



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าไปด้วยดีนั้น สิ่งสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนา ได้แก่ การมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ผ่านมาทุกฉบับต่างก็ให้ความสำคัญและเน้นหนักในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งมีความสำคัญยิ่งกว่าทรัพยากรใด ๆ ทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจุบันแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ที่เน้นในการพัฒนาคนทั้งองค์รวม (Total Development) โดยควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม และแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 1 ปี พ.ศ. 2531-2539 มีจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแผนชี้นำภาครัฐ องค์กรของรัฐและเอกชนให้มีโปรแกรมพัฒนาคุณภาพประชากรทุกระดับ ทางด้านสมรรถภาพทางกาย จิตใจ สติ ปัญญาและสังคมเพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 และ ฉบับที่ 7 โดยกำหนดแผนหลักแบ่งออกเป็น 6 แผน ได้แก่ แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อสุขภาพกีฬาเพื่อการแข่งขัน โภชนาการกับการกีฬา การจัดและบริหารองค์กรกีฬา และกีฬาเพื่อการอาชีพ สำหรับในแผนพัฒนาการศึกษาเพื่อสุขภาพนั้น มีแนวทางที่จะส่งเสริมหน่วยงาน ราชการ รัฐวิสาหกิจ ภาคเอกชน และองค์กร ประชาชนทุกระดับ ให้การสนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น ให้มีการจัดทำเอกสารและสื่อการสอน การอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และให้สถาบันทางการกีฬาของราชการ และสถาบันภาคเอกชนเป็นสถาบันหลักในการดำเนินการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ (การศึกษาแห่งประเทศไทย, 2538) ซึ่งเป็นสิ่งแสดงให้เห็นว่าการที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือทรัพยากรบุคคลให้มีคุณภาพทั้งองค์รวม ดังกล่าวได้นั้น ส่วนหนึ่งต้องอาศัย การกีฬาหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันจะเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อการพัฒนาประเทศต่อไปองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายคำว่า สุขภาพ ไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจรวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี และคำว่าสุขภาพนี้ มิใช่จะหมายถึงแต่ปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น (สุชาติ โสมประยูร, 2528)

การมีสุขภาพและอนามัยที่ดีนั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกายและสุขภาพจิต (กรมอนามัย, 2535) ฉะนั้น สุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญและสมรรถภาพกับสุขภาพที่สมบูรณ์ยิ่งสำคัญ มีองค์ประกอบที่เป็นสิ่งบ่งชี้สมรรถภาพ (Health Related Fitness) ของมนุษย์ในด้านต่างๆ ได้แก่ ความแข็งแรง (Strength) ความอดทน (Endurance) กำลัง (Power) ความคล่องตัว (Agility) เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (% Bodyfat) ความจุปอด (Lung capacity) ความอ่อนตัว (Flexibility) เป็นต้น

การส่งเสริมให้บุคลากรในหน่วยงานได้ออกกำลังกาย นอกจากจะส่งผลให้บุคคลในหน่วยงาน มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาแล้วยังส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางด้านสังคม ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะในด้านการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายนั้น เรื่องของสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรผู้ให้บริการ ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย รูปแบบของการจัดกิจกรรมในการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการจัดการการออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพประสบผลสำเร็จ ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ถ้าสถานที่และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่เอื้ออำนวย การออกกำลังกายนั้นก็ จะไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควรบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จะเป็นผู้ที่คอยแนะนำให้การช่วยเหลือต่าง ๆ กับผู้ที่ออกกำลังกาย การจัดบริการตามความต้องการของผู้ที่ออกกำลังกาย และระดับสมรรถภาพทางกายก็เป็นสิ่งสำคัญในการเป็นสิ่งบ่งชี้ ถึงการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติได้ของแต่ละบุคคล

ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพนั้นมีมากมายหลายประการการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา สามารถใช้เป็นสื่อเพื่อให้มนุษย์ได้เคลื่อนไหวร่างกายตามความจำเป็นของร่างกายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ประโยชน์ของการออกกำลังกายนั้นพอจะสรุปได้ คือ ทางด้านสรีรวิทยา (Physiology) การออกกำลังกายนั้นช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูกมีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น ทางด้านจิตวิทยา (Psychology) การออกกำลังกายนั้นช่วยลดความตึงเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจดี ด้านการป้องกันและบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยทำให้โรคเหน็บชาหรือเวียนศีรษะ สำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้ จะทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น โรคหวัด คัดจมูกหรือเจ็บคอ น้อยลง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน ทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดี

ดี เช่น นุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์ และกระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับซึ่งนั่งอยู่เฉย ๆ (วรศักดิ์ เทียรชอบ, 2520)

ปัจจุบันมนุษย์กำลังประสบปัญหาทางด้านสุขภาพ ทั้งทางด้านสุขภาพและจิตใจอย่างมาก ความเครียด ความวิตกกังวล โรคทางจิตประสาท โรคหัวใจล้มเหล่านี้นับเป็นผลสืบเนื่องมาจากเหตุผลข้อหนึ่ง คือ การขาดการออกกำลังกายของมนุษย์ ยุคปัจจุบันเป็นยุคแห่งโลกาภิวัตน์ เป็นยุคที่มีการขยายตัวของเมืองหลวง ซึ่งเป็นผลมาจากการขยายตัวของความเป็นเมืองประชากรหลังไหลเข้าสู่เมืองใหญ่ เพื่อการหางานทำในพื้นที่ซึ่งมีแหล่งงาน และมีเศรษฐกิจที่ดี ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาดรามมา เช่น ปัญหาความแออัดของประชากร ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาโสเภณี ปัญหาเด็กเร่ร่อน ปัญหาจราจร ซึ่งกำลังถึงขั้นวิกฤติในประเทศไทยปัจจุบัน ภาวะที่เป็นมลพิษต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เทคโนโลยี และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่มนุษย์ประดิษฐ์คิดค้นขึ้น เพื่อการเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อยลงและการทุ่มเทกำลังสติปัญญาให้กับการทำงาน เพื่อการได้รับค่าตอบแทนที่เพียงพอต่อการยังชีพในยุคโลกาภิวัตน์ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในปัจจุบันนี้กำลังเสี่ยงต่อ โรคของการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นโรคของการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้องต่อสุขภาพ (เอก ธนะสิริ, 2535 : อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปัญญาบุรพา, 2527)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพนั้น เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์หลายประการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังกล่าวแล้ว แต่ในทางตรงกันข้ามหากมนุษย์ขาดซึ่งการออกกำลังกายแล้ว ก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพด้วยเช่นกัน ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ความว่า

ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาเพื่อให้ ออกแรง มิใช่อยู่เฉย ๆ ได้ใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง กล่องแกล่วและคงทน ร่างกายยังยืนถ้าไม่ใช้แรงงานเลย หรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปตามลำดับ ร่างกายของเรา นั้นถ้าใช้มากก็จะช้า ถ้าใช้น้อยก็จะเฉาจึงต้องใช้พอเหมาะพอควร

และความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย อวย เกตุสิงห์ (2523) ความว่า

ธรรมชาติสร้างมนุษย์และสัตว์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอจะเกิดความบั่นป่วน ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ในที่สุดอาจจะเกิดโรคนจนถึงกับเสียชีวิตตัวอย่างเช่น "โรคหัวใจล้ม" (หัวใจวาย) เพราะความเสื่อมสภาพ (โรคนายห้าง)

ซึ่งเกิดแก่คนที่นั่งประจำ ทำงานอยู่กับที่ไปวัน ๆ และไม่ค่อยมีโอกาส ออกกำลังกาย นอกจากนี้ที่มีโรคธาตุเสีย โรคท้องผูกเรื้อรัง ตลอดจน โรคเส้นประสาท กล่าวโดยทั่วไปคนที่มีการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ่อม มีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ไม่สมบูรณ์ ถ้าหากได้ออกกำลังกายเสียบ้างก็อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติเพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้มีชีวิตยืนยาวขึ้นได้ การออกกำลังกายนี้ต้องจัดให้เหมาะสมกับภาวะของร่างกาย เช่น เกี่ยวกับวัยและเพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่

จากแนวคิดในประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและแนวคิดในทางตรงกันข้าม ผลของการขาดการออกกำลังกาย เป็นสิ่งบ่งชี้ถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพได้เป็นอย่างดี แต่จากการศึกษาข้อมูลทางสถิติและข้อมูลทางด้านกายภาพเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร พบว่ามีจำนวนเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรทั้งสิ้น 4,280 คน (กองกำลังพล กองบัญชาการตำรวจนครบาล, 2538) ซึ่งเมื่อเทียบกับจำนวนประชาชนผู้ใช้รถใช้ถนนในกรุงเทพมหานคร หรือเขตนครบาล แล้ว นับว่าตำรวจจราจรต้องรับภาระในการปฏิบัติหน้าที่ที่หนักอึ้ง และประกอบกับจำนวนรถและยานพาหนะซึ่งเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ยังเป็นการเพิ่มความวิตกกังวลให้กับปัญหาการจราจรในเขตนครบาล หรือ กรุงเทพมหานคร การที่ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครจะเป็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติหน้าที่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น การมีสมรรถภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีการตัดสินใจที่ถูกต้อง ได้ทันต่อสภาวะการณ์และปัญหาการจราจร และสิ่งสำคัญที่จะมองข้ามไม่ได้ คือ เรื่องสุขภาพ ตำรวจจราจรจะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ จะต้องเป็นผู้ที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญ มีสมรรถภาพทางจิต และสมรรถภาพในการปรับตัวเข้ากับสังคม จากข้อมูลของงานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลตำรวจ พบว่า ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครที่เข้ารับการตรวจสุขภาพ ของโรงพยาบาลตำรวจในช่วงปีที่ผ่านมา (2537) มีความผิดปกติในกลุ่มของอาการมีไขมันในเลือดสูงเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ ความผิดปกติทางชีวเคมีระบบทางเดินหายใจอักเสบเรื้อรังตามลำดับ (งานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาล ตำรวจ, 2538) ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ และเล่นกีฬา เพื่อเป็นการป้องกันและบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ทางหนึ่ง และเพื่อที่ตำรวจจราจรจะได้มีการพัฒนาทั้งทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาให้พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

การขยายตัวทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็วต่อเนื่อง ในพื้นที่อันจำกัดของ กรุงเทพมหานคร ก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมของสภาพแวดล้อมที่คุกคามสุขภาพของชาว กรุงเทพมหานคร การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของยานพาหนะทุกประเภทที่ขับเคลื่อนด้วยเครื่องยนต์ ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างมากมาย อาทิเช่น มลภาวะของเสียง อากาศ สารพิษ ซึ่งล้วนมีผลต่อ สุขภาพกายและสุขภาพจิตต่อผู้ต้องสัมผัส เช่น เกิดโรคประสาทหูเสื่อมจากเสียงดัง โรคทางเดิน หายใจอักเสบ ฯลฯ อาชีพที่ต้องสัมผัสมลภาวะในท้องถิ่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เลย คือเจ้าหน้าที่ ตำรวจจราจร" จึงเป็นไปได้มากกว่า สุขภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร น่าจะเสื่อมสภาพ ก่อนเวลาอันควร และนำไปสู่โรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ทั้งชนิดรุนแรงเฉียบพลันหรือชนิดเรื้อรัง อันก่อให้เกิดความเสื่อมสมรรถภาพ การทำงานของร่างกายและประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ของ เจ้าของร่างกายนั้น

ในการดำเนินการทางด้านสุขภาพของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรนั้นกรมตำรวจได้พิจารณา เห็นความจำเป็นในการคุ้มครองสุขภาพของตำรวจจราจร และมีความห่วงใยในสุขภาพของตำรวจ จราจรทุกนาย ได้มอบหมายให้สำนักงานแพทย์ใหญ่ กรมตำรวจร่วมกับกองบัญชาการตำรวจ นครบาท จัดให้มีโครงการตรวจสุขภาพประจำปีแก่ตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานครขึ้น และให้ การบำบัดรักษา หลังจากวินิจฉัยความเจ็บป่วยได้แล้ว

กองบัญชาการตำรวจนครบาล ได้เริ่มตรวจสุขภาพตำรวจจราจรมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 จากการวิเคราะห์ผลการตรวจสุขภาพประจำปี ในระยะต้นบ่งชี้ว่า ตำรวจจราจรเป็น โรคหูเสื่อมจาก การได้ยินเสียงดังเกินมาตรฐานเป็นเวลานานต่อเนื่องกัน มีสมรรถภาพการทำงานของปอดลดลง มี โรคตาต้อซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพอย่างเด่นชัด ประกอบกับปัญหามลพิษทางอากาศและมลพิษทางเสียง ได้ทวีความรุนแรงขึ้น โครงการดังกล่าวนี้ มีการจัดให้เป็นโครงการต่อเนื่องโดยกำหนดให้ สำนักงานแพทย์ใหญ่เป็นผู้ดำเนินการตรวจสุขภาพ โดยการประสานงานกับกองบัญชาการตำรวจ นครบาล เพื่อให้การบริหารจัดการเป็นไปด้วยความสะดวก และมีประสิทธิภาพทางงานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลตำรวจ สำนักงานแพทย์ใหม่ จึงจัดทำโครงการตรวจสุขภาพตำรวจในกรุงเทพมหานคร เป็นโครงการ 3 ปี ตั้งแต่ 2537-2539 เพื่อความสะดวกได้มีการขอความร่วมมือจากโรงพยาบาล ของรัฐบาลและเอกชน (วนิดา ศศิวิมลกุล, 2538)

ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครนั้น ได้มีการจัดการปฏิบัติงานเป็นฝ่ายต่าง ๆ เพื่อ ให้เกิดความสะดวก และเป็นระเบียบเรียบร้อย ในการปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 กองบัญชาการ ได้แก่ กองบัญชาการตำรวจจราจร กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบอยู่ ในเรื่องของการจราจรเป็นสำคัญ คอยที่จะอำนวยความสะดวก เรื่องการจราจร การเดินทางทางรถ

ให้กับประชาชนรวมถึงจับกุมผู้กระทำผิดกฎหมาย การจราจรทางบก การปฏิบัติหน้าที่ต้องยืนให้ สัญญาณตากลแดด ตากอากาศพิษต่าง ๆ อยู่ในภาวะมลพิษทางเสียง อยู่ตามถนนเป็นเวลาหลาย ๆ ชั่วโมง การปฏิบัติหน้าที่ จะเริ่มปฏิบัติงานตั้งแต่ 05.00 น. และปฏิบัติงานจนถึง 19.00 น. เกือบ ทุกวัน จะเห็นได้ว่าเป็นหน้าที่รับผิชอบที่หนัก ซึ่งอาจจะเป็นอุปสรรคที่สำคัญในการออกกำลัง ภายประการหนึ่ง น่าจะเป็นเหตุผลที่ทำให้มีความจำเป็นในความต้องการการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพและสมรรถภาพ

จากการที่ผู้วิจัย ได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทำให้ทราบว่าใน ปัจจุบัน การออกกำลังกายของประชาชนมักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับ เรื่อง การขาดอุปกรณ์ สถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก ขาดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญ เป็นผู้นำและให้บริการการ ทดสอบสมรรถภาพ ((วีระวัฒน์ ปัญญาบุรพา, 2535), (นฤพนธ์ กิจเพิ่มพูล, 2535), (เขาวณี ผจญ, 2534), (บุญเลิศ กาญจนมงคล, 2525)

อย่างไรก็ตาม การจัดการด้านสวัสดิการในด้านการรักษาป้องกันเกี่ยวกับสุขภาพ การ ออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีและถูกต้องเหมาะสม ที่ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ควรจะได้รับ การสนับสนุนหรือส่งเสริม เพื่อการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพ และ พละนามัยที่สมบูรณ์ทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อการทำงานที่ถูกต้องและมี ประสิทธิภาพได้เต็มที่ตามความสามารถ และสมรรถภาพที่มีของบุคคล อันจะส่งผลต่อภาพรวมที่ดี ของการแก้ปัญหาจราจรในกรุงเทพมหานคร ซึ่งกำลังถึงขั้นวิกฤติอยู่ในปัจจุบัน และยังเป็น การพัฒนาคนทั้งองค์รวม (Total Development) โดยควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งจะ เป็นผลดีต่อการพัฒนาประเทศ เพื่อความเจริญรุ่งเรืองทัดเทียมอารยประเทศ และจากการศึกษางาน วิจัยทางการออกกำลังกายที่ผ่านมาพบว่า ยังไม่ได้มีการประเมินหรือทำวิจัยทางการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ ของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครหรือเขตนครบาลมา ก่อน และความเชื่อมั่นว่าการมีสุขภาพ และสมรรถภาพที่ดีจะช่วยพัฒนาผลผลิตของงานที่ดี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของ ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ในด้านช่วงวันเวลา ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ด้านวิชาการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านสมรรถภาพของบุคลากร

2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ ของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ระหว่างเขตรับผิดชอบต่าง ๆ ของกรุงเทพมหานคร ในด้านช่วงวันเวลา ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านสถานที่ด้านอุปกรณ์และอำนวยความสะดวก และบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านสมรรถภาพของบุคลากร

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งทำการศึกษาเฉพาะ ความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพของ ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครเท่านั้น

2. ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของ ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ใน 7 ด้าน คือ

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2.3 ความต้องการด้านช่วง วัน เวลาในการออกกำลังกาย

2.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม

2.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ

2.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2.7 ความต้องการด้านวิชาการ

3. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร

## ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยถือว่าข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง เป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้ และตรงกับความเป็นจริงในขณะนั้น

## คำจำกัดความในการวิจัย

ความต้องการ หมายถึง ความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของ ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร

สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจรวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี มีความสุข

สมรรถภาพ หมายถึง ความสามารถในการทำงานหรือออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของบุคคลซึ่งจะไม่คงอยู่อย่างถาวร ขึ้นอยู่กับการฝึกหัดร่างกาย เพราะสมรรถภาพของบุคคลจะพัฒนาไปตามระยะเวลาของการฝึกหัด ฝึกซ้อมร่างกายที่ถูกต้อง

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ ระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลทำให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ตำรวจจราจร หมายถึง ตำรวจจราจรในเขตนครบาลเหนือในเขตกรุงเทพมหานคร 4 กองบัญชาการ ได้แก่ กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ ของ ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ในด้านช่วงวันเวลา ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพด้านวิชาการด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ และด้านสมรรถภาพของ

2. เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคลากรของ ตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร

3. เพื่อการพัฒนารมตำรา ในด้านคุณภาพบุคลากร
4. เป็นแหล่งข้อมูลในการค้นคว้า เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพต่อไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย