

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในบางครั้งหาได้ยาก ซึ่งบางคนก็ไม่รู้หลักที่ถูกต้อง ประกอบกับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันทำให้มีเวลาว่างไม่เหมือนกัน ถ้าพิจารณาถึงปัจจัยที่เป็น สิ่งกำหนดที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ดังที่ จรินทร์ ธาณีรัตน์ (2522) ได้สรุปไว้ว่า หลักการ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ก็คือ การที่ได้ประกอบกิจกรรม ที่ตนพึงพอใจซึ่งจะทำให้เกิด ประโยชน์ขึ้นในเวลาว่าง โดยกิจกรรมนั้นอาจช่วยพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ในตัวคนและสังคมไว้เป็น อย่างดี กิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีอยู่ 11 ประเภทด้วยกัน ซึ่งเราสามารถ เลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือหลาย ๆ อย่างได้ ตามความสมัครใจ และความพอใจของตน แต่เราพิจารณาเลือกแต่เฉพาะที่เห็นว่าเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด การเลือกกิจกรรมต่าง ๆ ควรคำนึงถึงปัจจัยอื่น ๆ ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ที่ได้รับ กิจกรรมที่จะเลือกหาควรเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์อย่าง แท้จริงต่อตนเองและสังคม เช่น ทำให้สุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์ขึ้น หรือผ่อนคลายความตึง เครียดให้แก่ตนเองทั้งยังพัฒนาบุคลิกต่าง ๆ ของเราให้ดีขึ้น
2. ควรลงมือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง การเป็นผู้ดูนับได้ว่าเป็นการ เข้าร่วมกิจกรรมอย่างหนึ่งเหมือนกัน และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้พอสมควร แต่ถ้าได้ ลงมือประกอบเองย่อมจะก่อให้เกิดประโยชน์มากกว่า เช่น การเล่นกีฬาต่าง ๆ นอกจากจะ ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเล่นนั้น ๆ แล้วยังช่วย พัฒนาระบบต่าง ๆ ในร่างกายทางานได้ที่มีประสิทธิภาพอีกด้วย

3. เวลาที่ใช้ในการประกอบกิจกรรม เวลาที่ใช้ประกอบกิจกรรมอาจจะไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเวลาว่างของแต่ละคนนั้นอยู่ในช่วงไหน การประกอบกิจกรรมในเวลาว่างจึงเป็นเรื่องของแต่ละบุคคลที่จะต้องเลือกให้เหมาะสมกับเวลาว่างที่ตนเองมีอยู่

4. สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับประกอบกิจกรรมของแต่ละคน ก็ต้องคำนึงถึงความสะดวกในการใช้หลาย ๆ ประการ เช่น ความใกล้-ไกล ของสถานที่ ความสะดวกในการเดินทางที่จะไปถึงสถานที่นั้น สถานที่นั้นเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่า ถูกกว่า หรืออาจจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเลย สถานที่นั้นมีมาตรฐานดี สะอาด ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ เป็นต้น

5. ค่าใช้จ่าย ควรจะเลือกกิจกรรมที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด หรือแทบไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเลย ก่อนจะเลือกประกอบกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม ควรต้องคำนึงถึงว่าจำเป็นต้องใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์หรือไม่และมากน้อยเพียงใดต้องเสียค่าบำรุงรักษาต่อไปอีกประมาณเท่าใด และประการสำคัญที่สุดคือ สภาพฐานะทางการเงินของเรา เราควรอยู่ในฐานะที่จะเสียค่าใช้จ่ายเพื่อสิ่งเหล่านี้คุ้มค่าหรือไม่ดีกว่า

6. ความสนใจ เราควรเลือกประกอบกิจกรรมที่เราสนใจจะทำอย่างแท้จริง ซึ่งจะเพลิดเพลินและความพอใจให้แก่เรา การที่เราจะได้ประกอบกิจกรรมที่เราสนใจจะทำให้เราสามารถเรียนรู้กิจกรรมนั้น ๆ ได้เร็วและปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ผลดีมีประสิทธิภาพมากกว่า และให้คุณค่าแก่ตัวเราได้มากกว่า

7. ทักษะ การประกอบกิจกรรมใดก็ตามที่เรามีทักษะ หรือมีความชำนาญจะทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินได้มากกว่า ดังนั้นจึงควรเลือกประกอบกิจกรรมที่เราถนัดและทำได้ดี อย่างไรก็ตามก็อาจมีกิจกรรมที่เราชอบและสนใจ เราก็ควรพยายามเรียนรู้ฝึกฝนกิจกรรมที่เราชอบนั้น ๆ อย่างจริง เพราะการฝึกมาก ๆ ก็จะทำให้เราเกิดทักษะได้ภายหลัง ข้อควรคำนึงคือ การเริ่มต้นฝึกกิจกรรมใดก็ตามที่ยาก ๆ ไม่ควรย่อท้อ

8. สุขภาพ บางคนอาจมีสุขภาพไม่ค่อยดี อ่อนแอ ไม่เหมาะสมในการประกอบกิจกรรมบางประเภท การมีโรคประจำตัวบางอย่างที่ร้ายแรงแล้วอาจกลายเป็นโทษและเป็นอันตรายได้มาก เช่น ถ้าเป็นโรคลมบ้าหมูก็ไม่ควรว่ายน้ำ หรือเป็นโรคหัวใจ ก็ไม่ควรออกกำลังกายหนัก ๆ เป็นต้น

9. กิจกรรมนั้นเหมาะสมสอดคล้องกับงานที่ทำ บุคคลควรจะเลือกกิจกรรมให้สมดุลและสอดคล้องกับงานที่ทำ เช่น ถ้ามีงานที่ต้องใช้สมองเครียด เป็นงานที่ต้องนั่งอยู่กับที่หรือนั่งอยู่บนโต๊ะมาก ๆ เป็นต้น ควรออกกำลังกายกลางแจ้งที่ต้องใช้กำลังมาก ๆ แต่ถ้าหากงานที่ทำเป็นงานหนักซึ่งต้องใช้แรงงานมากอยู่แล้ว เช่น งานก่อสร้าง งานเกษตร เป็นต้น ก็ควรเลือกประกอบกิจกรรมที่เบา ๆ เช่น อ่านหนังสือ วาดภาพ เป็นต้น จึงจะเหมาะสมกว่า

10. กิจกรรมเดี่ยวหรือกิจกรรมกลุ่ม การเลือกกิจกรรมประเภทเล่นคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงด้วยเช่นกัน ถ้าหากชีวิตประจำวันของเราต้องจำเจวนวายอยู่กับคนหมู่มากแล้ว และเราต้องการหาความสงบตามลำพังก็ควรเลือกกิจกรรมประเภทเดี่ยว เช่น อ่านหนังสือ เล่นดนตรี เป็นต้น สำหรับผู้มีงานประจำประเภทต้องเจอคนเดี่ยวยุ่แล้วก็ควรหันมาประกอบกิจกรรมประเภทหมู่ เพราะจะได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับคนหมู่มากบ้าง เช่น เล่นกีฬาเป็นทีม เข้าร่วมวงดนตรี เป็นต้น

11. ความปลอดภัย กิจกรรมบางอย่างที่เสี่ยงภัยหรือมีอันตรายมากเกินไป ควรจะไตร่ตรองเสียก่อนจะเลือก และควรหาทางป้องกันไว้ล่วงหน้าแล้วศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมชนิดนั้นให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ การเข้าใจและรู้จักใช้กิจกรรมแต่ละชนิด จะช่วยให้เราหาทางป้องกันอันตรายและช่วยลดอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้

12. การเลือกประกอบกิจกรรมหลายอย่าง การเลือกประกอบกิจกรรมหลายอย่างนอกจากจะทำให้เราเกิดความเพลิดเพลิน ความสนุกสนานที่ต่างกันแล้ว ก็ยังทำให้เราสามารถรู้ถึงประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมเหล่านี้ได้อย่างมากมายหลายประการอีกด้วย

13. กิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อศีลธรรมประเพณีอันดีงาม และผลประโยชน์ของบุคคลอื่น กิจกรรมที่ประกอบควรเป็นกิจกรรมที่สังคมเห็นว่าเหมาะสมด้วย ไม่ควรเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดโทษต่อตนเองและสังคมหรือไม่ขัดความสุขและไปทำลายความสุขของผู้อื่น

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) ได้กล่าวสรุปเกี่ยวกับความหมายของ เวลาว่างและความสัมพันธ์ของการเล่น กิจกรรมเวลาว่างและนันทนาการ ความหมายคำว่า เวลาว่าง (Leisure) มาจากภาษาลาตินคือ Licere แปลว่าการได้รับอนุญาต อิสระจากการทำงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำมีอิสระที่จะทำอะไรตามใจปรารถนา ภาษาฝรั่งเศส แฝงมาจากคำว่า Loisir หมายถึง เวลาว่างและภาษาอังกฤษ License ได้รับอนุญาตจากสาธารณชนรวมทั้งคำว่า Liberty ซึ่งหมายถึง การเลือกอย่างอิสระในยุคอารยธรรมกรีกและละติน ศัพท์คำว่า Scolae หรือ Skole มีความหมายว่า Leisure เวลาว่างซึ่งในภาษาอังกฤษใช้คำว่า School หรือ Scholar ซึ่งความหมายเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเวลาว่าง และ การศึกษาในโรงเรียนเช่นเดียวกับคำว่า Lyceum ภาษาฝรั่งเศส หมายถึง วิทยาลัย เป็นราชาศัพท์ที่มีความหมายในเรื่องของการศึกษาและเวลาว่าง เวลาว่าง (Leisure) มีแนวคิด 5 ความหมายคือ

1. ทัศนะของเวลาว่างแบบดั้งเดิม เวลาว่าง คือ เวลาที่นันทนาการ
2. เวลาว่าง คือ หน้าที่ของสังคมชั้น
3. เวลาว่าง คือ กิจกรรมที่กระทำในช่วงเวลาว่าง
4. เวลาว่าง คือ เวลาอิสระ
5. เวลาว่าง คือ วิถีชีวิต หรือสภาพที่เกิดขึ้นที่ ต้องการให้บุคคลประสบความสำเร็จ

สำเร็จเท่าที่ความต้องการจะทำได้

กล่าวโดยสรุป

1. เวลาว่าง คือ สักส่วนที่เวลาของบุคคลนั้นได้ใช้เวลาในการทำงาน
2. เวลาว่าง คือ การเลือกอย่างอิสระไม่ว่าจะทำงานหรือไม่ทำงาน เข้าร่วมกิจกรรมเวลาว่างในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อที่จะส่งเสริมความต้องการของบุคคลเพื่อให้คุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด พึงพอใจช่วยให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

การจัดโปรแกรมนันทนาการ เป็นการผสมผสานความสัมพันธ์ของการเล่น เวลาว่าง และนันทนาการ นันทนาการเป็นการสร้างสรรค์ประสบการณ์ ทำให้เกิดความสนใจเป็นสถาบัน หนึ่งอันสังคม เป็นกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับ นอกเหนือจากเวลาว่าง กระบวนการของ นันทนาการควบคุมในความหมายของ เวลาว่างและการเล่น ในขณะที่เวลาว่างเป็นเวลาที่ทำให้ ก่อให้เกิดโอกาสที่นำไปสู่การ เกิดกิจกรรมและความสนใจเวลาว่าง ครอบคลุม การเล่นและ นันทนาการเช่นกัน สำหรับการ เล่น เป็นกิจกรรมอิสระนี้จะช่วยทำให้คนเป็นคนที่มีสมบูรณ์ การ จัด บริหารนันทนาการช่วยให้นักความก้าวหน้าของโอกาสในเวลาว่างมาใช้โอกาสของการสร้าง เสริมกิจกรรมทางสังคมและการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ หลาย ๆ รูปแบบ กล่าวโดยสรุป ความสัมพันธ์ของการ เล่น กิจกรรมเวลาว่างและนันทนาการนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด

การวิจัยภายในประเทศ

การใช้เวลาว่างของประชาชน นักศึกษา หรือบุคคลทั่วไปมีการใช้เวลาว่างที่ แยกต่างกันอย่างตามความจำเป็นตามสภาพทาง เศรษฐกิจ อาชีพ การศึกษา ฯลฯ การออกกำลังกาย มีความสำคัญที่ได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายมีปัจจัยต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เวลา วัตถุประสงค์ สถานที่ ความสนใจ งบประมาณ สิ่ง เกิดได้จาก งานวิจัยในเรื่องการใช้เวลาว่าง ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญ ได้วิจัยและสรุปการใช้เวลาว่าง เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย กิจกรรมทางกีฬาดังต่อไปนี้

พรวิมลย์ คันลาทุฒ (2516) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัดสันนนาการของ ศูนย์เยาวชนในเขตกรุง เทพมหานคร" เพื่อศึกษาปัญหาการจัดสันนนาการของศูนย์เยาวชนในเขต กรุง เทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถาม 2 ชุด ให้แก่เจ้าหน้าที่ศูนย์เยาวชน จำนวน 61 คน และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสมาชิกของศูนย์จำนวน 210 คน โดยได้แบ่งเจ้าหน้าที่ศูนย์เป็น 3 กลุ่ม มีหัวหน้าศูนย์ เยาวชน กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ และกลุ่มผู้นำศูนย์เยาวชน และได้แบ่งกลุ่ม ตัวอย่างประชากรซึ่งเป็นสมาชิกของศูนย์เยาวชนออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับอายุ 8-11 ปี 12-15 ปี 16-18 ปี ได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน และทดสอบความมีวินัยของผลต่างระหว่างมัชฌิมเลขคณิต โดยใช้วิธีการตรวจสอบค่าที (t-test) แล้วนำข้อมูลมาเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาในการจัดนัดหมายการของศูนย์เยาวชนและผลที่สมาชิกได้รับจากโครงการนัดหมายการที่ศูนย์จัดให้ ปรากฏว่า สมาชิกศูนย์เยาวชนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับศูนย์เยาวชนโครงการนัดหมายการ ของศูนย์เยาวชน และผลที่สมาชิกได้รับจากศูนย์เยาวชนนั้นมีความแตกต่างกันในระดับความมีนัยสำคัญ .05

วิภาดา กฤติบุตร (2521) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520" ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสนใจและประสบการณ์ด้านผลศึกษา ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อประโยชน์ และโทษการเล่นกีฬานักศึกษา และอุปสรรคที่ขัดขวางการเล่นกีฬาในสถาบัน ประเภทกีฬาที่นักศึกษาต้องการเล่นและความต้องการของนักศึกษาต่อบริการของสถาบันในด้านผลศึกษา โดยส่งแบบสอบถามไปยังนักศึกษพยาบาลจากโรงเรียนพยาบาลอนามัยและพญนครศรี 3 แห่ง และวิทยาลัยพยาบาล 1 แห่ง ซึ่งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร แห่งละ 100 คน รวม 400 คน นำข้อมูลที่ได้คืนมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละข้อและนำมาเสนอในรูปแบบของตารางพร้อมคำบรรยาย

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาสคิดเป็นร้อยละ 90.30 สนใจฟังข่าวและติดตามข่าวกีฬาเป็นบางโอกาสคิดเป็นร้อยละ 82.55 สนใจและมีประสบการณ์ด้านการกีฬามาก่อนคิดเป็นร้อยละ 73.96 และชอบเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 63.16

ในด้านความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในยามว่างพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในยามว่าง เป็นสิ่งที่สำคัญต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ในด้านปัญหาและอุปสรรคที่ขัดขวางโอกาสในการเล่นกีฬาของนักศึกษาพยาบาลพบว่า เรื่องอุปกรณ์และสถานที่ เป็นปัญหาที่สำคัญที่สุด และสถาบันนั้นมีการส่งเสริมการเล่นกีฬายังไม่กว่านั้น พบว่า ยังมีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถทางด้านผลศึกษา เพื่อที่จะแนะนำหรือบริการทางด้านกีฬา



ประเภทกีฬาที่นักศึกษาศาบาบาลต้องการเล่นมากที่สุด ได้แก่ วาสน้ำ การเดินร่า
แบดมินตัน ยิงปืน ยูโด ปิงปอง บาสเกตบอล เทนนิส และวอลเลย์บอล ตามลำดับ

การบริหารทางด้านพลศึกษาต้องการให้สถาบันจัดค่าให้มากที่สุด คือ การจัดสรร
งบประมาณสำหรับด้านกีฬาอย่างเพียงพอ ให้นักอนุรักษ์ สถานที่ในการเล่นกีฬาทุกประเภท
และการอนุรักษ์ของสถาบันตามความเหมาะสม เพื่ออำนวยความสะดวกต่อการเล่นกีฬา
ของนักศึกษา

ดวงใจ สิทธิเวช (2521) ได้ทำการศึกษา "การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร" โดยสร้างแบบสอบถามให้
นักเรียน จำนวน 882 คน เป็นผู้ตอบ ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้เวลาในด้านการศึกษา ช่วยงานบ้าน และการเล่นกีฬาของนักเรียน
ตามตัวแปร เพศ ระบบเวลาเรียน ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่สำหรับ
ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและอาชีพของผู้ปกครอง ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
สำหรับด้านกรอ่านหนังสือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ใช้เวลา
ว่างต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่สำหรับเพศและระบบเวลาเรียนและอาชีพ
ของผู้ปกครองไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาใช้เวลาว่างของนักเรียนโดยส่วนรวมทั้ง 4 ด้าน พบว่า มีความแตกต่าง
ต่างระหว่างเพศ และระบบเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความแตกต่าง
ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและอาชีพของผู้ปกครองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนเลือกการใช้เวลาว่างในด้านต่าง ๆ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย
ดังนี้ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ชมภาพยนตร์ เล่นดนตรี ทารายาเค้พิเศษ งานอดิเรก และ
ทัศนศึกษา สำหรับการเลือกรายการต่าง ๆ ในแต่ละด้านนั้นเพิ่มขึ้นกับเพศ ระบบเวลาเรียน
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและอาชีพของผู้ปกครอง

กวิน คเชนทร์เคชา (2524) ได้ศึกษาเรื่อง "ความต้องการบริการเกี่ยวกับการ
การออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จ.ชุมพร" พบว่า ความต้องการด้าน

บุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก คือ ให้อำนาจหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์
 ใช้ในการออกกำลังกาย ให้อำนาจหน้าที่ที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการ
 ออกกำลังกาย ให้อำนาจหน้าที่ที่สามารถอุทิศ เวลาให้กับประชาชนในการออกกำลังกาย ให้อำนาจ
 กิจกรรมการสุทหนึ่ง ประกอบด้วยประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 โดยเฉพาะให้อำนาจหน้าที่ที่สามารถช่วยเหลือ เมื่อเกิดการบาดเจ็บได้ ให้อำนาจหน้าที่ที่สามารถจัดการ
 แข่งขันกีฬาได้เป็นอย่างดี ให้อำนาจหน้าที่เป็นครูพลศึกษา ให้อำนาจหน้าที่สามารถเป็นกรรมการตัดสิน
 กีฬาแต่ละอย่างที่คนสอนได้ ให้อำนาจหน้าที่อยู่ภายในหมู่บ้าน ให้อำนาจหน้าที่ตรวจสอบสุขภาพก่อนการออก
 กาย ให้อำนาจหน้าที่ที่พยาบาลประจำช่วงเวลาเวลาที่ประชาชนออกกำลังกาย ให้อำนาจหน้าที่เป็น
 บุคคลภายนอกที่มีความสามารถมาให้บริการ เป็นครั้งคราว ให้อำนาจหน้าที่ที่มีความสามารถและความ
 ชำนาญเฉพาะอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้อำนาจหน้าที่ทำหน้าที่สอนประจำกิจกรรม
 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่
 ให้อำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในช่วง เวลา 16.00-18.00 น. ให้อำนาจหน้าที่ในการออก
 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ ให้อำนาจหน้าที่ในการออกกำลังกายเฉพาะในวันหยุดราชการ ให้อำนาจหน้าที่ในเวลาในการ
 ออกกำลังกายวันละ 1 หรือ 2 ชั่วโมง และให้อำนาจหน้าที่ช่วงเวลาหนึ่งบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 นอกเวลาราชการ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายประชาชนมี
 ความต้องการในระดับมาก ได้แก่ กิจกรรมที่ง่ายใช้เวลามาก และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก
 แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถ เข้าร่วมได้โดยง่าย
 ต้องใช้ความสามารถมากนัก ต้องการให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้าน
 และหมู่บ้านใกล้เคียง เพื่อรักษาศิลปวัฒนธรรมให้มีการแข่งขันกีฬาแบบเหี้ยม-เหมือนหมู่บ้านอื่น ๆ
 เป็นครั้งคราว ให้มีการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทที่ประชาชนสนใจระหว่างประชาชนภายในหมู่บ้าน
 อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาสำหรับประชาชนในหมู่บ้านในวันสำคัญ เช่น วันปีใหม่
 วันสงกรานต์ เป็นต้น ให้มีการฝึกซ้อมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนสนใจ เป็นประจำ
 ให้มีการแข่งขันกีฬาหมู่บ้านภายในอำเภออย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาหมู่บ้านภายใน
 จังหวัดอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนมีความ
 ต้องการในระดับมาก ได้แก่ ภายบริหาร กีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย
 สำหรับกิจกรรมที่ประชาชนมีความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ วอลเลย์บอล การวิ่ง บาสเกตบอล

จักรยาน ปิงปอง แบดมินตัน กรีฑา และว่ายน้ำ ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายประชาชนมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปีให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น สวนสุขภาพ ให้มีการคิดค่านายงานทางด้านการกีฬาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน ให้ผู้มีความรู้หรือ ครูพลศึกษา เป็นผู้บริการเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีการตรวจสุขภาพก่อน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีสิ่งที่จะช่วยอธิบายชี้แนะ เกี่ยวกับวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีบัตรบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำตัวแต่ละคน ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายภายในหมู่บ้าน ให้มีคำแนะนำการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายกายต่าง ๆ ไว้เพื่อเปรียบเทียบ เพื่อจะได้รู้ความสามารถของตนเอง ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนหลังการออกกำลังกาย

ถนอมวงศ์ ทวีบุรณ์ สุเนตุ นวกิจกุล และศิรินาถ บุญสงวน (2524) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การใช้เวลานอกเวลาเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" พบว่าการใช้เวลานอกเวลาเรียนส่วนมากของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในวันที่มีการเรียนการสอนคือ ใช้ไปในการพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง พักผ่อน และเล่นกีฬา ส่วนในวันหยุดราชการซึ่งนิสิตมาเรียนในวันเสาร์ นิสิตใช้เวลาว่างไปในการพบทวนวิชาการและหารายงาน พบปะเพื่อนฝูง และค้นคว้าหนังสือในห้องสมุด นอกจากนี้พบว่า ในยามที่นิสิตมีเวลาเรียนนิสิตชอบมาใช้สถานที่ภายในมหาวิทยาลัยมากกว่าไปใช้สถานที่ภายนอกมหาวิทยาลัย เนื่องจากนิสิตมีเพื่อนมาก สถานที่ภายในมหาวิทยาลัยมีบรรยากาศดี เงียบสงบและเป็นการประหยัด สำหรับการใช้เวลานอกเวลาเรียนเข้าร่วมกิจกรรมโครงการต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย ของสโมสรนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และของคณะนิสิตส่วนใหญ่ให้ความสนใจมาก แต่มีส่วนร่วมในโครงการต่าง ๆ น้อย เพราะนิสิตส่วนใหญ่ไม่มีเวลาว่างเรียนเพียงพอ และนักรบข่าวสารรายละเอียดในกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ยังพบว่า ความสนใจในการใช้แหล่งบริการใหม่ของวิทยาลัย เช่น สถาบัน วิทยบริการ โรงยิมเนเซียม ธรรมสถาน ศาลาพักผ่อนและหอศิลป์ นิสิตจะไปใช้บริการใหม่ ๆ ของวิทยาลัยในระดับปานกลาง แต่นิสิตจะไปใช้สถาบันวิทยบริการ และนิสิตต้องการให้มีแหล่งพักผ่อนและสถานที่ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นตามบริเวณคณะต่าง ๆ อีกด้วย

ส่วนการใช้ห้องสมุดของมหาวิทยาลัย นิสิตส่วนใหญ่ใช้ห้องสมุดคณะมากกว่าห้องสมุดกลางของมหาวิทยาลัย นิสิตชอบมาใช้ห้องสมุดเพื่อการค้นคว้า อ่านหนังสือ ทหารายงานและพิมพ์เอกสารสำหรับหนังสือที่นิสิตส่วนใหญ่สนใจ เป็นประเภทสารคดี บทความ นวนิยาย และนิทาน นอกจากนี้พบว่า นิสิตส่วนใหญ่เห็นว่าตนเองยังใช้เวลาเรียนไม่เหมาะสม

บุญเลิศ กาญจนจงกล (2525) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัดและการดำเนินการโครงการ เพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจในกรุงเทพมหานคร" เพื่อที่จะศึกษาสภาพปัญหาการจัดและการดำเนินการกีฬา เพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจโดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับกีฬาและพนักงานที่ได้รับการบริการของรัฐวิสาหกิจ ในกรุงเทพมหานครจำนวน 18 แห่ง โดยเป็นเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับกีฬา 90 คน และพนักงานที่รับบริการ 90 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้ คิดเป็นร้อยละ 91.11 มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ค่าที (t-test) และนำมาเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการจัดและการดำเนินการกีฬา เพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจที่เป็นปัญหามากคือ ฝ่ายบริหารไม่สนับสนุนการจัดโครงการกีฬา เพื่อนันทนาการ กิจกรรมที่จัดทำให้เป็นปัญหาในการฝึกซ้อมแก่พนักงาน ช่วงระยะเวลาที่จะใช้จัดโครงการกีฬา เพื่อนันทนาการไม่เอื้ออำนวย ขาดงบประมาณสำหรับดำเนินการแข่งขันกีฬา เพื่อนันทนาการ ขาดงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์กีฬา ขาดงบประมาณในการเข้าสถานที่ในการจัดโครงการกีฬา เพื่อนันทนาการ ขาดสถานที่ในการจัดโครงการกีฬา เพื่อนันทนาการในร่มและกลางแจ้งความไม่สะดวกในการเข้ายิมสถานที่อื่นจัดโครงการกีฬา เพื่อนันทนาการ ขาดในเรื่องสถานที่ทำงานของคณะกรรมการกีฬา ขาดสถานที่เก็บรักษาอุปกรณ์และจำนวนอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดโครงการกีฬา เพื่อนันทนาการไม่เพียงพอเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับกีฬาและพนักงานที่ได้รับการเห็นว่าวัตถุประสงค์ ความบ่อยครั้งในการจัดกิจกรรมกีฬา และสภาพปัญหาการจัดและการดำเนินการกีฬา เพื่อนันทนาการทุกด้านไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ (2525) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ข้าราชการ และนิสิต ต้องการได้รับการบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการบริการอยู่ในระดับมากที่สุด
3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการ ทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้าน มากอบบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด
4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการได้รับการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกาย และกติกากการแข่งขันมากที่สุด ส่วนการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวทางด้านการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ นั้น มีความต้องการรองลงมา
5. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมด อย่างไรก็ตามข้าราชการและนิสิตยังมีความเห็นว่า บุคคลผู้ให้บริการควรสนับสนุนงบประมาณร่วมกับมหาวิทยาลัยบ้างพอสมควร ในรูปของการเป็นสมาชิกโดยเสียค่าบำรุง เป็นรายเดือนหรือรายปี
6. ข้าราชการต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงกาย บริหาร ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน มากที่สุด รองลงมาได้แก่ บิงบอง และยิงปืน
7. นิสิตต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส มากที่สุด รองลง ได้แก่ แบดมินตัน บิงบอง บาสเกตบอล ยิงปืน และวอลเลย์บอล
8. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-16.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 18.30-20.30 น.

9. ในวันเสาร์-อาทิตย์ ข้าราชการต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00-10.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 16.00-16.30 น. ส่วนนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-16.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 8.00-10.00 น.

10. ปัญหาและอุปสรรคสำคัญของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด คือ สถานที่และอุปกรณ์ ที่จะให้บริการแก่ข้าราชการและนิสิตมีไม่เพียงพอ อีกทั้งขาดการดูแลรักษา และสนับสนุนงบประมาณจากทางมหาวิทยาลัย เป็นเหตุให้ความต้องการรับบริการทางการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ยังคงประสบกับปัญหาและอุปสรรคอยู่ต่อไป

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2526) ทำการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร" ในปี พ.ศ. 2526 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ ผลการวิจัยพบว่า

1. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือการเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ
2. วันเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนชายหญิงส่วนใหญ่ เช่น ในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง ความลำบากและเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งโดยไม่น่าท้อวันแน่นอน
3. เหตุผลในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนชายหญิง คือการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529) ได้ศึกษาเรื่อง "ความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร" ความการรับรู้ของของตนเอง" พบว่า การให้บริการด้านการออกกำลังกายของเอกชน ได้จัดให้มีโครงการบริการด้านการออกกำลังกายในหน่วยงานเอกชนร้อยละ 54.79 หน่วยงานมีการจัดการแข่งขันกีฬาร้อยละ 61.54 หน่วยงานเพื่อส่งเสริม

สุขภาพและสมรรถภาพทางกายภาพของบุคคลในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครมีดังนี้

บุคคลของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย เพียงประ เติ้นเดียว ได้แก่ ความต้องการบุคลากรเป็นนักกีฬาทีมชาติ นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมากจำนวน 12 ข้อ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มุ่งเน้นสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่ายความต้องการบุคลากรที่มีมารยาท เรียบร้อย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและ และประพาคติ ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นต้น บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการด้านบริการสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกความสะดวกอยู่ในระดับน้อยเพียงประ เติ้นเดียว ได้แก่ ความต้องการด้านสถานที่ทำการจัดกิจกรรมใช้ได้เพียงได้ประเภทเดียวโดยเฉพาะ นอกกายและหาความสะดวกร่างกายอย่าง เพียงพอและ ถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนาม บาสเกตบอล สนามแบดมินตัน ความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ เป็นต้น บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับมากทุกประ เติ้นจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ความต้องการจัด บริการตรวจโรค การเอ็กซเรย์ เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรม สร้าง เสริมสมรรถภาพทางกาย ความต้องการจัดบริการการตรวจร่างกายก่อนจะออกกำลังกาย เช่น เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องวัดความดัน เครื่องวัดความจุปอด เป็นต้น บุคลากรของ หน่วยงานเอกชนมีความต้องการด้านวิชาการอยู่ในระดับมากทุกประ เติ้นจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้อง การความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ความต้องการมีภาพยนตร์และ เทป วิทยุทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ เป็นต้น บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับมากจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน ศิลปป้องกันตัว นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยจำนวน 14 ข้อ ได้แก่ กอล์ฟ รักบี้ ฟุตบอล เบตอง เป็นต้น บุคลากรของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับมากจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ความต้องการการออก กายในในวันอาทิตย์ และวัน เสาร์ นอกจากนั้น มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ความต้องการการ ออกกำลังกายในวันจันทร์ วันพฤหัสบดี วันอังคารและวันศุกร์ สำหรับในวันปฏิบัติงาน บุคลากร

ของหน่วยงานเอกชนมีความต้องการบริการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เพียงประเดี๋ยวเดียว ได้แก่ ช่วงเวลา 18.00-20.00 น. นอกจากนั้น ช่วงเวลาที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ช่วงเวลา 12.00-13.00 น. 6.00-08.00 น. และ 16.00-18.00 น. ส่วนในวันหยุดงาน บุคลากรของหน่วยงานเอกชน มีความต้องการบริการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ช่วงเวลา 16.00-18.00 น. 06.00-08.00 น. และ 18.00-20.00 น. นอกจากนั้นช่วงเวลาที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยมีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ช่วงเวลา 12.00 - 13.00 น. 13.00-15.00 น. 10.00-12.00 น. 15.00-16.00 น. และ 08.00-10.00 น.

นิรันดร์ กาทอง (2529) ได้ศึกษาเรื่อง "ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูพลศึกษา เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ.2524 ของ ร.ร.รัฐบาลในเขตการศึกษา" พบว่า ปัญหาด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตร ผลการวิจัยพบว่า ทั้งผู้บริหารและครูพลศึกษา มีความเห็นว่า ปัญหาที่ประสบในระดับมากคือ หมวดวิชาพลานามัยขาดแคลนงบประมาณในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะทางโรงเรียนมีงบประมาณจำกัด ซึ่งจะต้องจัดสรรไปใช้ในกิจกรรมอื่นที่มีความจำเป็นมากกว่า ซึ่งเป็นปัญหาที่ประสบกันอยู่เสมอในโรงเรียน ผู้วิจัยเห็นว่า หมวดวิชาพลานามัยควรจัดหารายได้ด้านอื่น ๆ นอกเหนือจากงบประมาณ เช่น ขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานสมาคม หรือองค์การต่าง ๆ เพราะว่าการกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนส่วนใหญ่ได้มีโอกาสได้รับความรู้ ทักษะ ที่ได้เรียนมาในช่วงว่างไปใช้ฝึกฝนให้เป็นประโยชน์กับตนเองในเวลาว่างตามความถนัด ความสนใจของแต่ละคน หากโรงเรียนจัดได้สมบูรณ์ตามหลักการและปรัชญา พลศึกษาแล้วจะเป็นการส่งเสริมความรู้ ทักษะ และ ประสิทธิภาพ สามารถนำไปสู่การพัฒนาการในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ของนักเรียนได้เป็นอย่างดี เมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้บริหารและครูพลศึกษา ทั้งนี้อาจเป็น เพราะผู้บริหารมีความคาดหวังในการปฏิบัติงานของครูพลศึกษาอยู่ในระดับสูง ซึ่งในการปฏิบัติงานจริงครูพลศึกษาไม่สามารถปฏิบัติการสอนได้ได้ตรงตามที่ต้องการ เพราะครูพลศึกษาเป็นผู้นำหลักสูตรไปใช้โดยตรง ย่อมประสบปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งนี้จะเห็นได้จากผลการวิจัย

กึ่งตารางที่ 18 พบว่า ครูพลศึกษาประสบปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์ทางพลศึกษานำมาใช้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนอยู่ในระดับมาก แต่ผู้บริหารเป็นเพียงผู้คอยควบคุม และประเมินผลการนำหลักสูตรมาใช้ของครูพลศึกษา ผู้บริหารจึงไม่ประสบกับปัญหาดังกล่าวด้วยตนเอง ฉะนั้นจึงทำให้ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูพลศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้บริหารและครูพลศึกษาโดยส่วนรวมพบว่าทั้งผู้บริหารและครูพลศึกษามีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัญหาส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่ทั้งผู้บริหารและครูพลศึกษามีการรับรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติงานร่วมกัน จึงทำให้ความคิดเห็นในเรื่องดังกล่าวโดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สมเกียรติ สุชนันทพงศ์ (2531) ได้ศึกษา "ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี" พบว่า

1. ความต้องการบริการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มบุคลากรชายและหญิงโดยแยกเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการบริการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของบุคลากรชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ($P=.399$)

2. ความต้องการบริการทางด้านกิจกรรมออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ในกิจกรรมกายบริหารแบบแอโรบิคคานส์ กิจกรรมเข้าจังหวะ เทนนิส เทเบิลเทนนิส ละครเวที ฟุตบอล และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในกิจกรรมว่ายน้ำ กรีฑา และฮ็อกกี้ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มบุคลากรชายและหญิงโดยแยกเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการบริการทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ($P=.106$)

3. ความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และมีการทดสอบ

สอบสมรรถภาพทางการของบุคลากรก่อนเข้าร่วมแข่งขันกีฬา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ เมื่อ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มบุคลากรชายและหญิงโดยนัยแยก เป็นรายข้อพบว่า ความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรชาย และหญิงไม่แตกต่างกัน ($P=.284$)

4. ความต้องการบริการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการไม่แตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการบริการทางด้านบุคลากร ผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ เมื่อ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มบุคลากรชายและหญิงโดยนัยแยก เป็นรายข้อพบว่า ความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการของบุคลากรชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน ($P=.400$)

5. ความต้องการบริการทางด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน และ เมื่อ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มบุคลากรชายและหญิงโดยนัยแยก เป็นรายข้อพบว่า ความต้องการบริการทางด้านวิชาการของบุคลากรชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ($P=.911$)

6. ความต้องการบริการทางด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันเกี่ยวข้องกับวันที่ต้องการออกกำลังกาย วันอังคาร วันพุธ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และในวันพฤหัสบดี วันศุกร์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สำหรับช่วงเวลาในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นช่วงเวลาในวันธรรมดาคา (จันทร์-ศุกร์) ช่วงเวลา 12.00-13.00 น. มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และเมื่อ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มบุคลากรชายและหญิงโดยนัยแยก เป็นรายข้อพบว่า ความต้องการบริการทางด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายของบุคลากรชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ($P=.554$)

ผลการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบในการดำเนินการให้บริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี พบว่าโดยเฉลี่ย มหาวิทยาลัยจัดค่าให้ 1-2 ครั้งต่อปี เช่นกัน ยกเว้น การทดสอบสมรรถภาพทางการ ซึ่งบุคลากรต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดค่าให้ 3-4 ครั้งต่อปี

เอกสารและงานวิจัยในต่างประเทศ

จอนส์ (Jones, 1946) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของการใช้เวลาในทางการศึกษาไว้ดังนี้

1. เพื่อให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. เพื่อให้เด็กได้ค้นพบความสนใจ มีการพัฒนาทักษะและทัศนคติอันเกิดจากความสนุกสนานเป็นสำคัญ
3. เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้รู้จักตนเอง ได้มีโอกาสปรับตัวขณะอยู่โรงเรียนและชุมชน
4. เพื่อให้เด็กเกิดพัฒนาทางสติปัญญา มีงานอดิเรกที่เหมาะสมและมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ

แนช (Nash, 1953) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่างว่า "เวลาว่าง" (Leisure) หมายถึง เวลาที่เป็นอิสระ (Free Time) จากกิจกรรมที่จำเป็นอื่น ๆ ทั้งหมด เช่น ว่างจากการทำงานประจำ เวลานอนหลับ และเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน ส่วนนิยามการนั้น หมายถึง การใช้เวลาเพื่อประโยชน์ของตนเอง โดยเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ถ้าเป็นเด็กเล็กจะเรียกกิจกรรมนั้นว่า "การเล่น" (Play) แต่ถ้าหากเป็นหนุ่มสาวและผู้ใหญ่จะเรียกกิจกรรมนั้นว่า "นันทนาการ" (Recreation)

ฮัมเฟรี (Humphery, 1960) ทำการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมนอกโรงเรียนกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียน ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชาย-หญิง จำนวน 600 คน รวมทั้งผู้ปกครอง และเจ้าของโรงเรียนด้วย นักเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับ 5 จาก 8 โรงเรียน ซึ่งมีฐานะทางเศรษฐกิจเท่าเทียมมาใช้แบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูล ส่วนกิจกรรมนอกโรงเรียนกำหนดไว้ 12 ข้อ คือกิจกรรมด้านสังคม ทางานบ้าน ร้องเพลง ทางานนอกบ้าน งานฝีมือ การท่องเที่ยว ศิลปะการอ่าน ศาสนา ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ และงานอดิเรกอื่น ๆ ผลการวิจัยปรากฏว่าผู้ปกครองส่วนมากเห็นว่าเด็กของตนเองสนใจในกิจกรรมนอกโรงเรียน

มาก และเด็กชอบรวมกลุ่มมากกว่าเด็กหญิง เด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจยากจนมักใช้เวลาในการร่วมทำกิจกรรมนอกรั้วโรงเรียนค่อนข้างสูงมาก เช่น การอ่านหนังสือ ศิลป และสังคม ในขณะที่เด็กที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำก็ใช้เวลาในการร่วมกิจกรรมเหมือนกัน แต่เป็นกิจกรรมในการดูโทรทัศน์ ร้องเพลง และการเล่นเกมต่าง ๆ สรุปได้ว่า เด็กที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงส่วนใหญ่มาจากพวกที่มีฐานะปานกลาง และสูงมากกว่าพวกที่มีฐานะต่ำ แต่ไม่ค่อยมีความแตกต่างระหว่างเด็กชายและเด็กหญิง ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมนอกรั้วโรงเรียนกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและกิจกรรมนอกรั้วโรงเรียนที่เด็กใช้เวลามากกว่าปกติ คือ การดูโทรทัศน์

กอดบี้และปาร์คเกอร์ (Godbey and Parker, 1972) ให้ความหมายและความสำคัญของการใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นช่วงที่บุคคลใช้เวลา เพื่อตนเองเต็มที่หลังจากเสร็จจากการทำงานประจำและการทำกิจกรรมที่ผูกมัดต่าง ๆ แล้ว นอกจากนั้น การใช้เวลาว่างและนันทนาการยังช่วยสร้างพื้นฐานของคนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ศิลป วิทยาศาสตร์ และธรรมชาติต่าง ๆ จะทำให้เขาเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ผ่อนคลายความตึงเครียดมีโอกาสแสดงความสามารถพิเศษ และมีความเป็นอิสระ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการของมนุษย์ที่อยู่ในสังคมต่าง ๆ ทั่วไป กิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมในเวลาว่างจึงมีบทบาทสำคัญต่อคนทุกชนทุกแห่งทั้งในเมืองและชนบท และยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างประชาชนของประเทศชาติ และของโลกอีกด้วย

แฟลช (Flash, 1972) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การสมัครใจเข้าร่วมนันทนาการของทหารผ่านศึก เวียดนามในโรงพยาบาลในเมืองวอชิงตันและมลรัฐเท็กซัส" เพื่อศึกษาความพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของทหารผ่านศึก เวียดนาม รวบรวมแบบสอบถามไปยังทหารผ่านศึก เวียดนาม อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 103 คน

ผลการวิจัยพบว่า เขาพอใจจะเลือกเล่นบิลเลียดร้อยละ 32 ฟังเพลงยอดนิยมจากเทปบันทึกเสียงร้อยละ 22 ฟังรายการวิทยุร้อยละ 21 ท่องเที่ยวแบบทางน้ำร้อยละ 19



เล่นบวกล้างร้อยละ 17 ว่ายน้ำร้อยละ 17 ยิงปืนยาวร้อยละ 16 กุญแจรถร้อยละ 16 ซ้อม ร้อยละ 15 ยิงปืนร้อยละ 15 ฟังเพลงลูกทุ่งตะวันตกจากเทปบันทึกเสียงร้อยละ 14 ทำ งานเกี่ยวกับเครื่องหนังร้อยละ 12 ร่วมสังสรรค์ร้อยละ 12 เล่นรถร้อยละ 12 เล่น เบลบอลร้อยละ 11 เล่นซอฟต์บอลร้อยละ 11 เล่นรถจักรยานร้อยละ 11 และได้ทำการศึกษา ถึงระดับความสนใจครอบครัวพบว่า มีความสัมพันธ์กับการเลือกด้วย

บัทเลอร์ (Butler, 1986) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "อิทธิพลของการออกกำลัง ภายต่อความเป็นพิษของแอลกอฮอล์ที่มีต่อเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ" ทำการทดลองกับหนูซึ่งกำลัง ตั้งครรภ์ แบ่งหนูเป็นสองกลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งให้ออกกำลังกาย อีกกลุ่มหนึ่งไม่ให้ออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้าง อัตราการเต้นของหัวใจ แลคเตทไฮดรเจนเนส ซักซีเนตดีไฮโดรจีเนสแอลกอฮอล์ อันทำให้เกิดความเป็นพิษต่อหัวใจ ผลการทดลองพบว่า แม่หนูที่ได้รับออกกำลังกายสามารถทนต่อความเป็นพิษของแอลกอฮอล์ได้ดีกว่าหนูที่ไม่ออกกำลังกาย

เทลารมา, เคอร์โจเนน และรามาล่า (Telama, Kirjonen and Ramala, 1988) เรื่องนี้มีความมุ่งหมายที่จะบรรยายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านกิจกรรมการออก กำลังกายระหว่างพนักงานใน 3 โรงงาน ของโรงงานอุตสาหกรรมโลหะ ช่วงเวลา 10 ปี ในตอนที่หนึ่งศึกษาจากผู้หญิง 226 คน ชาย 394 คน การใช้เวลาว่างเกี่ยวกับกิจกรรม การออกกำลังกายก็วัดจากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ร่วมกัน วิธีการวัดขึ้นอยู่กับการจำ ได้ว่าปริมาณความบ่อยครั้งและคุณภาพที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมการออกกำลังกายภายในแต่ละปี เหตุผลต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการออกกำลังกาย กับอายุ เป็นสิ่งแสดงให้เห็นถึงกิจกรรมการออกกำลังกายและรูปแบบการออกกำลังกาย วิจัย แยกข้อมูลศึกษาตามช่วงเวลาออกเป็น ส่วน ๆ กิจกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นตามอายุ แต่การ ใช้กำลังงานในการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายจะลดน้อยลงตามช่วงอายุ แยกข้อมูล ศึกษาความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันระหว่างกิจกรรมการออกกำลังกายจะลดน้อยลงตามช่วงอายุ แยกข้อมูลศึกษาความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันระหว่างกิจกรรมการออกกำลังกาย กับอายุ ซึ่ง แสดงให้เห็นว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงไปตามอายุนั้นคือ กิจกรรมการออกกำลังกายลดลง

ระหว่างช่วง 10 ปี (1972-1982) โดยเฉพาะระหว่างผู้ใหญ่ด้วยกันเปรียบเทียบกับหลาย ๆ กลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุเดียวกัน เป็นไปตามช่วงท้ายคือ ปี 1982 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นไปตามช่วงอายุที่มากขึ้น

ฟอร์สเตอร์ และโรสกี (Forster And Roski-G, 1989) ได้ศึกษา "การเล่นกีฬาในเวลาว่างระหว่างคนในวัยหนุ่มสาวที่กำลังหางานกับคนที่เลิกทำงาน" จากการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุผลของความต้องการวิเคราะห์แรงจูงใจที่จะนำไปสู่การเล่นกีฬา อยู่ในขอบเขตการศึกษาทั้งหมดครบถ้วน ผู้วิจัยมีความสามารถใช้กลยุทธ์วิธีการวิเคราะห์ได้ใกล้เคียงตามที่คาดหวังไว้ในวัตถุประสงค์หลักเพื่อเพียงตามคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ซับซ้อนตามที่ได้ตกลงไว้ งานที่จำเป็นต้องวิจัยคือ การพิสูจน์ว่าการพัฒนาการของระดับความซับซ้อนของคุณลักษณะส่วนบุคคล และที่มีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นที่เป็นแรงจูงใจในการนำไปสู่การเล่นกีฬา โดยพิจารณาตามส่วนสำคัญที่จำเป็นทั้งหมดที่มารวมกันเป็นคุณลักษณะของการนำไปสู่ค่าจำกัดความของหลายคุณลักษณะที่ซับซ้อน ความสัมพันธ์ทั้งหมดระหว่างการจำกัดให้เคลื่อนไหวเพียงครั้งเดียวกับการให้การเคลื่อนไหวมีหลายครั้ง ถ้ามีความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนอันจะเกิดขึ้นกับกิจกรรมทางกายก็จะนำมาอภิปราย ข้อตกลงเบื้องต้นอย่างแรกคือ จะแสดงวิธีการอย่างไร ที่จะให้เห็นเหตุการณ์ของคนหนุ่มสาวที่ทำงานมารวมกันมากในการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

โรสกี (Roski, 1989) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ "กีฬาและสุขภาพที่เกี่ยวกับคุณค่าและผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการออกกำลังกายของ เด็กวัยรุ่นในเวลาว่าง" ผู้วิจัยได้ศึกษาสำรวจทางคำถามกีฬาของเด็กวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นมีความคิดเห็นว่าการที่มีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายคือนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่เกิดขึ้นนี้จะลดลงโดยเกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬาซึ่งได้จัดให้เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ตามลำดับคือ สมรรถภาพทางกายการเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่าง ๆ บรรยากาศในครอบครัวในชั้นเรียน และในการทำงานเป็นหมู่คณะ ผลการวิจัยทั้งหมดที่เกิดขึ้นคือ สาเหตุที่ชอบเล่นกีฬาของเด็กวัยรุ่นและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้พอใจในเวลาว่าง

จากวรรณคดีที่เกี่ยวข้องนี้ได้กล่าวถึง เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬา การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ความสนใจ ตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬา ฯลฯ โดยเกี่ยวข้องกับเด็กวัยเรียน นักศึกษา สถานที่ทั่วไปนอกโรงงาน อุตสาหกรรม สถานที่ทำงานอื่น ๆ ซึ่งในวรรณคดีที่เกี่ยวข้องยังขาดในเรื่องของการวิจัยที่เกี่ยวกับพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ซึ่งพนักงานอยู่เป็นจำนวนมาก ในด้านการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงาน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย