

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและความจำเป็นของนันทนาการ

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย เป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายให้พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้อย่างดี และมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ (2523) ที่ว่า "ร่างกายคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับทำให้ออกแรงทำงานมีอาชีพอยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงสองแฉ่งและคงทนยั่งยืน ถ้ามาใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยมาใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่โดยบังเอิญจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอ กับความต้องการของธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่จะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้กับตนเอง และส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้"

การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนชรา ผู้หญิง หรือผู้ชราล้วนมีความต้องการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจําและสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วร่างกายต้องการอาหารเป็นประจําเช่นใด การออกกำลังกายก็เป็นความต้องการเช่นนั้น (วรสักดิ์ เพียรชอบ, 2531) คนที่มีการเคลื่อนไหวหรือ ออกกำลังกายไม่เพียงพอจะมีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ไม่สมบูรณ์ ถ้าหากได้ออกกำลังกายเสียบ้างก็อาจจะแก้ภาวะที่ผิดปกติ เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นได้ การออกกำลังกายนี้ต้องจัดให้เหมาะสมกับภาวะของร่างกาย เช่น เกี่ยวกับวัย เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่

วรศักดิ์ เฝียรชอบ (2531) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทดีขึ้น
2. เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สามารถเคลื่อนไหวได้ด้วยความสง่างามได้จังหวะ
3. ช่วยให้มีสมรรถภาพและสมาธิในการทำงานได้ดีเป็นเวลานาน
4. ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีเป็นระยะเวลายาวนาน
5. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นการป้องกันท้องผูก
6. ช่วยป้องกันโรคความดัน ป้องกันหุงพู่ย หุงยั้ง
7. ช่วยป้องกันการเปื้ออาหาร ป้องกันโรคคนเฒ่าไม่หลับ และป้องกันโรคการเปื้อหน่าย

ในชีวิต

8. ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงอันเนื่องมาจากความอ้วน
9. ป้องกันไขมันในเลือดสูง
10. ป้องกันโรคหัวใจซึ่งเกิดจากไขมันในเลือดสูง
11. ป้องกันการเปื้อระของเส้นโลหิต เพราะในการออกกำลังกายจะทำให้เส้นโลหิต

ได้มีโอกาศปิดและหดตัวจะช่วยให้เส้นโลหิตมีความยืดหยุ่นตัวดีขึ้น

12. ป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร การออกกำลังกายเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดกระเพาะอาหารเป็นแผลนี้

13. ทำให้ร่างกายมีความสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า ไม่เป็นโรคเวียนศีรษะได้ง่าย

14. ช่วยทำให้ร่างกายและจิตตางมีความพร้อมในการที่จะปฏิบัติงาน และแก้ปัญหาของ

ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

15. ช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีความแก่ช้า ซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยที่จะทำให้มีอายุยืน

นอกจากนี้ อคิเรก จิระพงศ์ (2523) ได้ให้ความเห็นว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ทั้งในด้านร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนเป็นการพัฒนาสติปัญญาไปในตัวด้วย อันที่จริงแล้วมนุษย์จำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่เป็นประจำตามธรรมชาติ แต่ถ้าหากการเคลื่อนไหวนั้นไม่เพียงพอ ก็จะไม่ส่งเสริมการพัฒนาปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงอวัยวะต่าง ๆ ไปในทางที่ดีขึ้น เป็นผลให้สุขภาพเสื่อมทรามในที่สุดก็อาจเกิดโรคและเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะโรคหัวใจวาย ซึ่งมักจะเกิดกับคนที่ไม่ออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีโรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และโรคอื่น ๆ อีกหลายโรคที่มักจะเกิดกับคนขาดการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้บุคคลในหน่วยงานมีความเข้าใจถึงความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษา เป็นสื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายจิตใจตลอดจนส่งเสริมสติปัญญา ความมั่นคงของอารมณ์ และให้มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ เนื่องจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลและส่วนรวมเป็นอย่างมากซึ่งตรงกับแนวทางของแผนพัฒนาห้าปีแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) แผนพัฒนาห้าปีเพื่อสุขภาพที่มีแนวทางที่จะส่งเสริมหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ ภาคเอกชน และองค์กร ประชาชนทุกระดับให้การสนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น ให้มีการจัดทำเอกสารและสื่อการสอน การอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และให้สถานบันทางการกีฬาของทางราชการและสถาบันภาคเอกชนเป็นสถาบันหลักในการดำเนินการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2532) การส่งเสริมให้บุคลากรในหน่วยงานได้ออกกำลังกายนอกจากจะส่งผลให้บุคลากรในหน่วยงานมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาแล้วยังส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางด้านสังคมซึ่งจะช่วยให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะในด้านการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย นั้น เรื่องของสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรผู้ให้บริการ ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย รูปแบบของการจัดกิจกรรม กิจกรรมในการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการจัดการการออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกายประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ถ้าสถานที่ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย การออกกีฬานั้นก็ไม่มีประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร บุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายจะเป็นผู้ที่คอยแนะนำให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ กับผู้ที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย รูปแบบของการจัดกิจกรรม กิจกรรมในการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ถ้าจัดบริการตามความต้องการของผู้ที่ออกกำลังกายจะเป็นแรงจูงใจที่ทักหรืออยากที่ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกอาชีพ ไม่ว่าอาชีพครู อาชีพทหาร พนักงานธนาคาร ยาม ฯลฯ ส่วนต้องการการออกกำลังกายด้วยกันทั้งสิ้น อาชีพตำรวจในฐานะของผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ รักษาความสงบเรียบร้อย ดูแลความปลอดภัยของประชาชน การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะว่า ตำรวจต้องเตรียมพร้อมอยู่เสมอในการปฏิบัติหน้าที่ทั้งในช่วงเวลางานและนอกเวลางาน ถ้าเมื่อใดที่สุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ การปฏิบัติหน้าที่ก็จะไม่มีประสิทธิภาพ บ้านเมืองก็จะไม่สงบสุขจะเกิดมีจลาจลที่ตามมาจนมาสภาพของสังคมในปัจจุบันนี้ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาการไร้แรงงานเด็ก ปัญหาการจราจร ฯลฯ ได้เพิ่มมากขึ้น สังคมต้องการบริการของรัฐ บริการที่จำเป็นและถือว่าสำคัญยิ่ง ได้แก่ การรักษาความสงบเรียบร้อยภายในประเทศ ทั้งนี้เนื่องจากประชาชนผู้บริสุทธิ์ที่ประกอบอาชีพโดยสุจริต จะได้ทำงานด้วยความปลอดภัย และ ไม่ต้องกังวลด้วยความเป็นห่วงบ้าน และความปลอดภัยของทรัพย์สิน ตลอดจนบุคคลที่อยู่ทางบ้านว่าจะได้รับอันตรายจากโจรผู้ร้ายซึ่งอยู่อย่างซุกซม และภัยอันตรายต่าง ๆ เช่น อัคคีภัย และสาธารณภัยเป็นต้น งานบริการสังคมด้านนี้ประชาชนจะนึกถึง ตำรวจนายมาทุกจรัลเป็นอันดับแรก ฉะนั้นตำรวจจึงต้องกระทำตามหน้าที่ และมีความรับผิดชอบอย่างดีที่สุด เพื่อให้สมกับที่ได้รับเกียรติยกย่องให้เป็น ผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ (ประเสริฐ เกษรมาลา, 2523) การบำบัดทุกข์และบำรุงสุขให้แก่ประชาชนในหน้าที่ และความรับผิดชอบต่อตำรวจนั้น ตำรวจต้องระลึกอยู่เสมอว่าตำรวจคือประชาชนคนหนึ่ง การจัดความทุกข์ร้อนของประชาชนก็เหมือนกับการจัดความเดือดร้อนของตนเองนั่นเอง การปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบต่อตำรวจได้บัญญัติไว้ในข้อบังคับของกระทรวงมหาดไทยที่สำคัญ 4 ประการ ดังนี้

1. การรักษาความสงบเรียบร้อยภายในและภายนอกเพื่อประโยชน์สุขต่อประชาชน
2. การรักษากฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการทำผิดตามอาญา
3. การบำบัดทุกข์ บำรุงสุขให้แก่ประชาชน
4. การดูแลผลประโยชน์ของสาธารณชน (กรมตำรวจ, 2478)

นอกจากที่กล่าวมาข้างต้น ยังมีหน้าที่พิเศษอื่น ๆ อีกมาก เช่น ในยามสงครามตำรวจต้องทำหน้าที่ ตำรวจสนาม ทำการรบป้องกันข้าศึกศัตรู ทำหน้าที่อารักขามุคคลสำคัญ ตลอดจนทำหน้าที่ธุรการ และหน้าที่พิเศษอื่น ๆ แล้วแต่โอกาส และความจำเป็นนอกเหนือจากงานปกติอื่น ๆ เป็นต้น (ชาย เสวีกุล, 2509)

กรุงเทพมหานครได้ขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งของอาชญากรรมต่าง ๆ มากมาย เป็นแหล่งของยาเสพติด แหล่งของการจราจรที่ติดขัด หน้าที่ในการรักษาความสงบเรียบร้อยเพื่อประโยชน์ของประชาชน บัญชีทุกขันธ์ร้ายสูง อันตรายความสะอาดที่แก่ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครตกอยู่ในความรับผิดชอบของข้าราชการตำรวจนครบาล จากข้อมูลทางสถิติของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า จำนวนประชากรในกรุงเทพมหานครมีจำนวนทั้งสิ้น 6,859,800 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2538) แต่จำนวนของข้าราชการตำรวจนครบาลมีจำนวนทั้งสิ้น 20,899 คน (กองกำลังพลกองบัญชาการตำรวจนครบาล, 2538) เมื่อเทียบเป็นอัตราส่วนกันแล้วข้าราชการตำรวจ 1 คน ต้องดูแลความปลอดภัยอันตรายความสะอาดให้กับประชาชนถึง 281 คน ซึ่งถือว่าเป็นภารกิจหน้าที่ที่หนักมากการที่ตำรวจนครบาลจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติหน้าที่เหล่านี้ ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ต้องมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ มีการฝึกฝนทั้งกายและกลวิธีในการปราบปรามอาชญากรรม มีการตัดสินใจที่ถูกต้อง ดังนั้นรากฐานที่สำคัญที่จะมองข้ามไปไม่ได้ คือ เรื่องสุขภาพ ตำรวจจะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ จะต้องเป็นผู้ที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสมรรถภาพทางกายดีเป็นพื้นฐานที่สำคัญ มีสมรรถภาพทางจิต และสมรรถภาพในการปรับตัวเข้ากับสังคม จากข้อมูลของฝ่ายสถิติเวชระเบียน โรงพยาบาลตำรวจ พบว่าข้าราชการตำรวจนครบาลที่เข้ารับการตรวจสุขภาพของโรงพยาบาลตำรวจ ในช่วงปีที่ผ่านมาเป็นโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิตมากเป็นอันดับ 1 รองลงมาก็คือโรคที่เกี่ยวกับกระดูกและข้อ โรคเบาหวาน โรคจิต โรคไต โรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ตามลำดับ (งานสถิติเวชระเบียน โรงพยาบาลตำรวจ, 2538) ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ข้าราชการตำรวจนครบาลได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เพื่อที่ข้าราชการตำรวจนครบาลจะได้พัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ในส่วนของกรมตำรวจนั้นได้มีนโยบายสนับสนุนให้ข้าราชการตำรวจได้ออกกำลังกายเห็นได้จากโครงการอบรมศิลปการต่อสู้ป้องกันตัวและทดสอบสมรรถภาพของข้าราชการตำรวจซึ่งจัดขึ้นทุกปี ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้าราชการตำรวจได้มีความรู้ในการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ เพื่อให้ข้าราชการตำรวจในหน่วยเดียวกันมีการทบทวนสังสรรค์เป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน เพื่อให้ข้าราชการตำรวจได้ฝึกฝนศิลปการต่อสู้ป้องกันตัวและทักษะการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ รวมไปถึง เพื่อเป็นการคัดเลือกข้าราชการตำรวจที่มีความรู้ความสามารถทางด้านการเล่นกีฬา เป็นนักกีฬาของกรมตำรวจเข้าร่วมการแข่งขันกีฬากองทัพไทย (กองสวัสดิการ กรมตำรวจ, 2533)

แต่ที่ทบทวนปัจจุบันนี้ข้าราชการตำรวจบางหน่วยงานเท่านั้นที่มีการออกกำลังกายกันอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากมีการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาอย่างต่อเนื่องและบางหน่วยงานก็เริ่มมีการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจเลย ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจนครบาล เพื่อที่จะได้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ข้าราชการตำรวจ ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล ได้อย่างเหมาะสม

ข้าราชการตำรวจนครบาลที่สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลได้มีการจัดการปฏิบัติงานออกเป็นสายงานเพื่อให้เกิดความสะดวก และเป็นระเบียบเรียบร้อย ในการปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 5 สายงานหลักด้วยกัน ประกอบด้วย สายงานอำนวยการ สายงานสืบสวน สายงานสอบสวน สายงานป้องกันและปราบปราม สายงานจราจร (กองวิชาการ กรมตำรวจ, 2536) ในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการตำรวจนครบาลในสายงานต่าง ๆ มีความแตกต่างกัน ทั้งในด้านหน้าที่ที่รับผิดชอบ ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน ความยากของงาน ข้าราชการตำรวจในสายงานอำนวยการ ระยะเวลาในการปฏิบัติงานเริ่มวันจันทร์-วันศุกร์ ช่วงเวลา 8.00 น. จนถึง 16.00 น. ของแต่ละวัน หน้าที่การรับผิดชอบเป็นงานเกี่ยวกับธุรการ งานเอกสารต่าง ๆ เป็นต้น ข้าราชการตำรวจในสายสืบสวน มีหน้าที่เกี่ยวกับการสืบสวนหาข้อเท็จจริง หาข่าวเกี่ยวกับคนร้าย ที่ได้กระทำความผิด ระยะเวลาการปฏิบัติหน้าที่มีแน่นอน ข้าราชการตำรวจสายสอบสวน มีหน้าที่รับผิดชอบที่เกี่ยวกับการสอบสวนคดีอาญาต่าง ๆ และเปรียบเทียบความผิดทางคดีอาญา การปฏิบัติหน้าที่จะมีการแบ่งการปฏิบัติงานออกเป็นผลัด ซึ่งเป็นหน้าที่ที่ต้องใช้ความรู้และความรับผิดชอบที่สูง ถ้าเกิดการผิดพลาดขึ้นชั้นสอบสวนอาจทำให้ผู้ที่บริสุทธิ์ต้องเสียอิสรภาพเลยทันที ข้าราชการตำรวจในสายปราบปราม มีหน้าที่ในการรับผิดชอบคือการป้องกันและปราบปรามเหตุร้าย เหตุรุนแรงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับประชาชนตลอดจนอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้กับประชาชน ข้าราชการตำรวจสายงานป้องกันและปราบปรามในการปฏิบัติหน้าที่ที่มีความเสี่ยงอย่างสูง อาจเกิดอันตรายถึงกับชีวิตได้ตลอดเวลา ระยะเวลาการปฏิบัติหน้าที่จะแบ่งการปฏิบัติงานเป็นผลัดในส่วน of ข้าราชการตำรวจสายงานจราจรนั้น หน้าที่รับผิดชอบอยู่เกี่ยวกับเรื่องของการจราจรเป็นสำคัญ คอยที่จะอำนวยความสะดวกเรื่องการจราจร การเดินทางทางรถให้กับประชาชน รวมถึงจับกุมผู้กระทำความผิดกฎหมายการจราจรทางบก การปฏิบัติหน้าที่ ต้องยืนเฝ้าสัญญาณ ตากแดด หายใจสูดอากาศพิษ หาร่างกายที่อยู่ตามถนน เป็นเวลาหลาย ๆ ชั่วโมง การปฏิบัติหน้าที่จะเริ่มปฏิบัติงาน

ตั้งแต่ 05.00 น. และปฏิบัติงานจนถึง 19.00 น. เกือบทุกวัน จะเห็นว่าเป็นหน้าที่รับผิดชอบที่หนักมากอีกสายงานหนึ่ง จากความแตกต่างในหน้าที่รับผิดชอบของงาน ระยะเวลาปฏิบัติงาน ความยากของงาน ในสายงานที่แตกต่างกัน ล้วนเป็นอุปสรรคที่สำคัญในการออกกำลังกายประการหนึ่ง น่าจะเป็นเหตุผลที่ทำให้ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในสายงานต่าง ๆ แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจในสายงานต่าง ๆ เหล่านี้

ในด้านความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจนครบาลในระดับชั้นสัญญาบัตรและระดับชั้นประทวน น่าจะมีความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน เพราะข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรมีระดับการศึกษาที่สูงกว่า ความรู้ในเรื่องประโยชน์และวิธีการออกกำลังกายย่อมจะมีมากกว่าข้าราชการตำรวจชั้นประทวน รวมถึงหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบในการดูแลความเรียบร้อยในการดำเนินงานของตนเองและของผู้บังคับบัญชาให้เป็นระเบียบ เพื่อเสนอต่อผู้บังคับบัญชาที่สูงกว่า จึงน่าเป็นเหตุให้ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร และชั้นประทวนแตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรกับชั้นประทวน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล เปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรและชั้นประทวน เปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจนครบาลที่ปฏิบัติหน้าที่ในสายงานอำนวยการ สายงานสืบสวน สายงานสอบสวน สายงานปราบปราม สายงานจราจร เพื่อที่จะได้ผลการวิจัยมาเป็นแนวทางแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้บริหารของกองบัญชาการตำรวจนครบาล ตลอดจนผู้บริหารของกรมตำรวจ ในการดำเนินการจัดการการออกกำลังกายให้กับข้าราชการตำรวจ เพื่อพัฒนาข้าราชการตำรวจให้มีสุขภาพ สมรรถภาพทางกายที่ดี และสมรรถภาพทางจิตที่ดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรกับข้าราชการตำรวจชั้นประทวน
3. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจในสายงานอำนวยการ สายงานสืบสวน สายงานสอบสวน สายงานป้องกันและปราบปราม และสายงานจราจร

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร และข้าราชการตำรวจชั้นประทวนแตกต่างกัน
2. ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการในสายงานอำนวยการ สายงานสืบสวน สายงานสอบสวน สายงานป้องกันและปราบปราม และสายงานจราจรในกองบัญชาการตำรวจนครบาลแตกต่างกัน

### ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ เฉพาะที่สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล
2. การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล 8 ด้าน คือ
  - 2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
  - 2.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ



- 2.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกกำลังกาย
- 2.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม
- 2.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกกำลังกาย
- 2.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 2.7 ความต้องการด้านวิชาการ
- 2.8 ความต้องการด้านการจัดการการออกกกำลังกาย

### ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยถือว่า ข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามของข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล เป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้และตรงกับความเป็นจริง

### นิยามคำสำคัญ

การออกกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับ เพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือ การฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกกำลังกาย หมายถึง ความต้องการให้หน่วยงานจัดหา หรือ อำนวยความสะดวก ในเรื่องปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกกำลังกาย ได้แก่ สถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรผู้ให้บริการ ช่วงเวลาในการออกกออกกำลังกาย รูปแบบของการจัดกิจกรรม กิจกรรมการออกกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิชาการเกี่ยวกับการออกกกำลังกาย การจัดการการออกกกำลังกาย เพื่อช่วยสนับสนุนการออกกออกกำลังกาย

ข้าราชการตำรวจ หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ตรวจตราและรักษาความสงบเรียบร้อยทั้งภายในและภายนอกประเทศ รักษากฎหมายที่เกี่ยวกับการทำผิดตามอาญา บัญญัติทุกฉบับรัฐสุขาให้กับประชาชน รักษาผลประโยชน์ของสาธารณชน ซึ่งเป็นข้าราชการสังกัดกรมตำรวจกระทรวงมหาดไทย

กองบัญชาการตำรวจนครบาล หมายถึง หน่วยงานของกรมตำรวจ ที่มีหน้าที่ในการดูแลรักษาความสงบเรียบร้อย ความปลอดภัยของประชาชน ทั่วทุกชั้นทางสูงๆ คู่มือผลประโยชน์ของสาธารณชน ภายในเขตกรุงเทพมหานคร

ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร หมายถึง ข้าราชการตำรวจที่มีชั้นยศตั้งแต่ร้อยตำรวจตรี ขึ้นไป

ข้าราชการตำรวจชั้นประทวน หมายถึง ข้าราชการตำรวจที่มียศตั้งแต่พลตำรวจ จนถึง นายดาบตำรวจ

สายงานอำนวยการ หมายถึง สายงานที่มีขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับงานสารบรรณ งานบุคคล งานการเงินและบัญชี งานพัสดุ งานจัดอาหารเลี้ยงผู้ต้องหา งานทะเบียนคนต่างด้าว งานการขออนุญาตต่าง ๆ และงานอื่น ๆ ที่ผู้บังคับบัญชามอบหมาย

สายงานสืบสวน หมายถึง สายงานที่มีขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การสืบสวน และงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

สายงานสอบสวน หมายถึง สายงานที่มีขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การสอบสวนคดีอาญาทุกประเภท เปรียบเทียบการกระทำผิดตามกฎหมายทุกประเภท และงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสอบสวน

สายงานป้องกันปราบปราม หมายถึง สายงานที่มีขอบเขตหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการป้องกัน และระงับปราบปราม เหตุร้าย เหตุรุนแรงซึ่งมีความผิดทางอาญา การกระทำผิดทางอาญา หรือเป็นการรบกวนความสงบสุขของประชาชน ตลอดจนการเข้มแข็งแก่ชุมชนประชาชนที่อ่อนแอกว่า ทั้งร่างกายและจิตใจงานการให้บริการประชาชนหรือช่วยเหลือสนับสนุนการป้องกันระงับปราบปราม และงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันปราบปราม

สายงานจราจร หมายถึง สายงานที่มีขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การจัดและควบคุมการจราจร ดำเนินการให้ผู้ใช้รถใช้ถนนปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ คำสั่ง ข้อบังคับ เกี่ยวกับการจราจรและจับกุมผู้ละเมิด การจัดการเบื้องต้นเมื่อเกิดอุบัติเหตุจราจร การสนับสนุนการปฏิบัติงานเกี่ยวกับการป้องกันปราบปราม และงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

### ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจใน สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล
2. ทำให้ทราบความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เกี่ยวกับความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจใน สังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล
3. เป็นแนวทางของผู้บริหารของกองบัญชาการตำรวจนครบาล ในการจัดการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจในสังกัดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
4. เพื่อเป็นการกระตุ้น ให้ข้าราชการตำรวจตื่นตัวและให้ความสนใจกับการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น
5. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้า หรือวิจัยในเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของหน่วยงานอื่น ๆ ต่อไป

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย