



สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเปรียบเทียบการออกกำลังกายในเวลาว่างระหว่างพนักงานชายกับพนักงานหญิง ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามกับพนักงานชาย และพนักงานหญิง ทั้งหมด 7 แห่ง คือ ซีเกทคอมพิวเทออร์ (ประเทศไทย) จำกัด 100 คน อีตาซีคอนซูเมอร์ (ประเทศไทย) โปรดักส์ จำกัด 100 คน ชันชัย ยูนิเวอร์แซล อิเล็กทริก จำกัด 100 คน ธานีรินทร์ ยูนิเวนอุตสาหกรรม 100 คน เนชั่นแนลเซมิคอนดักเตอร์ จำกัด 100 คน เนชั่นแนลไทย จำกัด 100 คน และเพ็คเตอร์-ลอคอิเล็กทริก จำกัด 100 คน เป็นพนักงานชาย 350 คน พนักงานหญิง 350 คนรวมทั้งหมด 700 คน แบบสอบถามได้รับคืนมา และสามารถใช้ในการวิจัยได้ทั้งหมด

ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาวิเคราะห์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่าง ความคิดเห็นระหว่างความคิดเห็นของกลุ่มพนักงานชายและพนักงานหญิงโดยใช้ค่า t (t-test) และนำผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลมาเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีสถานภาพส่วนตัว คือ สถานภาพทางการสมรสเป็นโสด มีอายุอยู่ในช่วง 18-25 ปี และปฏิบัติงานในโรงงานเป็นระยะเวลา 3-5 ปี

2. พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์แบ่ง เป็นสองกลุ่ม กลุ่มที่ออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

3. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีลักษณะการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ ดังนี้

- จำนวนวันที่มาออกกำลังกาย 1-2 วัน
- ความบ่อยครั้งอยู่ในช่วง 1-2 ครั้ง
- การออกกำลังกายแต่ละครั้งพนักงานชายใช้เวลานาน 10-30 นาที และพนักงานหญิง ใช้เวลานาน 10-20 นาที
- พนักงานชายและพนักงานหญิงนิยมออกกำลังกายในช่วง เวลา 17.00-18.00 น. และเวลา 05.00-06.00 น.
- พนักงานชายและพนักงานหญิงไม่นิยมการออกกำลังกายในช่วง เวลา 11.00-12.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาอากาศร้อนอบอ้าว แดดร้อนจัด

4. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้รับความรู้ข่าวสารทางด้านการออกกำลังกายจากโทรทัศน์มากที่สุด

5. พนักงานส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่า โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ ขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร มีการจัดโปรแกรมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้

- โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ มีโครงการบริการด้านการออกกำลังกาย น้อย

- โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ มีการจัดการแข่งขันกีฬามาก
- โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ ไม่ได้จัดหาห้องออกกำลังกายสำหรับ

พนักงาน

- โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ จัดการแข่งขันกีฬาภายใน มากกว่า กีฬาที่บริษัทลงแข่งขันทั่วไป และกีฬาระหว่างบริษัท

6. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ใช้สถานที่ออกกำลังกายภายใน วันเสาร์ อาทิตย์ หรือ วันหยุดนักขัตตฤกษ์ โดยชอบใช้สถานที่ บริเวณบ้านมากที่สุด และไม่ชอบออกกำลังกายบริเวณห้องออกกำลังกายภายในโรงงาน มหาวิทยาลัยสนามกีฬาแห่งชาติของกรมพลศึกษา สนามฟุตบอลและสนามสรีกีฬาเอกชน

7. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ใช้สถานที่นอกบริษัทออกกำลังกาย โดยชอบใช้สถานที่บริเวณบ้านมากที่สุด และไม่ชอบออกกำลังกาย บริเวณสนามกีฬาแห่งชาติของกรมพลศึกษา กับ สวนจตุจักร

8. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ออกกำลังกายหลังจากเลิกปฏิบัติหน้าที่แล้ว โดยเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายในร่มที่ชอบ คือ การบริหารร่างกาย มากที่สุด

9. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ออกกำลังกายหลังจากเลิกปฏิบัติหน้าที่แล้ว โดยพนักงานชายเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย กลางแจ้งที่ชอบมากที่สุด คือ ฟุตบอล และตะกร้อ พนักงานหญิงเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย กลางแจ้งที่ชอบมากที่สุด คือ วิ่งเหยาะ และวอลเลย์บอล

10. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่า เหตุผลที่ชอบออกกำลังกายภายในบริษัทมีสาเหตุมาจากมีเพื่อนหลายคน มากที่สุด

11. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร พนักงานชายเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในฐานะ เป็นผู้เล่น มากที่สุด และพนักงาน หญิง เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นผู้ชมกับกองเชียร์ มากที่สุด

12. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่า อุปสรรคและปัญหาเรื่องสถานที่ในการออกกำลังกายภายในบริษัท คือ สถานที่ออกกำลังกายมีน้อยเกินไป

13. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็นว่า อุปสรรคและปัญหาเรื่องอุปกรณ์การออกกำลังกายภายในบริษัท คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ

14. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าเป็นสาเหตุส่วนตัวที่ประสบในการออกกำลังกาย คือ มีเวลาในการออกกำลังกายน้อยเพราะพนักงานใช้เวลาในการทำกิจกรรมอื่น ๆ

15. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าเป็นสาเหตุที่ไม่ออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลาเพียงพอ

16. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการบุคลากรของพนักงานชายและหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่อง ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และเมื่อพิจารณาความต้องการบุคลากรรวมกันทุกด้าน ความคิดเห็นของพนักงานชายและหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

17. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความต้องการสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของพนักงานชายและหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่อง สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำ ควรมีห้องเก็บและห้องยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ ต้องการให้มีสนามบาสเกตบอลและต้องการให้มีสนามตะกร้อ และเมื่อพิจารณาความต้องการสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกกันทุกด้าน ความคิดเห็นของพนักงานชายและหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

18. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็นเกี่ยวกับ กิจกรรมการออกกำลังกายที่สนใจของพนักงานชายและพนักงานหญิง พนักงานชายสนใจกีฬาฟุตบอลมากที่สุด พนักงานหญิงสนใจกีฬาออลโรลเลอร์บอลมากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

1. สาเหตุที่พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ส่วนใหญ่ แบ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มที่นำ้ให้ออกกำลังกาย เป็นเพราะ พนักงานเกิดความเครียดจากการทำงาน ช่วงเวลาการทำงานส่วนใหญ่เป็นกะ มีการหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันไปทั้งกลางวันและ

กลางคืนช่วง เวลาทำงานรีบเร่งต้องทำงานมากกว่า 7 ชั่วโมง นอกจากนี้สภาพแวดล้อมจากการทำงาน เช่น หัวทำงาน เพื่อนร่วมงาน การเดินทางไป-กลับ ฯลฯ เป็นผลทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยซึ่ง สมบัติ กาญจนกิจ (2535) กล่าวไว้ว่า "การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามมา เช่น ประชากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สภาวะทางเศรษฐกิจ วิถีชีวิต สภาวะแวดล้อมและมลภาวะเป็นพิษ ปัญหาการจราจรติดขัด อาชญากรรม การนำเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์ไปใช้ในวิถีชีวิต" สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้พนักงานเกิดความเครียด จึงหันมาสนใจในเรื่องสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตมากขึ้น ด้วยการออกกำลังกายในเวลาว่าง

2. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ไม่นิยมการออกกำลังกายช่วง 11.00-12.00 น. เป็นเพราะช่วง เวลาที่พนักงานอยู่ในระหว่างทำงานในโรงงานไม่สามารถมาออกกำลังกายได้ บรรยากาศขณะนั้นจะร้อนมาก พนักงานกะกลางวันและกลางคืนก็ไม่นิยมการออกกำลังกายขณะที่แสงแดดจัด (ดูจากตารางที่ 6) ซึ่ง อนันต์ อัครชู (2527) ได้กล่าวไว้ว่า "ในขณะที่ออกกำลังกายการผลิตความร้อนในร่างกายจะเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมากและในขณะที่ที่อากาศภายนอกร้อนและอบอ้าว ร่างกายก็จะเสียความร้อนเป็นอันมาก เช่นเดียวกัน การควบคุมความร้อนในร่างกายให้คงที่และการควบคุมการกระหายน้ำ ก็ควบคุมได้ยาก ไซโรบthalmัส ถ้าไซโรบthalmัสไม่สามารถควบคุมให้ความร้อนในร่างกายอยู่ในช่วงที่ร่างกายพอจะทนได้ อาจทำให้เกิดอาการลมร้อน หรือกล้ามเนื้อและประสาทอ่อนเมื่องาน หรือเกิดอาการอ่อนเพลีย ละเหนื่อยใจได้" ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพชรรัตน์ ทิรัญชาติ (2529) ได้กล่าวไว้ว่า "ในวันปฏิบัติงานบุคลากรของหน่วยงานเอกชน มีความต้องการบริการช่วงการออกกำลังกายระดับมากประเคินเดียว คือ 18.00-20.00 น. ส่วนในวันหยุดงาน มีความต้องการบริการช่วงการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ช่วงเวลา 16.00-18.00 น. 06.00-08.00 น. และ 18.00-20.00 น." ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่แสงแดดไม่ร้อนจัด อากาศไม่อบอ้าว

3. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ ได้รับความรู้ ข่าวสารทางด้าน การออกกำลังกายส่วนใหญ่จากโทรทัศน์ เป็นเพราะ ทางโรงงานประกอบการเกี่ยวกับอุตสาหกรรม อิเล็กทรอนิกส์ มักจะมีโทรทัศน์นำมาใช้ประโยชน์ ประกอบกิจกรรม อบรมให้ความรู้ข่าวสาร ความบันเทิงกับพนักงานในช่วงเวลาพัก ช่วงเวลาว่าง หรือประกอบการเรียนรู้งานต่าง ๆ โทรทัศน์ก็ เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ผลิตภัณฑ์ ทางอิเล็กทรอนิกส์ที่หาได้ง่ายและมีส่วนเกี่ยวข้องกับ ทางโรงงาน โทรทัศน์ยังเป็นสื่อทางการเรียนรู้ที่สามารถได้เห็นทั้งภาพเสียง การเคลื่อนไหว ต่าง ๆ ได้ดีกว่าสื่อการเรียนรู้อื่น ๆ ปัจจุบันนี้สังเกตได้ว่า รูปแบบ ข่าวสาร ทางกีฬา หรือ กิจกรรมการออกกำลังกายได้แพร่หลาย เข้ามามีบทบาทอย่างมากในรายการโทรทัศน์และรายการ โทรทัศน์กีฬาในช่วง เวลาการออกอากาศเพิ่มขึ้นอีก ทำให้พนักงานได้มีโอกาส ชมรายการ ข่าวสารทางกีฬา หรือการออกกำลังกายได้มากขึ้น

4. โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ จัดการแข่งขันกีฬาภายในมากกว่า กีฬาที่ บริษัทหลงแข่งขันกับทีมภายนอก และกีฬาระหว่างบริษัท เป็นส่วนใหญ่ เพราะปัญหาเรื่องการ จัดการแข่งขันกีฬาภายในมีมากทั้งผู้บริหาร เองและพนักงาน ทั้งในด้านปัญหาส่วนตัวของพนักงาน การขาดการสนับสนุนทางด้านการเงิน สถานที่ ตลอดจน ผู้บริหารขาดการสนับสนุน และส่งเสริม ทางด้านกีฬา ดังจะเห็นได้จากการมีโครงการบริการด้านการออกกำลังกายน้อยมาก นอกจากนี้ ในการจัดโครงการบริการทางด้านกีฬา และการจัดการแข่งขันกีฬายังต้องใช้งบประมาณในการ ใช้จ่ายมากในแต่ละครั้งประกอบกับจำนวนพนักงานมากมายในแต่ละโรงงานทางบริษัทจะ เน้น เงินงบประมาณเบาซึ่งง่ายเกี่ยวกับงานกิจกรรมทางด้านคุณภาพและการ เพิ่มผลผลิตของบริษัทมากกว่าปัญหาต่าง ๆ ส่งผลทำให้การสนับสนุนการกีฬาที่บริษัทหลงแข่งขันทั่วไป และกีฬาระหว่าง บริษัทมีน้อยกว่าการจัดแข่งขันกีฬาภายใน ซึ่ง บริษัท รอคิโพธิ์ทอง (2534) กล่าวว่า "ในหลายประเทศองค์การเอกชนซึ่งได้แก่ โรงงานอุตสาหกรรม ธนาคาร บริษัท ห้างร้าน ตลอดจน มูลนิธิเอกชน ได้มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการกีฬาแห่งชาติ ในประเทศไทยได้ พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า เรามีส่วนสำคัญในการพัฒนาการกีฬาของชาติ แต่อาจจะเนื่องจากว่ายังไม่ตรงเป้าหมายเลยทีเดียวเพราะโรงงาน บริษัท ธนาคารหรือห้างร้าน ตลอดจน สโมสร ต่าง ๆ น่าจะวางนโยบายไว้ว่าจะส่งเสริมให้พนักงานของโรงงาน ธนาคาร บริษัท ฯลฯ ทุกคนได้ มีโอกาสเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง เสียก่อน แล้วจึงส่งเสริมให้ออกมาแข่งขันกีฬากับ

องค์การหรือสโมสรอื่น กีฬาที่ถูกต้อง" ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิภาดา กฤติบวร (2521) กล่าวไว้ว่า "ในด้านปัญหาและอุปสรรคที่ขัดขวางโอกาสในการ เล่นกีฬาของนักศึกษาพยาบาล พบว่า อุปสรรคและสถานที่ที่เป็นปัญหาที่สำคัญที่สุด และสถานบันได้มีการส่งเสริมการเล่นกีฬา ไม่มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถทางด้านพลศึกษา เพื่อจะแนะแนวหรือบริการทางด้านกีฬา"

5. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ใช้สถานที่ออกกำลังกายนอกบริษัท มากที่สุด คือ ที่บ้านมีสาเหตุมาจาก พนักงานมีความเครียด มีความวิตกกังวล เกิดความเบื่อ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นทำลายสุขภาพประกอบด้วยความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานทำให้พนักงานมีความ คิดที่จะกลับบ้านหรือที่พักร เพื่อที่จะพักผ่อนเสียก่อน นอกจากนี้ยังต้องกลับมากดูแลครอบครัว ภาระทางบ้าน ก่อนที่จะออกไปประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย พนักงานจึงใช้สถานที่บริเวณ บ้านในการออกกำลังกาย ซึ่งสะดวก และรวดเร็วกว่า

6. พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ใช้สถานที่ออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ uly ส่วนใหญ่คือที่บ้านเพราะ พนักงานส่วนใหญ่เป็นพนักงาน งานที่มาจากต่างจังหวัด ทำงานส่งเงินให้ทางบ้านและมีการครอบครัว ไม่อยากที่จะลงทุนเสีย ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งถ้าเป็นสถานที่อื่นนอกบริเวณบ้าน อาจจะต้องเสียค่า ใช้จ่ายเพิ่มขึ้นอีก นอกจากนี้พนักงานส่วนมากจะพักอาศัยอยู่ใกล้โรงงานเพื่อความสะดวกใน การเดินทางมาทำงาน สถานที่ออกกำลังกายที่อื่นนอกจากสถานที่บริเวณบ้านแล้วจะอยู่ห่างไกล ออกจากโรงงานและบ้าน ซึ่งต้องเสียเวลาในการ เดินทางไปและสภาพการจราจรก็ติดขัด พนักงานจึง เกิดความเบื่อหน่ายกับการ เสียเวลาที่จะต้อง เดินทางไปส่ง เกิดได้จากการที่พนักงาน ไม่ชอบออกกำลังกายบริเวณสนามกีฬาแห่งชาติของกรมพลศึกษา สวนจตุจักร สนามฟุตบอล มหาวิทยาลัย สโมสรกีฬาเอกชน (ดูจากตารางที่ 10)

7. ความคิดเห็นของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ เกี่ยวกับการ เลือก กิจกรรมการออกกำลังกายในร่มที่ชอบมากที่สุดในการออกกำลังกายหลังจาก เลิกปฏิบัติหน้าที่ เป็น กิจกรรมการบริหารกาย มีสาเหตุมาจากพนักงานในโรงงานมีจำนวนมาก กิจกรรมการออก กายที่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ประกอบมีไม่เพียงพอ ถ้าจะรอหรือผลัดเปลี่ยนกันเล่นก็ต้องใช้เวลา นานการออกกำลังกายที่ม่ต้องใช้อุปกรณ์ประกอบมากจึง เป็นจุดสนใจของพนักงานหลายคน นอกจากนี้แล้วกิจกรรมการบริหารกายก็เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ม่ต้องใช้เวลาานมาก

พนักงานมีการกระทำที่ที่ต้องรับผิดชอบเกี่ยวกับการทำงานโดยเฉพาะช่วงงานที่รีบเร่งพนักงานต้องทำงานเกินวันละ 8 ชั่วโมง ตลอดจนความเครียด เหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน ต้องการพักผ่อน มีการกิจที่ต้องทำในแต่ละวัน เป็นผลทำให้พนักงานมีเวลาในการออกกำลังกายน้อย (ดูจากตารางที่ 18) และกิจกรรมการบริหารกายไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะที่ยาก และซับซ้อน ทำให้พนักงานทั่วทั้งพนักงานชายและพนักงานหญิงสามารถประกอบกิจกรรมการบริหารกายได้ง่ายกว่ากิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษากระทรวงศึกษาธิการ (2520) ได้ศึกษาการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พบว่า "กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ การเล่นบริหารร่างกายหรือกายบริหาร และการวิ่งเหยาะๆ"

8. ความคิดเห็นของพนักงานชายโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ เกี่ยวกับการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ชอบมากที่สุดในการออกกำลังกายหลังจากปฏิบัติหน้าที่เป็นกิจกรรมฟุตบอลและตะกร้อ มีสาเหตุมาจาก กิจกรรมการออกกำลังกายทั้งสองนี้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นิยมกันมากในหมู่ของนักกีฬาชาย uly จะเห็นได้จากการแข่งขันทั่วทั้งภายในและต่างประเทศ ซึ่งพนักงานชายมีความพร้อมทางด้านร่างกาย สรีรวิทยา ตลอดจนความสะดวกในการเล่นมากกว่าพนักงานหญิง น่าว่าจะเป็นความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ทุกส่วนของร่างกายในการเล่น ฯลฯ เป็นต้น ในลักษณะเช่นนี้พนักงานหญิงจึงหันมานิยมเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง สิ่งเกิดได้จากพนักงานหญิงนิยมเล่นกิจกรรมการวิ่งเหยาะๆ วอลเลย์บอล (ดูจากตารางที่ 20) พนักงานชายจึงเลือกที่จะเล่นฟุตบอลและตะกร้อกันเป็นส่วนมาก

9. พนักงานชายโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในฐานะผู้เล่น เป็นเพราะพนักงานส่วนใหญ่ในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์มักจะเป็นพนักงานหญิง เป็นส่วนมาก พนักงานชายซึ่งมีจำนวนน้อยจะมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทางโรงงานจัดแข่งขันมากกว่า เมื่อแบ่งเป็นการแข่งขันประเภททีม ประเภทบุคคล การแบ่งเป็นทีมชายกับหญิง พนักงานชายที่จะร่วมสนุกในการเป็นกองเชียร์ก็ทำได้ยาก ในการตัดสินกีฬาบางอย่างตลอดจนกองสวัสดิการประสานงานในการจัดการแข่งขันก็ใช้พนักงานชายมาก ประกอบกับพนักงานชายซึ่งมีจำนวนน้อยอยู่แล้วก็จะถูกผลักดันให้ลงมาร่วมแข่งขันใน

ตำแหน่งผู้เล่น เป็นส่วนมาก

10. พนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในฐานะ ผู้ชม กับกองเชียร์ เป็นเพราะ พนักงานส่วนใหญ่ในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์มักจะเป็นพนักงานหญิง เป็นส่วนมาก ในการแข่งขันที่ทางโรงงานจัดขึ้นแต่ละครั้ง ผู้ชม และกองเชียร์ก็จะมาจากพนักงานส่วนที่เหลือจากพนักงานชายและพนักงานหญิงที่เป็นนักกีฬาแข่งชั้น หรือจากคณะกรรมการ ผู้ประสานงานในการจัดการแข่งขัน ฯลฯ เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนพนักงานที่เหลือทั้งหมดจากโรงงาน แล้วพนักงานส่วนที่เหลือมีจำนวนมากพนักงานกลุ่มอื่น ๆ ทั้งหมด ทางโรงงานก็จะสนับสนุนและผลักดันพนักงานกลุ่มที่เหลือนี้ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยจัดมาเป็นแข่งขันประกวดกันเป็นกองเชียร์ มารยาทการ เป็นผู้ชมที่ดีของแต่ละฝ่ายที่ได้จัดแบ่งออกไป ซึ่งล้วนแต่เป็นพนักงานหญิง เป็นส่วนใหญ่

11. ความคิดเห็นของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ เกี่ยวกับอุปสรรคและปัญหา การออกกำลังกายภายในบริษัท ส่วนใหญ่เป็นเรื่องสถานที่ออกกำลังกายมีน้อยเกินไปกับอุปกรณ์ไม่เพียงพอเป็นเพราะ สถานที่ภายในโรงงานเป็นสถานที่ใช้ประกอบการทำงานเป็นส่วนใหญ่ ในส่วนที่จะจัด เป็นสถานที่ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายต้องใช้งบประมาณการจัดทำสูง ผู้บริหารไม่สนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ จะสนับสนุนส่วนหนึ่งทางการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละปี ซึ่งงบประมาณแต่ละครั้งก็ไม่พอเพียงกับการจัดการแข่งขันกีฬาในแต่ละครั้งอยู่แล้ว แต่ก็ยังมีสถานที่อยู่บ้างที่พนักงานสามารถประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้ โดยเป็นสถานที่ที่ว่างภายในบริเวณโรงงาน เช่น สถานที่ด้านหลัง ค่ายข้าง หรือค่าน้ำโรงงาน ซึ่งอาจจะพบปัญหาที่เกี่ยวกับรถของพนักงานที่เข้ามาทำงาน แล้วจอดรถไว้บริเวณที่ว่างในโรงงาน แต่ก็ เป็นสถานที่ที่ว่างเล็กน้อยสำหรับพนักงานที่ใช้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ ทางด้านอุปกรณ์ไม่เพียงพอ เป็นเพราะ ทางโรงงานมีงบประมาณให้น้อยในการจัดซื้ออุปกรณ์ การขาดเจ้าหน้าที่คอยดูแลเก็บรักษาตลอดจนซ่อมแซม อุปกรณ์จึงเกิดความสูญหาย และพังเสียหายเป็นจำนวนมาก พนักงานมีจำนวนมาก อุปกรณ์ที่ให้พนักงานใช้บริการไม่เหมาะสมกับจำนวนที่มีอยู่ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบุญเลิศ กาญจนจงกุล ได้ศึกษานโยบายการวัดและดำเนินการโครงการ เพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจ ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า "มีปัญหาเรื่องขาดงบประมาณสำหรับดำเนินการแข่งขันเพื่อนันทนาการ ขาดงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์กีฬา

ขาดงบประมาณในการเข้าสถานที่ในการจัดโครงการกีฬา ขาดสถานที่ในการจัดโครงการกีฬา เพื่อนันทนาการ ขาดสถานที่เก็บรักษาอุปกรณ์ และจำนวนอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดโครงการกีฬา เพื่อนันทนาการไม่เพียงพอ"

12. ความคิดเห็นของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ เกี่ยวกับ สาเหตุของการไม่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มิได้สาเหตุมาจากไม่มีเวลาเพียงพอ ทั้งนี้เป็นเพราะพนักงานแบ่งเวลาในทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น ไปกับเพื่อนร่วมงานด้วยกัน ไปงานเลี้ยง ไปกับครอบครัว ฯลฯ ใช้เวลาไปเพิ่มพูนความรู้ต่าง ๆ ไปเรียนภาษา ฟิตเนส คอมพิวเตอร์ หรือ เรียนเพิ่มคุณวุฒิให้สูงขึ้น เพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ใช้เวลาทำงานเพิ่มขึ้นในช่วงที่มีงานเร่งบ่อย ๆ เพื่อจะได้ค่าแรงพิเศษเพิ่มขึ้นหาให้ต้องการพักผ่อนเสียมากกว่า

13. จากการเปรียบเทียบความต้องการเกี่ยวกับ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของพนักงานชายและพนักงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้น ความต้องการในเรื่องของ สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำ ($t = 2.07$) ควรมีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์กีฬาเฉพาะ ($t = 2.31$) ต้องการให้มีสนามบาสเกตบอล ($t = 3.40$) และต้องการให้มีสนามตะกร้อ ($t = 9.60$) เมื่อพิจารณาถึงค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการให้มีสนามบาสเกตบอล และความต้องการให้มีสนามตะกร้อของพนักงานชายมีมากกว่าค่าเฉลี่ยของพนักงานหญิง อาจเป็นเพราะ พนักงานชายมีความสนใจในกีฬาประเภทบาสเกตบอล ตะกร้อ มากกว่า พนักงานหญิงมีการเล่นกีฬาทั้งสองนี้บ่อย ซึ่งดูได้จากการจัดอันดับความสนใจในกีฬาแต่ละอย่าง แต่ทางโรงงานไม่พร้อมในเรื่องสถานที่ที่จะอำนวยความสะดวกให้กับพนักงาน ขาดงบประมาณ ไม่เห็นความสำคัญ ฯลฯ พนักงานชายมีความชอบในการเล่นกีฬานี้มาก จึงมีความต้องการสนาม คังกล่าว และพนักงานหญิงไม่ได้ให้ความสนใจในกีฬานี้มาก เท่ากับพนักงานชาย จึงไม่มีความสนใจเรื่องความต้องการสนามเหมือนพนักงานชาย เมื่อพิจารณาถึงค่าเฉลี่ยคะแนนของการยืมห้องเก็บและยืมอุปกรณ์กีฬาเฉพาะ ของพนักงานชายมีมากกว่าค่าเฉลี่ยของพนักงานหญิง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพนักงานชายชอบเล่นกีฬาและให้ความสนใจกีฬานี้ต้องใช้อุปกรณ์ในการเล่นเป็นจำนวนมาก กีฬาที่พนักงานต้องใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่น เช่น ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ตะกร้อ ฯลฯ พนักงานหญิงให้ความสนใจและชอบเล่นกีฬาที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก อุปกรณ์ที่ใช้

ประกอบการเล่นเกิดการชำรุดและสูญหายได้ง่าย หากไม่ได้รับการดูแลรักษา พนักงานชายซึ่งใกล้ชิดกับอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาใช้บริการอยู่บ่อย ๆ จะรู้สภาพและจำนวนอุปกรณ์กีฬาเป็นอย่างไร พนักงานชายจึงคิดว่าควรมีห้องเก็บและห้องยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ เพื่อจะนำมาให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์กีฬา ที่เป็นปัญหาอยู่ในขณะนี้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญ กระบวนรัตน์ (2525) ที่พบว่า "ปัญหาและอุปสรรคสำคัญของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด คือ สถานที่และอุปกรณ์ที่จะให้บริการแก่ข้าราชการ และนิสิต ไม่เพียงพอและขาดการดูแลรักษา" ทั้งนี้พนักงานชายที่มาใช้บริการของทางโรงงานเมื่อพบอุปสรรค และปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์ การที่จะมีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะจึงเป็นเรื่องสำคัญมากดังที่ สมคิด ชิตประสงค์ (2521) ได้กล่าวว่า "การเก็บรักษาอุปกรณ์เป็นขั้นตอนที่สำคัญ ดังนั้นครูพลศึกษาควรรู้จักเก็บอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่คงทนและสะดวกแก่การใช้อยู่เสมอ" เมื่อพิจารณาถึงค่าเฉลี่ยคะแนนของความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำ ของพนักงานหญิงมีมากกว่าค่าเฉลี่ยของพนักงานชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ พนักงานหญิงมีความรักสวยรักงาม มีความลำบากในการจัดเปลี่ยนเสื้อผ้า มากกว่า พนักงานชาย พนักงานหญิงมีความจำเป็นมากในความต้องการด้านนี้ขณะที่พนักงานชายมีความจำเป็นน้อยกว่า พนักงานหญิงซึ่งมีจำนวนมากในแต่ละโรงงาน จึงต้องการให้ทางโรงงานมีห้อง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำ ดังที่ วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2523) กล่าวว่า "ผู้บริหารควรให้การสนับสนุนโดยจัดให้มีสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว สถานที่ทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและเป็นสัดส่วนสำหรับ ชาย - หญิง"

14. จากการเปรียบเทียบความต้องการ เกี่ยวกับ บุคลากรในโรงงานอุตสาหกรรม อิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ของพนักงานชายและพนักงานหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ($t = -2.36$) เมื่อพิจารณาถึงค่าเฉลี่ยคะแนนความต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของบริเวณสถานที่ออกกำลังกายของพนักงานหญิงมากกว่า ค่าเฉลี่ยของพนักงานชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ พนักงานหญิงชอบความสวยความงาม มักจะมีเครื่องประดับ ตกแต่งตามเสื้อผ้าและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กางเกง แหวน สร้อย ต่างหู ฯลฯ นอกจากนี้ยังจะมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการเสริมสวย เสริมความงาม เช่น แป้ง น้ำหอม คินสอ เข็มย่นคิ้ว ลิปสติก ฯลฯ ซึ่งเป็นของมีค่าและจำนวนมากหลายชิ้น ในการที่จะออกกำลังกายจึงขาดความสะดวกในการที่จะมา

ออกกำลังกายแต่ละครั้ง ในขณะที่พนักงานชายนั้นมีความจำเป็นในสิ่งต่าง ๆ ในเรื่องนี้พนักงานหญิงจึงมีความต้องการที่จะให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากกว่าพนักงานชาย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1. โรงงานอุตสาหกรรมควรจะมีโครงการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อดึงดูดความสนใจของพนักงาน ทั้งยังเป็นการช่วยให้พนักงานหันมาเล่นกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างมากขึ้น เป็นการช่วยแก้ไขปัญหาในการออกกำลังกายของพนักงาน ซึ่งมีผลทำให้พนักงานได้ผ่อนคลายความตึงเครียด และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่ป่วยไข้บ่อย ๆ นอกจากนี้ยังเป็นการตอบสนองความต้องการของพนักงาน (ดูจากตารางที่ 4)
2. ในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (2531-2539) ได้กำหนดให้รัฐบาลและผู้บริหารของโรงงานอุตสาหกรรมควรจะมีร่วมกันในการพัฒนาประชากรส่วนหนึ่งที่ประกอบอาชีพอยู่ในโรงงานโดยการจัดอบรมและให้ความรู้ ข่าวสารที่เป็นประโยชน์ให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ดังนั้น เพื่อเป็นแรงจูงใจพนักงานให้หันมาสนใจดูแลสุขภาพของตนเอง ด้วยการออกกำลังกาย การที่พนักงานมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วยบ่อยก็เป็นผลประโยชน์ต่อโรงงานอย่างมาก ช่วยในการเพิ่มผลผลิต และการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาจจะจัดอบรมโดยกรมกีฬากรณีผู้เชี่ยวชาญบรรยาย ฯลฯ ทำให้พนักงานดึงเวลาจากการใช้ไปในการประกอบกิจกรรมอื่น ๆ มาใช้ในการออกกำลังกายมากขึ้น (ดูจากตารางที่ 19)
3. โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ ควรจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างบริษัท โรงงาน เพิ่มขึ้น โดยอาจจะจัดเป็นประเภทกีฬาที่นิยมเล่น กีฬาที่พนักงานให้ความสนใจกันมาก และนิยมเล่นกัน เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ในการทำงานร่วมกันเพื่อสุขภาพของพนักงานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป เป็นการเผยแพร่ชื่อเสียง กระจายความรู้ เชื่อมความสัมพันธ์กันระหว่างหน่วยงานในเครือข่ายอุตสาหกรรม อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศชาติด้วย (ดูจากตารางที่ 14)

4. โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ ควรจัดห้องออกกำลังกายให้กับพนักงาน เพื่อให้พนักงานใช้ในการออกกำลังกายหลังจากเลิกงานแล้ว เพราะจำนวนพนักงานมีมาก ประกอบกับที่ว่างบริเวณมีน้อย พนักงานที่เหนื่อยที่ใช้ในการออกกำลังกายก็สามารถมาใช้ห้องออกกำลังกายได้ เพื่อเป็นการทำให้พนักงานมีความรู้สึว่าทางโรงงาน เห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพของพนักงานอย่างมาก เป็นแรงจูงใจให้พนักงานตั้งใจทำงานมากขึ้นและเป็นการสนองความต้องการของพนักงาน (ดูจากตารางที่ 4)

5. โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ ควรจัดให้มีศูนย์นันทนาการสำหรับโรงงาน ซึ่งในแต่ละโรงงานยังขาดแคลนโดยศูนย์นันทนาการประกอบไปด้วย ห้องจัดเก็บอุปกรณ์ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาให้ความสะดวกในการมาใช้บริการดังที่พนักงานชายต้องการในด้านนี้มาก เพราะมีไม่เพียงพอกับความต้องการ ต้องแย่งกัน นอกจากนี้อุปกรณ์ที่ชำรุด สุนัขหาย ซากการดูแลรักษา เป็นผลให้อุปกรณ์การกีฬาลดน้อยลงไปอีก เป็นการสูญเสียและสิ้นเปลือง ทางผู้บริหารควรมีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบลดจนให้ความรู้กับพนักงาน เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การกีฬานี้ถูกต้อง เพื่อให้อุปกรณ์นั้นใช้ได้ยาวนาน ไม่ชำรุดหรือสูญหายได้ง่ายและยังเป็นการประหยัดงบประมาณส่วนนี้ด้วย (ดูตารางที่ 17) มีห้องอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าสำหรับพนักงานในการมาใช้บริการแต่ละครั้งดังที่พนักงานหญิงของโรงงานมีความต้องการในด้านนี้มากตามการวิจัยที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ตลอดจนจัดสถานที่ให้พนักงานได้มาออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจเพื่อคลายความเครียด ความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน เป็นแรงจูงใจให้พนักงานเห็นถึงความสำคัญของสุขภาพโดยทางโรงงานมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้กับพนักงาน พนักงานจะเกิดความสุข สนุก มีกำลังใจ และตั้งใจทำงานมากขึ้น ซึ่ง จรวยพร ธรินทร์ ได้กล่าวไว้ว่า "รัฐบาลออสเตรเลียศึกษาหนดแนวทางในการจัดโครงการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน เกี่ยวกับการกำหนดสิ่งจูงใจสำหรับการออกกำลังกายในบุคคลวัยทำงานว่า ให้หน่วยงานเอกชนจัดระบบขึ้นมาให้พนักงานทุกคนมีโอกาสออกกำลังกาย ทีกที่สร้างควรมีห้องอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าชาย 1 ห้อง หญิง 1 ห้อง สำหรับพนักงาน ให้หน่วยงานทั้งภาครัฐบาล และ เอกชนจัดอุปกรณ์และจ้างผู้ชำนาญการจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้พนักงานอย่างทั่วถึง และสม่ำเสมอ เพื่อประโยชน์ในประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน และทำให้คนงานรู้ประโยชน์ และได้ประโยชน์จากการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

1. ควรวิจัยความคิดเห็นของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดเล็กเกี่ยวกับการออกกำลังกายในเวลาว่าง ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ ในเขต กรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบกับในเขตนิคมอุตสาหกรรมต่าง ๆ เช่น นิคมอุตสาหกรรมนวนคร นิคมอุตสาหกรรมบางกระดี
3. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์จากผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. แบบของการวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงานในเวลาว่าง ควรจะลดจำนวนให้น้อยลง ทั้งจุดมุ่งหมายให้อยู่ในขอบเขตที่กว้างเกินไป และได้ข้อมูลที่ชัดเจนเป็นจำนวนมากตามความต้องการ เพราะพนักงานมีปัญหในการตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งพนักงานต้องการพักผ่อน และต้องทำงานต่อ ทำให้พนักงานเกิดความเบื่อหน่าย และไม่เห็นความสำคัญของการกรอกข้อมูลในแบบสอบถาม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย