

บทที่ 1

บทนำ



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลเพื่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้มีคุณภาพดี โดยเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายสูง ตลอดจนมีความสามารถทางสติปัญญา หากประชากร ในประเทศมีคุณภาพดีย่อมจะทำให้การพัฒนาในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจสังคม การเมือง การศึกษา การสาธารณสุข ตลอดจนความมั่นคงของชาติดีขึ้นตามลำดับด้วย ดังนั้น การพัฒนาประเทศจึงต้องมุ่งพัฒนาสุขภาพของประชาชนควบคู่กันไปกับการพัฒนาในด้านอื่น ๆ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล ดังพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มหาราช (2523)

“ร่างกายคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ ถ้าไม่ใช้แรงหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงาน โดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตามธรรมชาติอยู่เสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่เราจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายเป็นอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำการงานโดยมีประสิทธิภาพได้”

นอกจากนี้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ผ่านมามากฉบับต่างก็ให้ความสำคัญและเน้นหนัก ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งมีความสำคัญยิ่งกว่าทรัพยากรใด ๆ ทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจุบันแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ที่เน้นในการพัฒนาคน

ประชากรได้ออกกำลังกายมากขึ้น โดยเฉพาะบุคลากรภาครัฐซึ่งเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญในการพัฒนาประเทศ

นอกจากนี้จากการศึกษาข้อมูลทางสถิติและข้อมูลทางด้านการออกกำลังกายของบุคลากรในหน่วยงานรัฐบาล ซึ่งประกอบด้วยหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจในกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจุบันในหน่วยงานต่าง ๆ เหล่านี้ กำลังประสบปัญหาในเรื่องการขาดการออกกำลังกายของบุคลากร ก่อปรกับความไม่เหมาะสมในด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการออกกำลังกายของบุคลากร และจากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายทำให้ทราบว่า ในปัจจุบันการออกกำลังกายของประชาชนมักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับเรื่อง การขาดอุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ขาดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญ (วิระวัฒน์ ปัญญาบุรพา, 2535)

อย่างไรก็ตาม การจัดการด้านสวัสดิการในด้านการรักษาป้องกันเกี่ยวกับสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีและถูกต้องเหมาะสม บุคลากรซึ่งทำงานให้กับหน่วยงานของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ควรจะได้รับการสนับสนุนหรือส่งเสริม เพื่อ การพัฒนาสุขภาพให้เป็นผู้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อการทำงานที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพได้เต็มที่ตามความสามารถ อันจะส่งผลต่อภาพรวมที่ดีของการพัฒนาคนทั้งองค์รวม (Total development) โดยควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งเป็นผลดีต่อการพัฒนาประเทศ เพื่อความรุ่งเรืองทัดเทียมอารยประเทศ และจากการศึกษางานวิจัยทางด้าน การออกกำลังกายที่ผ่านมา พบว่า ยังไม่ได้มีการประเมินหรือทำวิจัยทางด้าน การดำเนินการโครงการออกกำลังกาย ของหน่วยงานรัฐบาลในกรุงเทพมหานครมาก่อน และความเชื่อมั่นว่าการมีสุขภาพที่ดี จะช่วยพัฒนาผลผลิตของงานที่ดี ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะบุคลากรคนหนึ่ง ในหน่วยงานของรัฐ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงสภาพและปัญหาการดำเนินการโครงการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐบาล เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรในหน่วยงานรัฐบาลหันมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และเป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงการดำเนินการโครงการออกกำลังกาย ในหน่วยงานรัฐบาล ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ทั้งองค์รวม (Total development) โดยควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม และแผนพัฒนา กีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 ปี พ.ศ. 2531 - 2539 มีจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแผนชี้นำภาครัฐ องค์การของรัฐและเอกชนให้มีโปรแกรมพัฒนาคุณภาพประชากรทุกระดับ ทางด้านสมรรถภาพ ทางกาย จิตใจ สติปัญญาและสังคมเพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 ฉบับที่ 7 และแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ โดยกำหนดแผนหลักแบ่งออกเป็น 6 แผน ได้แก่ แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน แผนพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพ แผนพัฒนากีฬาเพื่อการแข่งขัน แผนพัฒนาโภชนาการกับการกีฬา แผนพัฒนาการจัดและบริหารองค์การกีฬา และแผนพัฒนากีฬา เพื่อการอาชีพ สำหรับแผนพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพนั้น มีแนวทางที่จะส่งเสริมหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ ภาคเอกชนองค์กร และประชาชนทุกระดับ ให้การสนับสนุนการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น ให้มีการจัดทำเอกสารและสื่อการสอน การอบรมเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย และให้สถาบันทางการกีฬาของราชการ และสถาบันเอกชนเป็นสถาบันหลักในการ ดำเนินการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2538) ซึ่งเป็นสิ่งแสดงให้เห็นว่า การที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือทรัพยากรบุคคลให้มีคุณภาพทั้งองค์รวมดังกล่าวได้นั้น ส่วนหนึ่ง ต้องอาศัย การกีฬาหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เข้ามามีบทบาทในการพัฒนา

หน่วยงานของรัฐบาลประกอบด้วยหน่วยราชการและรัฐวิสาหกิจซึ่งมีบุคลากรจำนวนมากที่มี ความสำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงควรมีกิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนา บุคลากรให้เป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต มีสมรรถภาพ ทางกายที่ดี ตลอดจนเป็นผู้มีระเบียบวินัย อันจะเป็นผลสะท้อนถึงประสิทธิภาพของการทำงาน และ พร้อมทั้งจะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ (จรินทร์ ชานีรัตน์, 2524) ที่กล่าวว่า "หน่วยงานของรัฐบาลทุกแห่งควรมีการวางแผนเพื่อส่งเสริมให้มีสถานที่ สนามกีฬา และ อุปกรณ์กีฬาตลอดจนการจัดหาบุคลากรทางการกีฬาไว้เป็นผู้ดำเนินการให้บริการและส่งเสริมการกีฬาแก่ ข้าราชการอย่างทั่วถึง ซึ่งเท่ากับเป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของรัฐบาลโดยตรง" เนื่องจาก สภาพปัจจุบันคนกรุงเทพฯ มีเวลาในการออกกำลังกายน้อย เพราะต้องทำงานแข่งกับเวลา ต้อง ประสบกับปัญหาจราจร ต้องดำรงชีวิตอย่างรีบเร่ง มีการแข่งขันกันมากในแต่ละวัน ทำให้ความ ต้องการในการออกกำลังกายมีเพิ่มมากขึ้น รัฐบาลของแต่ละประเทศพยายามที่จะหาทางส่งเสริมให้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยราชการและรัฐวิสาหกิจในกรุงเทพมหานคร ในด้านบุคลากร งบประมาณ สถานที่ ด้านการดำเนินการ ด้านอุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก
2. เพื่อศึกษาปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยราชการและรัฐวิสาหกิจในกรุงเทพมหานคร ในด้านบุคลากร งบประมาณ สถานที่ ด้านการดำเนินการ ด้านอุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ของคณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ในด้านบุคลากร งบประมาณ ด้านสถานที่ ด้านการดำเนินโครงการ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ตามการรับรู้ ระหว่าง
  - 3.1 คณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนงานราชการ
  - 3.2 คณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมของส่วนงานรัฐวิสาหกิจ
  - 3.3 คณะกรรมการบริหารโครงการ ระหว่างหน่วยราชการ และหน่วยรัฐวิสาหกิจ
  - 3.4 ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างหน่วยราชการ และหน่วยรัฐวิสาหกิจ

### สมมุติฐานของการวิจัย

1. ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการ ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการ กับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความแตกต่างกัน
2. ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการ กับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความแตกต่างกัน
3. ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ระหว่างคณะกรรมการบริหารโครงการของหน่วยงานราชการ กับ คณะกรรมการบริหารโครงการของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ไม่แตกต่างกัน
4. ปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานราชการ กับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ไม่แตกต่างกัน

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเฉพาะสภาพและปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงาน รัฐบาล ในกรุงเทพมหานคร เท่านั้น
2. ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐบาล ในกรุงเทพมหานคร 5 ด้าน คือ
  - 2.1 ด้านบุคลากร
  - 2.2 ด้านงบประมาณ
  - 2.3 ด้านอุปกรณ์
  - 2.4 ด้านการดำเนินการ
  - 2.5 ด้านสถานที่ และเครื่องอำนวยความสะดวก
3. กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ บุคลากรซึ่งปฏิบัติหน้าที่อยู่ในหน่วยงานของรัฐบาล ในกรุงเทพมหานคร
4. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประธานโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐบาล คณะกรรมการบริหารโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยงานรัฐบาล และผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ของหน่วยงานรัฐบาล รวมทั้งสิ้น 871 คน โดยมีรายละเอียดดังนี้
  - 4.1 ประธานโครงการ จากหน่วยงานราชการ 41 คน จากหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ 26 คน รวมประธานโครงการ 67 คน
  - 4.2 คณะกรรมการบริหารโครงการ จากหน่วยงานราชการ 164 คน จากหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ 104 คน รวมคณะกรรมการบริหารโครงการ 268 คน
  - 4.3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จากหน่วยงานราชการ 328 คน จากหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ 208 คน รวมผู้เข้าร่วมกิจกรรม 536 คน

### ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยถือว่า ข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามของบุคลากรแต่ละหน่วยงานเป็นข้อมูลที่ตรงตามความเป็นจริง และเชื่อถือได้

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**สภาพ** หมายถึง สภาพที่เป็นจริงในปัจจุบันเกี่ยวกับการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยงานรัฐบาล ในกรุงเทพมหานคร

**ปัญหา** หมายถึง สิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือข้อจำกัดต่างๆ ที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ทำให้การจัดและดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ไม่บรรลุวัตถุประสงค์

**การดำเนินการ** หมายถึง การจัดระบบการทำงาน และดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการการออกกำลังกาย โดยกำหนดตำแหน่งงาน อำนาจ หน้าที่ และวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับบุคลากร งบประมาณ การดำเนินงาน สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

**โครงการการออกกำลังกาย** หมายถึง แผนหรือโครงการที่หน่วยงานจัดขึ้นเพื่อให้บุคลากรในหน่วยงานได้ประกอบกิจกรรมในเวลาว่างตามความสนใจส่วนบุคคล โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมกีฬา เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพแข็งแรง และผ่อนคลายความเครียด

**หน่วยงานรัฐบาล** หมายถึง หน่วยงานที่ประกอบด้วยหน่วยราชการและรัฐวิสาหกิจ ซึ่งตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 15 กระทรวง ได้แก่

1. สำนักนายกรัฐมนตรี
2. กระทรวงกลาโหม
3. กระทรวงการคลัง
4. กระทรวงพาณิชย์
5. กระทรวงมหาดไทย
6. กระทรวงการต่างประเทศ
7. กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
8. กระทรวงคมนาคม
9. กระทรวงยุติธรรม
10. กระทรวงวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม
11. กระทรวงศึกษาธิการ
12. กระทรวงสาธารณสุข
13. กระทรวงอุตสาหกรรม
14. กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม
15. ทบวงมหาวิทยาลัย

**บุคลากร** หมายถึง ประธานโครงการ คณะกรรมการบริหารโครงการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ซึ่งตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร

**คณะกรรมการบริหารโครงการ** หมายถึง รองประธานโครงการ กรรมการ และเลขานุการ ที่ดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

**งบประมาณ** หมายถึง ระบบและกรรมวิธีในการบริหารเกี่ยวกับงบประมาณและการเงิน ตลอดจนการใช้วิธีการงบประมาณเป็นแผนงาน เป็นเครื่องมือในการควบคุม เพื่อช่วยในการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานให้บรรลุเป้าหมาย

**การดำเนินการ** หมายถึง กระบวนการจัดการและการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการการออกกำลังกายที่ตั้งไว้

**อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก** หมายถึง สิ่งของที่อยู่ในสถานออกกำลังกายอาจติดตั้งถาวรหรือชั่วคราว อาจเป็นทั้งวัสดุอุปกรณ์ถาวรและสิ้นเปลือง ซึ่งเป็นส่วนประกอบในการออกกำลังกาย

**สถานที่** หมายถึง สนามกีฬาหรือสถานออกกำลังกายตลอดจนสถานตรวจรักษาพยาบาลทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน ที่บุคลากรในหน่วยงานได้ใช้ประโยชน์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการประกอบกิจกรรมตามโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงาน

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย**

1. ทำให้ทราบถึงสภาพและปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ในกรุงเทพมหานคร ในด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านการดำเนินโครงการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก
2. เป็นแนวทางสำหรับนำไปใช้ในการแก้ไขปรับปรุงการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจในด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. เป็นแนวทางสำหรับนำไปใช้ในการแก้ไขปรับปรุงการดำเนินการโครงการการออกกำลังกาย ของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจในด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. เป็นการส่งเสริมให้บุคลากรได้มีการออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกายในหน่วยงานของตนเองมากยิ่งขึ้น

4. เป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้า หรือวิจัยในเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการ ทางพลศึกษาและสถานที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในหน่วยงานหรือสถานที่อื่น ๆ ต่อไป



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย