

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล เพื่อเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกกำลังกายของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร กับข้าราชการตำรวจชั้นประทวน และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกกำลังกายของข้าราชการตำรวจใน สายงานอำนวยการ สายงานสืบสวน สายงานสอบสวน สายงานป้องกันและปราบปราม และสายงานจราจร

กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ ข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จำนวนกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 500 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) และปลายเปิด (Open Ended) ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกกำลังกายของข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกกำลังกายของข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended) ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 455 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 91.0 นำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Sciences Version : SPSS) มาหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ชั้นสัญญาบัตร กับชั้นประทวน ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนของข้าราชการตำรวจในสายงานอำนวยการ สายงานสืบสวน สายงานสอบสวน สายงานป้องกันและปราบปราม และสายงานจราจร ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) และกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าหากพบความแตกต่าง จะทำการทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเซเฟเฟ (Seheffe" Test for All Possible Comparison) และนำมาเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางและความเรียง

**ตอนที่ 1** รายละเอียดเกี่ยวกับสถานภาพของข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล

ข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 94.3 มีอายุ 26-30 ปี ร้อยละ 33.0 รองลงมาคือ อายุ 31-35 ปี ร้อยละ 18.0 สถานภาพส่วนใหญ่ สมรสแล้ว ร้อยละ 58.5 รองลงมาเป็นโสด ร้อยละ 38.5 การศึกษาส่วนใหญ่ต่ำกว่าอนุปริญญา ร้อยละ 55.6 ประสบการณ์ในการทำงานส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 1-5 ปี ร้อยละ 29.5 รองลงมา 6-12 ปี ร้อยละ 29.2 ระดับชั้นส่วนใหญ่เป็นชั้นประทวน ร้อยละ 82.9 ชั้นสัญญาบัตร ร้อยละ 17.1 ปฏิบัติงานอยู่ในสายงานป้องกันและปราบปรามเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 48.1 รองลงมาเป็นสายงานจราจร ร้อยละ 19.3 ออกกำลังกาย 1-2 วันใน 1 สัปดาห์ ร้อยละ 50.5 ระยะเวลาในการออกกำลังกายส่วนใหญ่วันละ 30 นาที ร้อยละ 37.1 และสาเหตุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย คือ ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่ ร้อยละ 41.5

**ตอนที่ 2** ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ต้องการให้มีสถานที่ออกกำลังกายอยู่ภายในบริเวณกองบังคับการหรือสถานีตำรวจ

สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในบริเวณบ้านพักของข้าราชการตำรวจ สถานที่ออกกำลังกาย  
 กลางแจ้ง สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายที่มีกีฬาสำหรับออกกำลังกายตอน  
 กลางคืน สถานที่ออกกำลังกายสำหรับจัดกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ สถานที่  
 ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท อุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย  
 สำหรับข้าราชการตำรวจได้มาตรฐานและเพียงพอ อุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลืองจากรายได้ในราคา  
 ที่ถูกกว่าท้องตลาด อุปกรณ์เทคโนโลยีทางการศึกษา เช่น วีดีโอ สไลด์ เป็นต้น ใช้ประกอบ  
 การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการ  
 ออกกำลังกายในหน่วยงาน ห้องนันทนาการสำหรับข้าราชการตำรวจภายในหน่วยงาน  
 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายสำหรับข้าราชการตำรวจ บริการนำดื่ม  
 สำหรับข้าราชการตำรวจในช่วงที่มีการออกกำลังกาย สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้าง  
 สมรรถภาพทางกาย เช่น สวนสุขภาพ ห้องบริหารร่างกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อเป็นสัดส่วน  
 อุปกรณ์ที่ใช้ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อเสริมสร้างระบบไหลเวียนโลหิตอย่างเพียงพอและได้  
 มาตรฐาน เช่น จักรยานอยู่กับที่ สายพานเลื่อน อุปกรณ์ยกน้ำหนัก เป็นต้น วัสดุตู้เก็บของ  
 (Locker) สำหรับข้าราชการตำรวจที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีที่นั่งพักผ่อนอย่าง  
 เพียงพอในบริเวณที่ออกกำลังกาย ส่วนข้อที่มีความต้องการน้อย ได้แก่ วัสดุสถานที่ออกกำลังกาย  
 อยู่นอกบริเวณกองบังคับการ สถานีตำรวจ บ้านพักข้าราชการตำรวจ และต้องการให้มีสถานที่  
 ออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร และ ชั้นประทวนแยกกันเป็นสัดส่วน

## 2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกอง  
 บัญชาการตำรวจนครบาล ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่  
 วัสดุแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย ให้ข้าราชการตำรวจในสายงานอำนวยการทำ  
 หน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจโดยเฉพาะ คณะกรรมการ  
 ชุดหนึ่งซึ่งประกอบด้วยข้าราชการในทุกสายงานเป็นผู้ดำเนินการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของ  
 ข้าราชการตำรวจ บุคลากรที่จะคอยแนะนำในการออกกำลังกายควรเป็นข้าราชการตำรวจ  
 วัสดุผู้สอนที่เป็นบุคลากรภายนอกที่มีความสามารถให้บริการเป็นครั้งคราว วัสดุผู้สอนผู้ให้  
 คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่มีวุฒิทางพลศึกษา มีผู้สอนที่สามารถและชำนาญเฉพาะอย่าง  
 ในกิจกรรมการออกกำลังกาย ผู้สอนที่มีบุคลิกภาพดีและมีสุขภาพแข็งแรง เพื่อเป็นแบบอย่าง

ผู้สอนที่ทบทวนที่สอนประจำกิจกรรม ผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือชี้วิธีสอนหรือวิธีฝึกหัดที่  
 เข้าใจง่าย ผู้สอนที่สามารถจัดการแข่งขันกีฬาได้เป็นอย่างดี ผู้สอนที่สามารถปฐมพยาบาลได้  
 ผู้สอนที่สามารถเป็นกรรมการตัดสินกีฬาแต่ละอย่างที่ตนสอนได้ บุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้  
 กับข้าราชการตำรวจในการออกกำลังกาย บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีที่มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการ  
 สอนบุคคลในวัยต่าง ๆ ผู้สอนที่ตรงต่อเวลา เจ้าหน้าที่บริการเบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออก  
 กำลังกาย เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำช่วงเวลาข้าราชการตำรวจออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่  
 ดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย

### 3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกอง  
 บัญชาการตำรวจนครบาล ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก  
 ได้แก่ วันที่ออกกำลังกาย คือ วันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย  
 สำหรับวันปฏิบัติงานปกติ ช่วงเวลา 16.00-18.00 น. 18.00-20.00 น. สำหรับวันหยุด  
 ราชการ ช่วงเวลา 06.00-08.00 น. 16.00-18.00 น. และ 18.00-20.00 น. ส่วนข้อที่  
 มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ วันที่ออกกำลังกาย คือ วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ และวัน  
 พฤหัสบดี ช่วงเวลาในการออกกำลังกายสำหรับวันปฏิบัติงานปกติ ช่วงเวลา 06.00-08.00 น.  
 12.00-13.00 น. สำหรับวันหยุดราชการ ช่วงเวลา 10.00-12.00 น. 12.00-13.00 น.  
 13.00-15.00 น. และ 15.00-16.00 น.

### 4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกอง  
 บัญชาการตำรวจนครบาล ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ  
 ได้แก่ ต้องการให้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจในรูปแบบของการสัมมนาการ  
 จัดกิจกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจในรูปแบบของการแข่งขัน จัดกิจกรรมการ  
 ออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจในรูปแบบของการเชื่อมสัมพันธ์สามัคคี มีการฝึกซ้อมกิจกรรมการ  
 ออกกำลังกายที่ข้าราชการตำรวจสนใจตลอดทั้งปี มีการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทที่ข้าราชการ  
 ตำรวจสนใจระหว่างข้าราชการตำรวจภายในหน่วยงานอย่างน้อยปีละครั้ง มีการแข่งขันกีฬา  
 ข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลรวมทุกหน่วยงานอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง  
 ให้มีการแข่งขันกีฬาภายในกองกำกับการอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง มีการแข่งขันกีฬาระหว่าง

ข้าราชการตำรวจกับหน่วยงานที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง มีการแข่งขันกีฬาระหว่าง  
 ข้าราชการตำรวจกับหน่วยงานเอกชนที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง มีการแข่งขันกีฬา  
 สำหรับข้าราชการตำรวจในวันสำคัญ เช่น วันปีใหม่ วันสถาปนากรมตำรวจ เป็นต้น กิจกรรมที่จัด  
 ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็น  
 กิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่  
 ข้าราชการตำรวจสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

#### 5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกอง  
 บัญชาการตำรวจนครบาล ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่  
 เดินเพื่อสุขภาพ วิ่งเพื่อสุขภาพ ว่ายน้ำ เทนนิส เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล แบดมินตัน  
 ตะกร้อ วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ฟุตบอล ซึ่งมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ได้แก่  
 กีฬาพื้นเมืองไทย เช่น ชักเย่อ กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเดินร่าพื้นเมือง กิจกรรมเข้า  
 จังหวะประเภทแอโรบิคดีแดนซ์ ลีลาศ เปตอง และรักบี้

#### 6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกอง  
 บัญชาการตำรวจนครบาล ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ  
 ได้แก่ 1.ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของข้าราชการตำรวจอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง มีการ  
 ตรวจสอบสุขภาพก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2.ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของ  
 ข้าราชการตำรวจก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย 3.ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย  
 หลังเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย 4.ให้มีสถานที่ทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับข้าราชการ  
 ตำรวจ 5.ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของข้าราชการตำรวจอย่างเพียงพอและ  
 ได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอดหรือจักรยานวัดงาน เป็นต้น 6.ให้กองบัญชาการตำรวจ  
 นครบาลหรือกองบังคับการติดต่อขอความร่วมมือจากหน่วยราชการ เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย  
 เพื่อทำการทดสอบสมรรถภาพให้กับข้าราชการตำรวจ 7.ให้มีข้าราชการตำรวจที่มีความรู้ทางด้าน  
 พลศึกษาเป็นผู้บริการด้านการทดสอบสมรรถภาพ 8.ให้มีสื่อช่วยอธิบายชี้แนะเกี่ยวกับวิธีการทดสอบ  
 สมรรถภาพทางกาย เช่น แผ่นภาพหรือตารางประกอบ เป็นต้น 9.ให้มีบัตรบันทึกการทดสอบ  
 สมรรถภาพทางกายของข้าราชการตำรวจเป็นรายบุคคล 10.ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบ

สมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เพื่อเปรียบเทียบเพื่อที่ข้าราชการตำรวจจะได้ประเมินตนเอง

#### 7. ด้านวิชาการ

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ด้านวิชาการมีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ ให้นำหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพเพื่อให้ข้าราชการตำรวจได้ศึกษาค้นคว้า ให้นำความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ให้นำความรู้เกี่ยวกับประวัติและภูมิศึกษาของกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้นำความรู้เกี่ยวกับโภชนาการหลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ให้นำวิทยากรมาบรรยายถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายและสาธิตวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ให้นำจัดประชุมสัมมนาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นครั้งคราว ให้นำจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง ให้นำจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์ ให้นำจัดภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายมาฉายให้ชมเป็นครั้งคราว ให้นำจัดทำจุลสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้นำมีการประชาสัมพันธ์ชักชวนให้ข้าราชการตำรวจเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

#### 8. ด้านการจัดการการออกกำลังกาย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ด้านการจัดการการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้นำมีแผนงานและนโยบายที่แน่นอนเกี่ยวกับการจัดการการออกกำลังกายแก่ข้าราชการตำรวจในทุหน่งงาน ให้นำเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดการการออกกำลังกายเป็นผู้กำหนดนโยบายและแผนงาน ให้นำมีคณะกรรมการที่ประกอบด้วยตัวแทนของข้าราชการตำรวจในหน่วยงานต่าง ๆ เป็นผู้กำหนดนโยบายและแผนงาน ให้นำมีคำสั่งจากผู้บังคับบัญชาให้ข้าราชการตำรวจออกกำลังในช่วงวันและเวลาที่กำหนด ให้นำข้าราชการตำรวจออกกำลังกายโดยความสมัครใจในช่วงวันเวลาที่กำหนด ให้นำข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรและข้าราชการตำรวจชั้นประทวนเสียค่าบำรุงการให้บริการการออกกำลังกายเป็นรายปี ให้นำผู้ให้บริการในสถานที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ควรเสียค่าบำรุงในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ให้นำข้าราชการตำรวจที่ให้บริการการออกกำลังกายไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้นในการออกกำลังกาย ให้นำมีการประเมินผลการจัดบริการเกี่ยวกับ

การออกก้างกายปีละครั้ง ให้มีการประเมินผลการจัดบริการเกี่ยวกับการออกก้างกายปีละ 2 ครั้ง ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ให้ผู้ให้บริการในสถานที่เกี่ยวกับการออกก้างกาย ควรเสียค่าบำรุงในการออกก้างกายแต่ละครั้ง

9. ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกก้างกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ในระดับชั้นสัญญาบัตรกับระดับชั้นประทวน โดยรวมทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุบถรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านช่วงเวลาในการออกก้างกาย ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม ด้านกิจกรรมในการออกก้างกาย ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านวิชาการ และด้านการจัดการการออกก้างกาย พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการจัดการการออกก้างกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้าราชการตำรวจชั้นประทวนมีความต้องการด้านการจัดการการออกก้างกายมากกว่าข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร

10. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกก้างกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล แยกตามสายงาน 5 สายงาน ได้แก่ สายงานอำนวยการ สายงานสืบสวน สายงานสอบสวน สายงานป้องกันและปราบปราม และสายงานจราจร พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกก้างกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลในแต่ละด้าน ตามสายงาน 5 สายงานดังกล่าว โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกก้างกาย ด้านช่วงเวลาในการออกก้างกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า สายงานอำนวยการแตกต่างกับสายงานจราจรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้าราชการตำรวจสายงานจราจรมีความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกก้างกายด้านช่วงเวลาในการออกก้างกายมากกว่าข้าราชการตำรวจในสายงานอำนวยการ

## อภิปรายผลการวิจัย

1. ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกําลังกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล

### 1.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

จากการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลมีความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกําลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมาก คือ 1.ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกําลังกาย สำหรับข้าราชการตำรวจได้มาตรฐานและเพียงพอให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และให้มีสถานที่ออกกําลังกายที่ซับซ้อนกิจกรรมได้หลายประเภท อาจเนื่องมาจากข้าราชการตำรวจเริ่มมองเห็นคุณค่าของการออกกําลังกายที่มีต่อสุขภาพของร่างกาย และผลต่อการปฏิบัติงาน และมีความต้องการที่จะออกกําลังกาย แต่เนื่องจากสถานที่ในการออกกําลังกาย และอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกําลังกายของข้าราชการตำรวจที่มีอยู่ไม่เพียงพอ กับความต้องการ และข้าราชการตำรวจเห็นว่าควรที่จะมีสถานที่สำหรับออกกําลังกาย มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกําลังกาย และสามารถใช้สถานที่ออกกําลังกายนั้นประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท เพื่อจะได้พัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพทางการวิ่งซึ่งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ เจริญ กระจวนรัตน์ และสุพิศร สมานิโต (2526) กล่าวว่าการเข้าร่วมกิจกรรมออกกําลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นภพร ทศนัยนา (2521) พบว่า ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้น คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอและ ไม่ได้มาตรฐาน ดังนั้น ข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลจึงมีความต้องการ สถานที่ อุปกรณ์ที่เพียงพอ และสามารถประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท เพื่อความสะดวกที่จะช่วยในการออกกําลังกายให้ได้ผลดี

### 1.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

จากการวิจัยพบว่า ประเด็นที่ข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลมีความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกําลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คือ 1.ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ตรงต่อเวลา อาจเนื่องมาจากว่าข้าราชการตำรวจมีเวลาในการพักผ่อนน้อย



เวลาในการปฏิบัติหน้าที่ที่มึนแน่นอน เวลาที่มีอยู่จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง จึงต้องการผู้สอนที่ตรงเวลา เพื่อที่จะได้สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ การกิจที่ปฏิบัติกันมาแต่ละวันของข้าราชการตำรวจทำให้เกิดความเครียด ความเหนื่อยล้า ข้าราชการตำรวจย่อมมีอารมณ์แปรปรวน บุคลากรที่มาให้บริการควรมีความเข้าใจในสิ่งนี้เป็นอย่างดี ถ้าบุคลากรมีอิทธิพลยามตรึงใจม ยิ้มแย้มแจ่มใส พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือและร่วมมือกับข้าราชการตำรวจในการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยความเต็มใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความเป็นกันเองและความร่วมมือซึ่งกันและกันในการประกอบกิจกรรม อันจะทําให้การออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลบรรลุวัตถุประสงค์ ดังที่ กาจจนา คูวารักษ์ (2527) กล่าวว่า มนุษย์สัมพันธ์ คือ กระบวนการรูจใจคนอย่างมีประสิทธิภาพ ที่ว่าด้วยศาสตร์และศิลป์ในการเข้ากับคน ครอบงำคน ว่าด้วยความเข้าใจอันดี เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี เกิดความพอใจ เกิดความรักใคร่ โดยมีเป้าหมาย 3 อย่าง คือ ก่อให้เกิดความร่วมมือ ก่อให้เกิดผลงานและก่อก่อให้เกิดความพอใจในงานของตน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526) พบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี และจากผลการวิจัยของแสงเพชร กุหาเรือง (2528) ที่ว่า ครูมัธยมศึกษา ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี รวมทั้งผลการวิจัยของเพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530) ที่ว่า "บุคลากรในหน่วยงานเอกชนต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย"

### 1.3 ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

จากการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล มีความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ ช่วงเวลา คือ 16.00-18.00 น. 18.00-20.00 น. และสำหรับวันหยุดราชการมีความต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00-08.00 น. ด้วย เนื่องจากวันเสาร์ และวันอาทิตย์เป็นวันหยุดราชการ ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ ต้องการที่จะมีเวลาในการพักผ่อน คลายความเครียดจากการทำงานที่ปฏิบัติมาตลอดสัปดาห์เหมือนกับประชาชนทั่วไป สำหรับในช่วงเวลา 06.00-08.00 น. 16.00-18.00 น. 18.00-20.00 น. นั้นเป็นช่วงที่มีอุณหภูมิของอากาศต่ำกว่าในช่วงเวลาอื่น และอากาศเป็นสบาย ซึ่งอากาศแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูงมีผลต่อระบบหมุนเวียนโลหิตร่างกายจะเสียน้ำ เพราะการระเหยของเหงื่อมากกว่าที่ร่างกายดูดซึมจากน้ำดื่มว่าจะดื่มน้ำได้เร็วหรือมากเพียงใดก็ตาม ส่วนประกอบ

ของเหงื่อที่เป็นเกลือจะลดลง (ประพจน์ ลักษณะพิศุทธิ ย่างถึง Bean and Eichna, 1943) ซึ่งตรงกับที่ สุวิมล ตั้งสัจจน (2527) ที่ได้เสนอแนะเกี่ยวกับเหตุระวังและข้อห้ามในการ ออกกำลังกาย สำหรับคนทั่วไปควรรงค คือ ในช่วงเวลาอากาศร้อนจัดและอบย้าว และช่วงเวลาดังกล่าวยังเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมการผ่อนคลายความเครียดที่ดองประสมมาตลอดทั้งวัน การออกกำลังในช่วงเช้าและเป็นจึงถือว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม

#### 1.4 ความต้องการด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม

จากการวิจัย พบว่า ประเด็นที่ข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล มีความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม คือ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องงใช้เวลามาก กิจกรรมที่จัดไม่ต้องงใช้ทักษะมาก อาจจะเป็นเนื่องจากอาชีพตำรวจเป็นอาชีพที่มีเงินเดือนน้อย มีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบอย่างสูงเมื่อเทียบกับอาชีพอื่น ๆ และช่วงเวลาในการปฏิบัติหน้าที่ไม่ค่อยแน่นอน ต้องเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ซึ่งตรงกับหลักและวิธีการออกกำลังกายของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง และผู้ที่มีภาระกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในเวลาสั้น ๆ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสงเพชร กุหาเรืองรอง (2528) ที่พบว่า ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครู โรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม มีความต้องการกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากแต่ได้ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องงใช้เวลามากแต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ และนอกจากนี้ยังมีความต้องการาให้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจในรูปแบบของการเชื่อมสัมพันธ์ไมตรี อาจเนื่องจากว่าข้าราชการตำรวจ ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ประกอบด้วยกันหลายสายงาน หลายหน่วยงาน ซึ่งการที่จะทำการปฏิบัติหน้าที่มีประสิทธิภาพและได้ผลดีต้องอาศัยความร่วมมือ ความสามัคคีจากข้าราชการตำรวจในทุก ๆ ฝ่าย เป็นสำคัญ ดังนั้นข้าราชการตำรวจจึงต้องการาให้จัดกิจกรรมในรูปแบบของการเชื่อมความสัมพันธ์ไมตรีเพื่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่ข้าราชการตำรวจด้วยกัน

### 1.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

จากการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลมีความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ ฟุตบอล วิ่งเพื่อสุขภาพ ตะกร้อ วายน้ำ ภายบริหาร อาจเนื่องมาจากข้าราชการตำรวจ ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในเพศชายเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530)

เรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง พบว่า ในด้านของกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชายมีความต้องการ กิจกรรมการออกกำลังกาย คือ ฟุตบอล เป็นอันดับหนึ่ง และจากการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ.ศ. 2538 ของ อนุมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และคณะ (2538) ที่พบว่า ประเภทกีฬาที่มีผู้นิยมเล่นมากที่สุดทั่วประเทศ ได้แก่ฟุตบอล และข้าราชการทหาร ตำรวจ และลูกจ้างของรัฐ เล่นกีฬาฟุตบอลเป็นอันดับหนึ่ง สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายที่ข้าราชการตำรวจมีความต้องการบริการรองลงมา คือ วิ่งเพื่อสุขภาพ ตะกร้อ วายน้ำ และกายบริหาร ตามลำดับนั้นเป็นกิจกรรมที่เสียค่าใช้จ่ายน้อย ใช้เวลาน้อย และเป็นกิจกรรมที่ใช้ทักษะไม่ยาก สอดคล้องกับความต้องการบริการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมของข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ที่ว่ากิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้ทักษะมาก

### 1.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพ

จากการวิจัยพบว่า ประเด็นที่ข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล มีความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คือ 1.ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด หรือจักรยานวัดงาน เป็นต้น 2.ให้กองบัญชาการหรือกองบังคับการติดต่อขอความร่วมมือจากหน่วยราชการ เช่นการกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทำการทดสอบสมรรถภาพให้กับข้าราชการตำรวจ ต้องการให้มีสถานที่ทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับข้าราชการตำรวจ และต้องการ

าที่มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เพื่อเปรียบเทียบเพื่อที่ข้าราชการตำรวจจะได้ประเมินตนเอง ซึ่งตรงกับที่เจริญ กระบวนรัตน์ และสุพิตร สماعيل (2526) ได้กล่าวว่า "การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะมีบรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ" และอาจเป็นเพราะข้าราชการตำรวจเริ่มมองเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย และมีผลต่อการปฏิบัติงาน และต้องการทราบว่าหลังจากการออกกำลังกายแล้วสมรรถภาพร่างกายดีขึ้นมากน้อยเพียงใด เครื่องมือที่จะนำมาวัดควรเป็นเครื่องมือที่ได้มาตรฐาน คือมีทั้งความตรง และความเที่ยง ซึ่งจะทำให้ข้าราชการตำรวจทราบข้อบกพร่องของตนเอง และจะได้ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์พร้อมที่จะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ สุนต นวกิจกุล (2524:1) ที่กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย คือ ลักษณะสภาพความพร้อมของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง อดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายมีความต้านทานโรคสูง ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีมักจะเป็นผู้ที่จิตใจแจ่มใส และร่างกายสง่าผ่าเผย สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 1.7 ความต้องการด้านวิชาการ

จากการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล มีความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้านวิชาการ คือให้มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529) ที่พบว่า บุคลากรในหน่วยงานเอกชนมีความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการมากที่สุด ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย" เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ จัตรีฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา (2534) ที่พบว่า "อาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลมีความต้องการมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย" ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ข้าราชการตำรวจต้องการออกกำลังกายควบคู่ไปกับความรู้เรื่องโภชนาการ ซึ่งได้แก่การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ได้สัดส่วนและพลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละเพศ วัย ดังที่ ปาหนัน บุญหลง (2523) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายในกิจกรรมต่าง ๆ การพักผ่อนหลับนอนการรับประทานอาหารครบถ้วนในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำทุกวัน เป็นส่วนประกอบของโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ และผู้ที่มี

ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการสามารถที่จะนำความรู้มาใช้เพื่อตนเอง สมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ตลอดจนบุคคลอื่นในสังคมได้ ซึ่งความช่วยเหลือในการแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการนี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ สติปัญญาให้แก่ทรัพยากรมนุษย์ของประเทศเป็นอย่างมาก

### 1.8 ความต้องการด้านการจัดการการออกกำลังกาย

จากการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล มีความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้านการจัดการการออกกำลังกาย คือ ให้ข้าราชการตำรวจออกกำลังกายตามความสมัครใจในช่วงวันและเวลาที่กำหนด อาจเนื่องมาจากที่ว่า ในการปฏิบัติหน้าที่ในแต่ละวันของข้าราชการตำรวจนั้นต้องพบกับปัญหา และความเครียดต่าง ๆ จากงานที่ปฏิบัติอยู่ ในช่วงเวลาที่จัดการออกกำลังกายให้กับข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลนั้นข้าราชการตำรวจต้องการที่จะมีอิสระในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายตามความชอบ เพื่อเป็นการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และทักษะ ทั้งเป็นการผ่อนคลายความเครียดจากงานที่ทำงานแต่ละวัน ตลอดจนข้าราชการตำรวจบางคนมีทักษะในกีฬาบางอย่างจำกัด จึงทำให้ข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลต้องการที่จะออกกำลังกายตามความสมัครใจ และตามความสามารถของตน ซึ่ง แสงเพชร กูหาเรื่องรอง (2527) ได้กล่าวว่า การจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายจะต้องคำนึงถึงสภาพสังคม เศรษฐกิจ และความสามารถของประชาชน โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนเข้าร่วมโดยสมัครใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดความสนุกสนาน ความสามัคคี และทักษะความสามารถ เพื่อสุขภาพของประชาชนโดยรวม และตรงกับที่ วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2524: 7-10) กล่าวว่า ลักษณะสำคัญของกีฬาส่วนหนึ่งว่า กีฬาเป็นกิจกรรมที่เป็นไปตามความสมัครใจ และเป็นกิจกรรมที่เล่นในเวลาว่างตามความพอใจของตนไม่มีครบังคับ ดังนั้นในการจัดการการออกกำลังกายควรจัดให้เป็นไปตามความสมัครใจของข้าราชการตำรวจ จะทำให้การจัดการการออกกำลังกายประสบผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย

### 2. เปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรกับข้าราชการตำรวจชั้นประทวน

ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรกับชั้นประทวน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านการจัดการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซึ่งประเด็นที่ ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนมีความต้องการบริการด้านการจัดการการออกกั้หลังกาย แตกต่างกับข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร ได้แก่ 1.ให้มีการประเมินผลการจัดบริการเกี่ยวกับการออกกั้หลังกายปีละ 2 ครั้ง 2.ให้มีการสั่งจากผู้บังคับบัญชาให้ข้าราชการตำรวจออกกั้หลังกายในช่วงวันเวลาที่กำหนด 3.ให้ข้าราชการตำรวจที่ใช้บริการการออกกั้หลังกายไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น โดยพบว่าข้าราชการตำรวจชั้นประทวนมีความต้องการมากกว่าข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร อาจเนื่องมาจาก ตำแหน่งและหน้าที่การงาน ความรับผิดชอบที่แตกต่างกันของข้าราชการตำรวจในระดับชั้นประทวน และระดับชั้นสัญญาบัตรเป็นสำคัญ ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนต้องการให้มีการประเมินผลการจัดบริการเกี่ยวกับการการออกกั้หลังกาย ปีละ 2 ครั้ง มากกว่าข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร อาจเป็นเพราะว่า ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนต้องการทราบผลการจัดบริการเกี่ยวกับการออกกั้หลังกายว่าได้ผลและตรงกับความต้องการของผู้ใช้บริการมากน้อยเพียงใด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นข้าราชการตำรวจจวนชั้นประทวน ต้องการให้มีการสั่งจากผู้บังคับบัญชาให้ข้าราชการตำรวจออกกั้หลังกายในช่วงวันเวลาที่กำหนด อาจเพราะว่า ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนมีความต้องการที่จะออกกั้หลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ แต่ไม่มีช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สามารถออกกั้หลังกาย ต้องการให้มีการสั่งจากผู้บังคับบัญชา เพื่อให้จะได้มีช่วงเวลาในการออกกั้หลังกายที่แน่นอน และในส่วนของกาให้ข้าราชการตำรวจที่ใช้บริการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะข้าราชการตำรวจชั้นประทวนอัตราเงินเดือนน้อยกว่าข้าราชการตำรวจจวนชั้นสัญญาบัตร และในปัจจุบันค่าใช้จ่ายในการครองชีพสูงขึ้น จึงเป็นเหตุให้ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนไม่ต้องการจะเสียค่าใช้จ่ายในการรับบริการการออกกั้หลังกาย เพื่อนำเงินเดือนที่ได้ไปใช้ประโยชน์อย่างอื่น

3. เปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกั้หลังกายของข้าราชการตำรวจในสายงานอำนวยการ สายงานสืบสวน สายงานสอบสวน สายงานป้องกันและปราบปราม และสายงานจราจร

ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกั้หลังกายของข้าราชการตำรวจในสายงานอำนวยการ สายงานสืบสวน สายงานสอบสวน สายงานป้องกันและปราบปราม และสายงานจราจร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านช่วงเวลาในการออกกั้หลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่

พบว่าสายงานอำนวยการและสายงานจรรยาบรรณแตกต่างกัน โดยข้าราชการตำรวจในสายงานจรรยาบรรณมีความต้องการในช่วงเวลามากกว่าข้าราชการตำรวจในสายงานอำนวยการ อาจเนื่องมาจากความแตกต่างของช่วงเวลาในการปฏิบัติหน้าที่ สายงานอำนวยการซึ่งถือว่าเป็นสายงานที่มีช่วงเวลาในการปฏิบัติงานที่แน่นอนที่สุด คือ ในเวลา 8.00-16.00 น. วันจันทร์-วันศุกร์ และหยุดในวันเสาร์และวันอาทิตย์ จึงทำให้ข้าราชการตำรวจสายงานอำนวยการสามารถออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00-08.00 น. 16.00-20.00 น. ซึ่งถือว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายได้ และช่วงเวลาดังกล่าวนั้นยังเป็นช่วงที่มีอุณหภูมิดี และอากาศเย็นสบายเหมาะแก่การออกกำลังกาย ซึ่งตรงกับคำกล่าวของจรรยาบรรณ มีสิน (2536) ที่ว่าช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือ 06.30-10.00 น. และ 18.00-22.00 น. แต่ในส่วนของข้าราชการตำรวจในสายงานจรรยาบรรณช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงที่ต้องปฏิบัติหน้าที่ และข้าราชการตำรวจในสายงานจรรยาบรรณเริ่มมองเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายที่จะช่วยให้สามารถประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้ข้าราชการตำรวจมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมาก ถึงแม้เวลาที่ว่างจากการปฏิบัติหน้าที่ เช่น 12.00-13.00 น. จะเป็นเวลาที่มิเหมาะสมก็ตาม



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. กองบัญชาการตำรวจนครบาลควรมีนโยบาย และแผนงานที่แน่ชัดเกี่ยวกับการจัดการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดทุกหน่วยงาน
2. กองบัญชาการตำรวจนครบาล ควรจัดหาสถานที่ออกกำลังกายสำหรับให้ข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลได้ออกกำลังกาย โดยตั้งอยู่ในบริเวณกองกักกับการสถานีตำรวจ หรือสถานที่ใกล้เคียง พร้อมทั้งจัดหาอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อย่างเพียงพอ และได้มาตรฐานเพื่อให้ข้าราชการตำรวจสามารถใช้บริการได้อย่างสะดวก
3. กองบัญชาการตำรวจนครบาลควรติดต่อขอความร่วมมือจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวกับทางด้านการศึกษา เพื่อมาให้บริการด้านการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่ข้าราชการตำรวจ ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ตามกองกักกับการ สถานีตำรวจต่าง ๆ ให้เพียงพอ
4. กองบัญชาการตำรวจนครบาล ควรจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย รวมทั้งเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านอื่น
5. กองบัญชาการตำรวจนครบาล ควรจัดช่วงเวลาในการออกกำลังกายให้กับข้าราชการตำรวจ ในวันปฏิบัติราชการ คือ วันศุกร์ เวลา 16.00-20.00 น. และวันหยุดราชการ คือ วันเสาร์ วันอาทิตย์ เวลา 06.00-08.00 น. 16.00-20.00 น.
6. กองบัญชาการตำรวจนครบาล ควรจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก ไม่ต้องใช้เวลามากและทักษะมาก แต่ได้ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ เช่น วิ่งเพื่อสุขภาพ กายบริหาร ตะกร้อ เป็นต้น
7. กองบัญชาการตำรวจนครบาลควรมีการประเมินผลการจัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายปีละครั้ง



**ข้อเสนอแนะสำหรับการทาวิจัยครั้งต่อไป**

1. ศึกษาในเรื่องความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายอีกครั้ง ในกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นข้าราชการตำรวจในหน่วยงานที่สังกัดกรมตำรวจ กระทรวงมหาดไทย
2. ควรศึกษาสมรรถภาพทางกายของข้าราชการตำรวจ ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล
3. ควรศึกษาแนวทางในการจัดการและดำเนินโครงการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย