ	3.05	1.04	2.69	1.10	2.91	1.08	2.55*
5. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
รวมเฉลี่ย	2.83	0.90	2.35	0.95	2.64	0.95	3.93*

\*p < .05 (.05,  $t_{234} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจด้านงบประมาณ ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการของส่วนราชการและคณะกรรมการบริหารโครงการของส่วนรัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.64$ )

ยกเว้นในรายการหน่วยงานไม่จัดสรรงบประมาณสนับสนุนโครงการ ( $\bar{X} = 2.35$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านงบประมาณ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการ

ผู้บริหารโครงการของหน่วยงานราชการและคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านงบประมาณ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานราชการ และคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ปัญหาด้านงบประมาณไม่เพียงพอสำหรับจัดซื้ออุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการ การออกกำลังกาย ด้านการจัดดำเนินการโครงการ ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการใน ส่วนราชการและรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม		รวม		ค่า t
	(N = 143)		(N = 93)		(N = 236)		
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. ช่วงวันเวลาในการจัดกิจกรรมการ ออกกำลังกายน้อยเกินไป	2.40	1.30	2.15	1.11	2.30	1.07	1.75
2. รูปแบบของกิจกรรมที่จัดนั้นไม่น่าสนใจ	2.15	0.90	2.24	1.04	2.18	0.96	-0.70
3. แต่ละกิจกรรมที่จัดเสียค่าใช้จ่ายมาก	1.94	1.01	2.12	0.94	2.01	0.99	-1.33
4. แต่ละกิจกรรมที่จัดต้องใช้เวลาในการ ปฏิบัติมาก	1.62	0.81	2.03	0.91	1.78	0.88	-3.66*
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป	2.73	1.09	2.38	1.18	2.59	1.14	2.38*
6. แต่ละกิจกรรมที่จัดต้องให้ทักษะมาก	2.08	0.79	1.91	0.65	2.01	0.74	1.66
7. แต่ละกิจกรรมที่จัดสามารถเข้าร่วมเล่นได้ น้อยคน	2.11	0.88	2.06	0.88	2.09	1.08	0.40
8. ขาดแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านการ ออกกำลังกาย	2.73	1.16	2.25	0.87	2.54	1.08	3.46*
9. ขาดการประเมินผลการจัดดำเนินการ โครงการการออกกำลังกาย	3.07	1.11	2.62	1.05	2.89	1.10	3.09*
10. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>2.31</b>	<b>0.71</b>	<b>2.20</b>	<b>0.82</b>	<b>2.27</b>	<b>0.76</b>	<b>1.18</b>

\* $p < .05$  (.05,  $t_{234} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการ การออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจด้านการดำเนินโครงการ ตามการรับรู้ของคณะ

กรรมการบริหารโครงการของส่วนราชการและคณะกรรมการบริหารโครงการของส่วนรัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่ มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.27$ )

ยกเว้นในรายชื่อต่อไปนี้ที่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ

- ขาดการประเมินผลการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.89$ )
- กิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป ( $\bar{X} = 2.59$ )
- ขาดแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.54$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านการดำเนินโครงการ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานราชการและคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านการดำเนินโครงการ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่มระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานราชการ และคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นรายการดังต่อไปนี้

- แต่ละกิจกรรมที่จัดต้องใช้เวลาในการปฏิบัติมาก
- กิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป
- ขาดแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านการออกกำลังกาย
- ขาดการประเมินผลการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย

ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการ  
โครงการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการและ  
ของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 143)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 93)		รวม (N = 236)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. สถานที่ออกกำลังกายในบริเวณหน่วยงาน มีไม่เพียงพอ	2.96	1.19	2.40	1.18	2.74	
2. ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายสำรอง นอกบริเวณหน่วยงาน	2.44	1.34	2.59	1.13	2.50	1.26	-0.90
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไม่เพียงพอ	2.57	1.30	2.30	1.10	2.46	1.23	0.62
4. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีไม่เพียงพอ	2.66	1.19	2.34	1.14	2.53	1.18	2.01*
5. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างไม่เพียงพอ สำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางวัน	2.02	1.15	2.05	1.04	2.03	1.10	0.22
6. สถานที่ออกกำลังกายสำหรับประกอบ กิจ กรรมเฉพาะอย่างมีไม่เพียงพอ	2.71	1.14	2.58	1.07	2.66	1.11	0.85
7. สถานที่ออกกำลังกายที่มีไม่สมารถ ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ ประเภทได้	2.87	1.13	2.73	1.11	2.81	1.12	0.91
8. ห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ ระหว่างการออกกำลังกายอยู่ไกลจาก บริเวณสถานออกกำลังกาย	2.99	1.24	2.17	1.20	2.61	1.27	4.43*

ตารางที่ 28 (ต่อ)

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 143)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 93)		รวม (N = 236)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	9. อากาศบริเวณสถานออกกำลังกายถ่ายเท ไม่สะดวก	2.18	0.92	1.99	1.08	2.11	
10. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>2.59</b>	<b>0.97</b>	<b>2.35</b>	<b>0.97</b>	<b>2.49</b>	<b>0.98</b>	<b>1.83</b>

\* $p < .05$  (.05,  $t_{234} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการของส่วนราชการและคณะกรรมการบริหารโครงการของส่วนรัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.49$ )

ยกเว้นในรายชื่อต่อไปนี้ 6 รายการ ได้แก่ รายการที่ 1, 2, 4, 6, 7 และ 8

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานราชการและคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานราชการ และคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นรายการดังต่อไปนี้

- ปัญหาห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกายอยู่ไกลจากบริเวณสถานออกกำลังกาย

- ปัญหาสถานที่ออกกำลังกายในบริเวณหน่วยงานมีไม่เพียงพอ
- ปัญหาสถานที่ออกกำลังกายในร่มมีไม่เพียงพอ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการ  
โครงการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ระหว่าง  
คณะกรรมการบริหารโครงการและของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 143)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 93)		รวม (N = 236)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมี ไม่เพียงพอ	2.36	0.89	2.71	1.07	2.50	
2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ได้ มาตรฐาน	2.35	0.94	2.23	0.92	2.30	0.93	1.00
3. ไม่มีอุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น วีดีโอ สไลด์ ฯลฯ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.97	0.97	2.84	1.15	2.92	1.04	0.96
4. ไม่มีอุปกรณ์กีฬาจำหน่ายเพื่อเป็น สวัสดิการให้กับพนักงาน	3.15	1.08	2.84	1.05	3.03	1.08	221*
5. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาด สะอาดร่างกายมีไม่เพียงพอ	2.73	1.20	2.28	1.22	2.56	1.22	283*
6. ไม่มีตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้ที่มา ออกกำลังกาย	2.92	1.18	2.48	1.27	2.75	1.23	271*
7. ไม่มีเครื่องดื่มบริการระหว่างการ ออกกำลังกาย	2.65	1.19	2.24	1.22	2.49	1.22	258*
8. ที่นั่งพักผ่อนบริเวณสถานออกกำลังกาย มีไม่เพียงพอ	2.31	1.12	2.07	1.10	2.22	1.11	1.15
9. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>2.68</b>	<b>0.90</b>	<b>2.46</b>	<b>0.93</b>	<b>2.60</b>	<b>0.91</b>	<b>1.81</b>

\*p < .05 (.05,  $t_{234} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการ การออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการของส่วนราชการและคณะกรรมการบริหารโครงการของ ส่วนรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่มีปัญหายุ่งยากอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.60$ )

ยกเว้นรายชื่อต่อไปนี้ที่มีปัญหายุ่งยากในระดับน้อย คือ

- อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ได้มาตรฐาน ( $\bar{X} = 2.20$ )
- ไม่มีเครื่องดื่มบริการระหว่างกายออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.49$ )
- ที่นั่งพักผ่อนบริเวณสถานออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ ( $\bar{X} = 2.22$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของ หน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของ ทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานราชการและคณะกรรมการผู้บริหาร โครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลัง กายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของ ทั้งสองกลุ่ม ระหว่างคณะกรรมการผู้บริหารโครงการของหน่วยงานราชการ และคณะกรรมการผู้บริหาร โครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 รายการ ได้แก่ รายการที่ 2, 3, 8 และ 9 ยกเว้นรายการดังต่อไปนี้

- ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายมีไม่เพียงพอ
- อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ
- ไม่มีตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย
- ไม่มีเครื่องดื่มบริการระหว่างกายออกกำลังกาย
- ไม่มีอุปกรณ์กีฬาจำหน่ายเพื่อเป็นสวัสดิการให้แก่พนักงาน



ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการ  
โครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้  
ของคณะกรรมการบริหารโครงการ

รายการปัญหา	ราชการ (N = 143)		รัฐวิสาหกิจ (N = 93)		รวม (N = 236)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. ด้านบุคลากร	2.27	0.79	2.24	0.81	2.26	0.80	0.20
2. ด้านงบประมาณ	2.83	0.90	2.35	0.95	2.64	0.95	3.93*
3. ด้านการดำเนินการ	2.31	0.71	2.20	0.82	2.27	0.76	1.18
4. ด้านสถานที่	2.59	0.97	2.35	0.97	2.49	0.98	1.83
5. ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก	2.68	0.90	2.46	0.93	2.60	0.91	1.81
รวมเฉลี่ย	2.48	0.80	2.39	0.86	2.41	0.83	1.55

\* $p < .05$  ( $.05, t_{234} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 30 จะเห็นว่าค่าเฉลี่ยรวม พบว่า ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายทุกด้าน ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการ ส่วนใหญ่มีปัญหายุ่งยากในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.41$ ) ยกเว้นด้านงบประมาณด้านอุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของคณะกรรมการผู้บริหารโครงการ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละด้านเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของคณะกรรมการผู้บริหารโครงการ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1, 3, 4 และ 5 ยกเว้นด้านที่แตกต่างกัน คือ ด้านงบประมาณ



ตอนที่ 5 ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายและการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) ของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกายระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนรัฐวิสาหกิจ

ตารางที่ 31 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "t" ของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนราชการและส่วนงานรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 287)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 476)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. ฝ่ายบริหารไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย	2.44	1.01	2.24	0.82	2.36	
2. ฝ่ายบริหารไม่ให้ความสำคัญสนับสนุนการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย	2.40	0.89	2.31	0.91	2.37	0.90	1.16
3. ไม่มีผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	2.97	1.03	2.92	1.00	2.94	1.02	0.52
4. ขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถทางด้าน การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	3.02	1.02	2.81	0.99	2.94	1.01	2.23*
5. ไม่มีแพทย์ตรวจสุขภาพบุคลากรก่อนออกกำลังกาย	3.28	1.07	2.81	1.06	3.09	1.09	4.72*
6. ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	3.26	1.03	2.74	0.94	3.05	1.03	5.64*
7. เจ้าหน้าที่ประจำสถานออกกำลังกายขาดมนุษยสัมพันธ์	2.08	0.90	2.22	1.01	2.14	0.95	-1.57
8. ไม่มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	2.79	1.15	2.71	0.92	2.76	1.06	0.79

ตารางที่ 31 (ต่อ)

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 287)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 476)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	9. ไม่มีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกประจำ ห้องอุปกรณ์ในการยืมและส่งคืนอุปกรณ์	2.61	1.20	2.79	0.49	2.68	
11. เจ้าหน้าที่ดูแลเรื่องความสะดวก ไม่เพียงพอ	2.40	1.14	2.54	1.02	2.46	1.10	-1.32
12. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ไม่เพียงพอ	2.34	1.02	2.46	0.97	2.39	1.00	-1.27
12 บุคลากรส่วนใหญ่ของหน่วยงานไม่เห็น ความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นประจำ	2.75	0.97	2.80	1.01	2.77	0.98	-0.60
13. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>2.70</b>	<b>0.84</b>	<b>2.61</b>	<b>0.82</b>	<b>2.66</b>	<b>0.84</b>	<b>1.07</b>

\*p < .05 (.05,  $t_{474} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 31 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการ  
การออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจด้านบุคลากร ตามการรับรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม  
ราชการผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนรัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย  
( $\bar{x} = 2.66$ )

ยกเว้นในรายชื่อต่อไปนี้มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ

- เจ้าหน้าที่ประจำสถานออกกำลังกายชาตมุษยสัมพันธ์ ( $\bar{x} = 2.14$ )
- ฝ่ายบริหารไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ( $\bar{x} = 2.36$ )
- ฝ่ายบริหารไม่ให้ความสำคัญสนับสนุนการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ( $\bar{x} = 2.37$ )
- เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยไม่เพียงพอ ( $\bar{x} = 2.39$ )

- เจ้าหน้าที่ดูแลเรื่องความสะอาดมีไม่เพียงพอ ( $\bar{x} = 2.46$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านบุคลากร ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านบุคลากร ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 9 รายการ ยกเว้นรายการดังต่อไปนี้

- ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย
- ไม่มีแพทย์ตรวจสุขภาพบุคลากรก่อนการออกกำลังกาย
- ฝ่ายบริหารไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
- ขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถทางด้านการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

ตารางที่ 32 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 287)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 476)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. มีงบประมาณไม่เพียงพอสำหรับจัดซื้อ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	3.13	1.07	2.41	1.07	2.84	
2. งบประมาณสำหรับบำรุงรักษาสถาน ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ	3.04	1.07	2.72	1.13	2.91	1.11	3.06*
3. หน่วยงานไม่จัดสรรงบประมาณสนับสนุน โครงการ	2.92	0.84	2.51	1.02	2.76	0.94	4.81*
4. ขาดงบประมาณสนับสนุนโครงการ การ ออกกำลังกายจากบริษัท ห้าง ร้านต่าง ๆ	3.22	1.09	2.90	0.98	3.09	1.06	3.26*
5. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>3.08</b>	<b>0.85</b>	<b>2.63</b>	<b>0.92</b>	<b>2.90</b>	<b>0.90</b>	<b>5.40*</b>

\*p < .05 (.05,  $t_{474} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 32 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวม พบว่า ปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจด้านงบประมาณ ตามการรับรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนรัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับมากทุกรายการ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านงบประมาณ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลัง  
กายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านงบประมาณ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่าง  
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า  
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 33 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการ การออกกำลังกาย ด้านการดำเนินการโครงการ ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนราชการและ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม		รวม		ค่า t
	(N = 287)		(N = 189)		(N = 476)		
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. ช่วงวันเวลาในการจัดกิจกรรมการ ออกกำลังกายน้อยเกินไป	2.46	1.01	3.03	1.05	2.68	1.07	5.88*
2. รูปแบบของกิจกรรมที่จัดนั้นไม่น่าสนใจ	2.47	0.81	2.80	0.91	2.61	0.87	-4.14*
3. แต่ละกิจกรรมที่จัดเสียค่าใช้จ่ายมาก	2.17	0.91	2.27	0.92	2.21	0.91	-1.12
4. แต่ละกิจกรรมที่จัดต้องใช้เวลาในการ ปฏิบัติมาก	2.08	0.74	2.41	1.05	2.21	0.89	-4.04*
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป	2.63	0.94	2.79	1.03	2.69	0.98	-1.73
6. แต่ละกิจกรรมที่จัดต้องใช้เวลาพักมาก	2.06	0.74	2.45	0.89	2.21	0.83	-5.24*
7. แต่ละกิจกรรมที่จัดสามารถเข้าร่วมเล่นได้ น้อยคน	2.29	0.90	2.37	1.03	2.32	0.95	-0.95
8. ขาดแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านการ ออกกำลังกาย	2.61	0.81	2.69	1.00	2.64	0.89	-1.00
9. ขาดการประเมินผลการจัดดำเนินการ โครงการการออกกำลังกาย	2.79	0.81	2.79	1.08	2.79	0.93	0.07
10. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>2.40</b>	<b>0.66</b>	<b>2.62</b>	<b>0.77</b>	<b>2.49</b>	<b>0.71</b>	<b>-3.44*</b>

\*p < .05 (.05,  $t_{474} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 33 แสดงให้เห็นว่า เฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการ การออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจด้านการดำเนินการโครงการ ตามการรับรู้ของ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนรัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$  = 2.49)

ยกเว้นในรายชื่อต่อไปนี้มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คือ

- ขาดการประเมินผลการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ( $\bar{X}$  = 2.79)
- กิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป ( $\bar{X}$  = 2.69)
- ช่วงวันเวลาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายมีน้อยเกินไป ( $\bar{X}$  = 2.68)
- ขาดแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านการออกกำลังกาย ( $\bar{X}$  = 2.64)
- รูปแบบของกิจกรรมที่จัดขึ้นไม่น่าสนใจ ( $\bar{X}$  = 2.61)

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านการดำเนินโครงการ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านการดำเนินโครงการ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นรายการดังต่อไปนี้

- ช่วงวันเวลาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายน้อยเกินไป
- รูปแบบของกิจกรรมที่จัดนั้นไม่น่าสนใจ
- แต่ละกิจกรรมที่จัดต้องใช้เวลาในการปฏิบัติมาก
- แต่ละกิจกรรมที่จัดต้องใช้ทักษะมาก

ตารางที่ 34 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ ระหว่างระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 287)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 476)		ค่า
	X̄	SD	X̄	SD	X̄	SD	t
1. สถานที่ออกกำลังกายในบริเวณหน่วยงาน มีไม่เพียงพอ	2.80	1.27	2.79	1.23	2.80	1.25	0.04
2. ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายสำรอง นอกบริเวณหน่วยงาน	2.91	1.19	2.89	1.07	2.90	1.15	0.17
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีไม่เพียงพอ	2.63	1.11	2.61	1.12	2.62	1.11	0.25
4. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีไม่เพียงพอ	2.82	1.09	2.87	1.13	2.84	1.11	-0.47
5. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างไม่เพียงพอ สำหรับการออกกำลังกายในเวลาากลางคืน	2.30	0.96	2.33	1.15	2.31	1.04	-0.33
6. สถานที่ออกกำลังกายสำหรับประกอบ กิจกรรมเฉพาะอย่างมีไม่เพียงพอ	2.71	0.93	2.71	1.04	2.71	0.97	-0.02
7. สถานที่ออกกำลังกายที่มีไม่สามารถ ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ ประเภทได้	2.76	1.06	2.83	1.01	2.79	1.04	-0.64
8. ห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ ระหว่างการออกกำลังกายอยู่ไกลจาก บริเวณสถานออกกำลังกาย	2.71	1.00	2.73	1.13	2.72	1.05	-0.20



ตารางที่ 34 (ต่อ)

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 287)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 476)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	9. อากาศบริเวณสถานออกกำลังกายถ่ายเท ไม่สะดวก	2.17	0.95	2.40	0.95	2.26	
10. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
รวมเฉลี่ย	2.65	0.91	2.68	0.95	2.66	0.92	-0.43

\*p < .05 (.05,  $t_{474} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 34 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนรัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.66$ )

ยกเว้นในรายชื่อต่อไปนี้มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ

- สถานออกกำลังกายมีแสงสว่างไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางวัน ( $\bar{X} = -2.31$ )
- อากาศบริเวณสถานออกกำลังกายถ่ายเทไม่สะดวก ( $\bar{X} = 2.26$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านสถานที่ ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 9 รายการ ยกเว้นปัญหาด้านอากาศบริเวณสถาน  
ออกกำลังกายถ่ายเทไม่สะดวก



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 35 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" ของปัญหาการจัดดำเนินการ  
โครงการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ระหว่าง  
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนรัฐวิสาหกิจ

รายการปัญหา	คณะ กรรมการ (N = 287)		ผู้เข้าร่วม กิจกรรม (N = 189)		รวม (N = 476)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมี ไม่เพียงพอ	2.93	0.89	2.84	0.97	2.90	
2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ได้ มาตรฐาน	2.56	0.76	2.26	1.05	2.44	0.90	3.57*
3. ไม่มีอุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น วีดีโอ สไลด์ ฯลฯ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.98	0.97	2.99	1.02	2.99	0.99	-0.17
4. ไม่มีอุปกรณ์กีฬาจำหน่ายเพื่อเป็น สวัสดิการให้กับพนักงาน	3.15	1.10	3.17	1.04	3.16	1.07	-0.23
5. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาด สัอาดร่างกายมีไม่เพียงพอ	2.94	1.06	2.69	1.18	2.84	1.11	2.48*
6. ไม่มีตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้ที่มา ออกกำลังกาย	3.15	0.95	2.54	1.17	2.91	1.08	6.29*
7. ไม่มีเครื่องดื่มบริการระหว่างการ ออกกำลังกาย	2.59	1.11	2.58	1.23	2.58	1.16	0.03
8. ที่นั่งพักผ่อนบริเวณสถานออกกำลังกาย มีไม่เพียงพอ	2.76	1.02	2.31	1.19	2.58	1.11	4.44*
9. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	-	-	-	-	-	-	-
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>2.88</b>	<b>0.77</b>	<b>2.67</b>	<b>0.90</b>	<b>2.80</b>	<b>0.83</b>	<b>2.72*</b>

\*p < .05 (.05,  $t_{474} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 35 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.80$ )

ยกเว้นรายข้อต่อไปนี้ที่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คือ

- อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ได้มาตรฐาน ( $\bar{X} = 2.44$ )

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละรายการเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของทั้งสองกลุ่ม ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 รายการ ได้แก่ รายการที่ 2, 5, 6 และ 8 ยกเว้นรายการดังต่อไปนี้

- ไม่มีเครื่องตีம்பริการระหว่างกายออกกำลังกาย
- ไม่มีอุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น วีดีโอ สไลด์ ฯลฯ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ไม่มีอุปกรณ์กีฬาจำหน่ายเพื่อเป็นสวัสดิการให้กับพนักงาน
- อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ

ตารางที่ 36 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการ  
โครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้  
ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รายการปัญหา	ราชการ (N = 287)		รัฐวิสาหกิจ (N = 189)		รวม (N = 476)		ค่า t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	1. ด้านบุคลากร	2.70	0.84	2.61	0.82	2.66	
2. ด้านงบประมาณ	3.08	0.85	2.63	0.92	2.90	0.90	5.40*
3. ด้านการดำเนินการ	2.40	0.66	2.62	0.77	2.49	0.71	-3.44*
4. ด้านสถานที่	2.65	0.91	2.68	0.95	2.66	0.92	-0.43
5. ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ความสะอาด	2.88	0.77	2.67	0.90	2.80	0.83	2.72*
รวมเฉลี่ย	2.69	0.78	2.64	0.84	2.67	0.80	0.66

\* $p < .05$  ( $.05, t_{474} = \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 36 จะเห็นว่า ค่าเฉลี่ยรวมของปัญหาการดำเนินการโครงการ  
การออกกำลังกายทุกด้าน ตามการรับรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับมาก  
โดยมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X} = 2.67$ ) ยกเว้นด้านการดำเนินการ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรวมเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของ  
หน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่แตกต่างกัน  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละด้านเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินการโครงการการ  
ออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจทุกด้าน ตามการรับรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม  
พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร และ  
ด้านสถานที่

ยกเว้นด้านงบประมาณ ด้านการดำเนิน และด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก