

บทที่ 1

บทนำ



ความสำคัญและความเป็นมาของบัณฑิต

ประชากรในประเทศชาติมีบทบาทและหน้าที่แตกต่างกันตามสภาพความเป็นอยู่ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง ฯลฯ ซึ่งความเจริญก้าวหน้า การเปลี่ยนแปลงทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต บริษัทธุรกิจโรงงานอุตสาหกรรม มีการขยายตัวและเพิ่มจำนวนขึ้นมากมาย แรงงานในการผลิตมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่อุบัติอยู่ในบริษัท หรือตามโรงงานอันเป็นที่ประกอบการของนายจ้าง ไม่ว่าจะ เป็นนายจ้างหรือลูกจ้าง เวลาที่ ประกอบกิจกรรมนอกเหนือจากการทำงานแล้ว จะเป็นเวลาที่ใช้พักผ่อน นอนหลับ เนื่องจาก สภาพความเครียดและ เหน็ดเหนื่อยจากการทำงานในแต่ละวัน บริษัทจะมีวันหยุด ให้กับลูกจ้าง เพื่อการพักผ่อน ซึ่งทุกคนจะมีเวลานอกเหนือจากการทำงาน และการพักผ่อนโดยแต่ละคน ใช้เวลาว่างแตกต่างกันออกไป บางคนใช้เวลาในการไปศึกษาเล่าเรียนต่อเพื่อเพิ่มคุณวุฒิ ตำแหน่งหน้าที่ การงาน บางคนใช้เวลาว่างอยู่กับบ้าน บลูจ็อก ทาสวนครัว ดูทีวี ดูวีซีดี ภาพยนตร์ ฟังเพลง สะสมของมีค่า ฯลฯ ไปสนุกสนานกับเพื่อน ๆ ด้วยการไปเที่ยวพักผ่อนที่ สถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ บางกลุ่มใช้เวลาว่างไม่ว่าจะเป็นในบริษัทหรือหลัง เลิกงานแล้วด้วยการ ออกกำลังกายเล่นกีฬา ทั้งนี้ด้วยเหตุผลที่ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพของ คนทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ซ้ำโรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงกัน ข้ามกับผู้ที่ไม่ออก กำลังกายสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรงสดชื่น จะทำกิจกรรมอะไรก็คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง และหันมาใช้เวลาว่างเพื่อสนใจเรื่องสุขภาพของตนเอง อันเนื่องมาจากสภาพ แวดล้อมในโรงงานอุตสาหกรรม

การออกกำลังกายนั้นถือว่าเป็นความต้องการของร่างกาย ที่มีความสำคัญอย่างมาก ในการที่จะช่วยรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพ ไว้พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพ และปกติสุข ทางด้านแรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่ก็ เล็งเห็นความสำคัญของการการออกกำลังกายโดยบางบริษัทจัดให้มีกิจกรรมนันทนาการ การแข่งขันกีฬาประจำ บริษัทการแข่งขันคัดเลือกตัวนักกีฬาประจำบริษัทจัดส่งไปแข่งขันระหว่างบริษัทในย่านอุตสาหกรรมเดียวกัน และจัดสถานที่บางแห่ง เพื่อใช้เป็นสถานที่จัดกิจกรรมทางการออกกำลังกายให้กับพนักงานได้ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและลดสภาวะความเครียดที่เกิดจากการทำงาน นอกจากนี้รัฐบาลก็ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้ใช้เวลาว่างไปบนทางที่ผิดหรือก่ออาชญากรรม อันเป็นปัญหาต่อสังคม จึงได้มีการสนับสนุนทางด้านการกีฬา จัดทำหน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐและเอกชนเกี่ยวกับทางด้านกีฬา มีศูนย์สุขภาพ มีสถานที่สำหรับให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย จัดให้มีการแข่งขันจนถึงระดับประเทศ ฯลฯ ตลอดจนปรับปรุงด้านการเรียนการสอน บังคับสำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นส่วนช่วยส่งเสริมการพัฒนาประเทศ ทั่วประเทศ ความสำเร็จคือ การที่ประชากรมีคุณภาพ ดังนั้นการพัฒนาประเทศในปัจจุบัน จึงมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเป็นงานหลัก การกำหนดมาตรฐาน ความต้องการขั้นต่ำของสังคมไทย เป็นการกำหนดขอบเขตของการพัฒนา เพื่อขจัดปัญหาความเหลื่อมล้ำ ความไม่เท่าเทียมกันในเรื่องฐานะ เศรษฐกิจ สังคมและการใช้ทรัพยากร เพื่อเสริมสร้างให้ประชาชนส่วนใหญ่ในสังคม มีโอกาสพัฒนาตนเองตามกำลังสติปัญญา และความสามารถ การจัดการศึกษาให้บุคคลมีการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน ในขณะที่สังคมอุตสาหกรรมใหม่เน้นในด้านความรู้และความสามารถในทางสติปัญญา จึงทำให้ยากและเป็นการทำให้ละเลยในเรื่องสุขภาพของประชาชนจากการที่สภาพสังคมของประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ยุคแห่งความเจริญทางด้านเทคโนโลยีของอุตสาหกรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น มีการใช้ไมโครคอมพิวเตอร์เข้ามามีบทบาทต่อธุรกิจและสังคมเป็นอย่างมาก เนื่องจากธุรกิจต้องการความรวดเร็วและต้องการระบบ ข้อมูลที่ถูกต้องแม่นยำ และมีประสิทธิภาพ โดยที่บ้านเราธุรกิจส่วนใหญ่ มักจะเป็นธุรกิจขนาดย่อม ซึ่งมักนิยมใช้ไมโครคอมพิวเตอร์เข้ามาช่วยในการทำงาน นอกเหนือจากนี้แล้ว มักใช้ไมโครคอมพิวเตอร์ เป็นเครื่องมือในการตัดสินใจของผู้บริหารภายในธุรกิจของคนอีกด้วย สภาพของสังคมแบบอุตสาหกรรมผสมผสานกับสังคมแบบเกษตรกรรมนี้ มีแนวโน้ม

ว่าจะมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปอีกในด้านอุตสาหกรรมมากขึ้นเป็นลำดับ ผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนมีมากมายทั้งในด้านดีและด้านเสีย เทคโนโลยีเติบโตขึ้น ค่าแห่งหน้าที่การงานขยายเพิ่มออกไป เป็นภาระกระจายรายได้ออกไปสู่ประชาชน มีการรับเอาเครื่องทุ่นแรง เข้ามาใช้แทนแรงงานมากมายทั้งนี้เพื่อสนองต่อความเจริญ ความก้าวหน้าของอุตสาหกรรมตลอดจนเพิ่มผลผลิตมากยิ่งขึ้นให้ได้ทันกับเวลาและความต้องการ ในขณะเดียวกันประชาชนซึ่ง เหน็ดเหนื่อยจากการทำงานก็จะพยายามใช้เวลาว่างในการพักผ่อน มีความต้องการในการพักผ่อนหย่อนใจมากยิ่งขึ้น ต้องการลดสภาวะความเครียดจากการทำงาน และยังมีความต้องการนอกเหนือจากการพักผ่อน คือ ความต้องการที่จะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ยืนยาว ประกอบอาชีพได้อีกนาน ซึ่งทุกคนรู้อยู่ในใจแล้วว่า ตนเองต้องพบกับสภาพปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นพิษในสถานที่ประกอบการและบริเวณโดยรอบ ขณะเดินทางไปทำงานโดยการปลดปล่อยของเสียนี้เกิดจากการผลิตของสถานประกอบการหลาย ๆ แห่งที่เกิดขึ้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างในรูปของการออกกำลังกาย นันทนาการ จึงเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างมาก

สมบัติ กาญจนกิจ (2533) ได้กล่าวสรุปสภาพสังคมของการพัฒนาประเทศสู่ความเป็นนิคมอุตสาหกรรมใหม่นั้น กำลังปรากฏอยู่ในประเทศไทยปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน บริเวณเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ นครราชสีมา สงขลา ชลบุรี เป็นต้น ปัจจัยทางเศรษฐกิจหรือตัวบ่งชี้ที่สำคัญเห็นจะได้แก่รายได้ประชาชาติ (GNP) การก่อสร้างสาธารณูปโภค ศูนย์ธุรกิจการค้า การไหลเวียนของกระแสเงินรายวัน อำนาจการใช้จ่ายเงินของประชาชน เป็นต้น ซึ่งตรงกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจของชาติ อย่างไรก็ตาม สภาพการเปลี่ยนแปลงนี้ก็ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่และการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยและได้สรุปปัจจัย หรือตัวบ่งชี้การเปลี่ยนแปลงอุตสาหกรรมใหม่นี้ได้แก่

1. การเพิ่มของประชากรอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดปัญหาพื้นที่ประชากรแออัด
2. การขยายความเจริญเติบโตของความเป็นเมือง เป็นไปอย่างไม่หยุดยั้ง
3. ภาวะเงินเฟ้อเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและไม่หยุดยั้ง เช่น ราคาที่ดินสถานที่ย่าน

ธุรกิจการค้า ที่อยู่อาศัยตลอดจนสินค้ามีราคาสูง เกินกว่ารายได้มาตรฐานของประชาชน

4. วิถีชีวิตของคนเปลี่ยนแปลงจากวัฒนธรรมดั้งเดิม เช่น สมาชิกของครอบครัว เล็กง หัตถ์คดี และค่านิยมเปลี่ยนแปลงคล้อยตามค่านิยมสังคมตะวันตก
5. มลภาวะเป็นพิษทั้งทางค้ำอากาศและน้ำ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต ของประชาชนชั้นรุนแรง
6. สุขภาพกายและสุขภาพจิต เกิดความเครียดจากผลกระทบจากสภาพแวดล้อมของ อุตสาหกรรมใหญ่
7. การจราจรติดขัด อันเป็นปัจจัยใหญ่หลวงและกำลัง เป็นโรคระบาดกระจายไป คามเมืองพัฒนาอุตสาหกรรม ทั้งนี้เพราะอัตราส่วนการขยายอุตสาหกรรมเร็วกว่าอัตราการ ก่อสร้างสาธารณูปโภค
8. ปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเยาวชน เบี่ยงเบนไปในทางไม่พึงประสงค์มากขึ้น เนื่องจากคนบริบทัว เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนั้น
9. ความเจริญและความก้าวหน้าทางค้ำวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี ถูกนำมา ประยุกต์ ใช้เป็นลิ่งอำนวยความสะดวกแก่สังคม ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาในเรื่องของการ เรียนรู้ ความเข้าใจในกรรมวิธี
10. การโทรคมนาคมขนส่งและสื่อสารก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ประชาชน พัฒนาการความรู้ ความเข้าใจตลอดจนใช้ประกอบธุรกิจขยายตัวเพิ่มขึ้น

สมศักดิ์ สุพรรณวงศ์ (2530) ได้สรุปปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะกดดัน เกิดความ เครียด ความวิตกกังวลทางสังคม และส่วนบุคคลซึ่งมีความจำเป็นที่บุคคล สังคมหรือองค์กร ของรัฐจะต้องสร้างกระบวนการเพื่อ ลดความตึงเครียด ความวิตกกังวลหรือภาวะกดดันโดย จัดหรือเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ในช่วงเวลาว่าง เพื่อเสริมสร้างประสพการณ์ อารมณ์สุข สนุกสนานหรือสุขสงบเป็นการพัฒนาทางค้ำอารมณ์และสุขภาพกาย และจิตในสังคมปัจจุบันนี้ เติม ไปด้วยความเจริญทาง เทคโนโลยี มีวัตถุและลิ่งเร้าใจ มีการแก่งแย่ง แข่งขัน ท้าท้ามนุษย์ ต้องเผชิญกับความกดดันรอบข้างอยู่ทุกวัน จึงเกิดความเครียดคั่งทึล้ามาแล้ว สามารถเกิด ขึ้นได้ตามสถานการณ์หลายอย่าง

1. ความเครียด เกิดจาก ความวิตกกังวล
2. ความเครียด เกิดจาก การเจ็บป่วย
3. ความเครียด เกิดจาก ปัญหาความยากจน
4. ความเครียด เกิดจาก เหตุการณ์ฉับพลัน
5. ความเครียด เกิดจาก ปัญหาการเงิน
6. ความเครียด เกิดจาก ปัญหาสังคม
7. ความเครียด เกิดจาก การตั้ง เป้าหมายในชีวิตสูงเกินไป

อาการที่เกิดขึ้นจากความเครียดทำให้มีนักวิชาการได้พยายามศึกษา วิจัยในเรื่องของนันทนาการ โดยนำหลักการต่าง ๆ มาพัฒนาให้มนุษย์ลดสภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมดังกล่าว และปรับปรุงประมุกต์ให้เข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่เกิดขึ้น ดังที่ ประพันธ์ลักษณะพิสุทธิ (2523) ได้ศึกษาเรื่อง เวลาว่างกับกิจกรรมนันทนาการของกรุงเทพมหานคร พอสรุปได้ว่า ประชากรกรุงเทพมหานครมีจุดมุ่งหมายในการใช้เวลาว่างหลายประการคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกายเพื่อให้อารมณ์สดชื่นแจ่มใส เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัวเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตามลำดับ ช่วงเวลาที่ประชากรกรุงเทพมหานครมีเวลาว่างมักเป็น เวลาหลังจาก 18.00 นาฬิกา และมีเวลาว่างมากที่สุดในวันเสาร์ และวันอาทิตย์ ตามลำดับ กิจกรรมนันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครประกอบเป็นประจำได้แก่ การดูทีวี ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือ นอกจากนั้นมักชอบไปเดินชม และซื้อสินค้าตามห้างสรรพสินค้า ตลาดนัด โรงมหรสพ และสนามกีฬาต่าง ๆ แหล่งนันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครอยากได้กรุงเทพฯ มหานครจัดให้มากที่สุด คือ สวนสาธารณะ สนามกีฬาประเภทต่าง ๆ ตลาดนัด ห้องสมุด สระว่ายน้ำ สนามเด็กเล่นและสวนหย่อมในช่วง เดือนมกราคมถึง เดือนกรกฎาคมปี พ.ศ. 2523 ประชากรกรุงเทพมหานครใช้เวลาว่างในสวนสัตว์คูคตและห้องสมุดประชาชนตามลำดับ หน่วยงานที่ประชากรกรุงเทพมหานครสังกัดอยู่ให้ความสนใจและให้การสนับสนุนใช้เวลาว่างของสมาชิกอยู่ในระดับน้อย ปัญหาโดยทั่วไปที่เกิดจากการใช้เวลาว่างและประชากร กรุงเทพมหานคร เห็นว่าประสบมากที่สุดได้แก่ การมีภาระกิจประจำวันมาก ขาดอุปกรณ์และ

1. ความเครียด เกิดจาก ความวิตกกังวล
2. ความเครียด เกิดจาก การเจ็บป่วย
3. ความเครียด เกิดจาก ปัญหาความยากจน
4. ความเครียด เกิดจาก เหตุการณ์ฉับพลัน
5. ความเครียด เกิดจาก ปัญหาการเงิน
6. ความเครียด เกิดจาก ปัญหาสังคม
7. ความเครียด เกิดจาก การตั้งเป้าหมายในชีวิตสูงเกินไป



อาการที่เกิดขึ้นจากความเครียดทำให้มีนักวิชาการได้พยายามศึกษา วิจัยในเรื่องของนันทนาการ วิทยานันทนาการต่าง ๆ มาพัฒนาให้มนุษย์ลดสภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมดังกล่าว และปรับปรุงประยุกต์ให้เข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่เกิดขึ้น ดังที่ ประพันธ์ลักษณะพิเศษ (2523) ได้ศึกษาเรื่อง เวลาว่างกับกิจกรรมนันทนาการของกรุงเทพมหานคร พอสรุปได้ว่า ประชากรกรุงเทพมหานครมีจุดมุ่งหมายในการใช้เวลาว่างหลายประการคือ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกายเพื่อให้อัตราสังคมดีขึ้นแจ่มใส เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัวเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตามลำดับ ช่วงเวลาที่ประชากรกรุงเทพมหานครมีเวลาว่างมักเป็นเวลาลงจาก 18.00 นาฬิกา และมีเวลาว่างมากที่สุดในวันเสาร์ และวันอาทิตย์ ตามลำดับ กิจกรรมนันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครประกอบเป็นประจำได้แก่ การดูทีวี ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือ นอกจากนั้นมักชอบไปเดินชม และซื้อสินค้าตามห้างสรรพสินค้า ตลาดนัด โรงมหรสพ และสนามกีฬาต่าง ๆ แหล่งนันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครอยากให้กรุงเทพมหานครจัดให้มากที่สุด คือ สวนสาธารณะ สนามกีฬาประเภทต่าง ๆ ตลาดนัด ห้องสมุด สระว่ายน้ำ สนามเด็กเล่นและสวนหย่อมในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนกรกฎาคมปี พ.ศ. 2523 ประชากรกรุงเทพมหานครใช้เวลาว่างในสวนสัตว์คูคตและห้องสมุดประชาชนตามลำดับ หน่วยงานที่ประชากรกรุงเทพมหานครสังกัดอยู่ให้ความสนใจและให้การสนับสนุนใช้เวลาว่างของสมาชิกอยู่ในระดับน้อย ปัญหาโดยทั่วไปที่เกิดจากการใช้เวลาว่างและประชากรกรุงเทพมหานครเห็นว่าประสมมากที่สุดได้แก่ การมีภาระกิจประจำวันมาก ขาดอุปกรณ์และ

สถานที่ที่จะใช้ประกอบกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง นอกจากนั้นปัญหาการเดินทางไป-มา ไม่สะดวก สำหรับปัญหาที่เกิดจากการใช้เวลาว่างในแหล่งนันทนาการ ที่จัดโดยรัฐและ เอกชน เช่น สวนสัตว์ สวนสนุก โรงภาพยนตร์ โรงมหรสพต่าง ๆ ได้แก่ ค่าบริการ ต่าง ๆ เช่น ค่าผ่านประตู ค่าบริการและอุปกรณ์แพงเกินไป นอกจากนั้นการเดินทางไป-มา ไม่ค่อยสะดวกอีกด้วย

สมบัติ กาญจนกิจ (2533) ได้เสนอกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาว่าเป็นกิจกรรม นันทนาการที่สำคัญประเภทหนึ่ง การเล่นกีฬา เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อนันทนาการก็เป็น ที่นิยมของสังคมบริษัทธุรกิจการกีฬาได้ลงทุนส่งเสริมผลิตภัณฑ์ชุด และอุปกรณ์กีฬา เพื่อส่งเสริม ให้เล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและเพื่อสุขภาพ ในประเทศสหรัฐอเมริกาและยุโรป สื่อมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ ได้ให้ความสำคัญของการเล่นกีฬาช่วยให้คนเห็นคุณค่าและสนใจจากการออกกำลังกาย ตัวอย่างกีฬาเพื่อนันทนาการของสหรัฐอเมริกาในปี 2525 ที่มีผู้เข้าร่วมเล่นกีฬาค้าง ๆ ดังนี้

กีฬาว่ายน้ำ	105.4	ล้านคน
จักรยาน	70	"
การอยู่ค่ายพักแรม	60	"
ตกปลา	59	"
โบว์ลิ่ง	43	"
เล่นเรือ	37	"
วิ่ง - เดินเพื่อสุขภาพ	36	"
เทนนิส	32	"
บิลเลียด	32	"

สำหรับคนไทย กีฬาเพื่อนันทนาการประเภทเล่นและชม ก็คงจะมีความแตกต่างจาก ของสหรัฐแต่ก็ไม่มีสถิติที่แน่นอน กีฬาฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ คงจะเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยม

สำหรับกิจกรรมนันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง เป็นที่นิยมของคนสัญชาติไทยในทางตรงข้ามกิจกรรมเหล่านี้ในประเทศไทยยังถือว่าไม่ค่อยได้จัดเป็นรูปแบบมากนัก ในปัจจุบันการท่องเที่ยวแบบจัดอยู่ค่ายพักแรมเริ่มเป็นที่นิยม ถ้าทางอุทยานแห่งชาติจัดบริการในเรื่องบริเวณตั้งค่าย ความปลอดภัย และสิ่งอำนวยความสะดวกเท่าที่จำเป็นคงจะช่วยส่งเสริมบรรยากาศนันทนาการนอกเมืองกลางแจ้งมากขึ้น นอกจากนี้ ยังหาให้เกิดนันทนาการหลายรูปแบบเพื่อสนองความต้องการในการออกกำลังกายของประชากร เช่น

1. โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ นโยบายของรัฐมุ่งให้การสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ เพื่อตรงต่อความต้องการด้านสิ่งแวดล้อมและมลภาวะ เป็นพิเศษลดจนการให้ชนนันทนาการที่ดี การต่อต้านบุหรี่อันเป็นภัยต่อสุขภาพ หน่วยงานรัฐวิสาหกิจจะ เริ่มสนับสนุนบุคลากร เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน องค์การเอกชนและธุรกิจการค้า จะขยายงานบริการสุขภาพและสมรรถภาพทั่วทุกมุมเมือง และกระจายออกไปสู่ตลาดต่างจังหวัด

2. การท่องเที่ยวและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว

3. นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง

4. นันทนาการในครอบครัว

5. บุคนันทนาการธุรกิจการค้า

6. นันทนาการอุตสาหกรรมและบริษัทธุรกิจ ในยุคที่ประเทศก้าวไปสู่ความเป็นนิคมนั้น ความต้องการโปรแกรมนันทนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ คณงานในโรงงานอุตสาหกรรม และบริษัทธุรกิจ เป็นสิ่งจำเป็น และเป็นสวัสดิการสร้างขวัญกำลังใจให้แก่บุคลากรของบริษัทและโรงงานอุตสาหกรรม กิจกรรมนันทนาการประเภท เกมส์ กีฬา กีฬาเพื่อการแข่งขัน การอยู่ค่ายพักแรม การท่องเที่ยวสุกสลับค้ำท์ ห้องนันทนาการ กิจกรรมพิเศษในเทศกาลต่าง ๆ ตลอดจนการจัดโบนัสเพื่อเป็นรางวัล เป็นแรงจูงใจที่สำคัญยิ่ง ดังนั้น นักนันทนาการจะเป็นที่ต้องการในฐานะผู้จัดการค้ำนันทนาการ

7. ผู้นำนันทนาการ ผู้นำนันทนาการจะเป็นอาชีพที่ต้องการ เพื่อตอบสนองกับหน่วยงานซึ่งผู้นำจะต้องมีคุณภาพ มีความรู้เรื่องการจัดการบริหาร ศูนย์บริการและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) ได้กล่าวสรุปนันทนาการในบริษัทและโรงงาน อุตสาหกรรมว่า ปัจจุบันสังคมไทยกำลังพัฒนาไปสู่ยุคอุตสาหกรรมใหม่ ซึ่งเป็นการสร้างงาน ให้แก่ประชาชนจำนวนมาก การทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีสภาพบรรยากาศเคร่งเครียด และสภาพความเครียดกับสภาพแวดล้อม อีกทั้งเจ้าหน้าที่และพนักงานจะต้องแข่งขันกับเป้าหมาย การผลิต เพื่อให้ได้ผลผลิตที่ตั้งเป้าหมายไว้ก่อนให้เกิดความเครียดในสถานที่สภาพแวดล้อม นันทนาการจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งในการลดความเครียด ความวิตกกังวลและเปิดโอกาส ให้สร้างมนุษยสัมพันธ์ในระหว่างเพื่อนร่วมงาน เป็นการลดความขัดแย้งในองค์กร ก่อให้เกิด ผลผลิตเพิ่มขึ้นหรือตรงเป้าหมาย นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังช่วยสร้างเสริมความสามัคคี และสร้างขวัญกำลังใจของเจ้าหน้าที่และคนงานอีกด้วย กิจกรรมนันทนาการในบริษัท และ โรงงานอุตสาหกรรม ได้แก่ กิจกรรมประเภทเกม กลุ่มสัมพันธ์ กีฬา ดนตรี และ เพลง บรรเลงในช่วงระหว่างการทำงาน จะช่วยลดบรรยากาศความเครียดในการทำงาน การจัด กิจกรรมนันทนาการการพิเศษต่าง ๆ เช่น งานต้อนรับปีใหม่ งานคริสต์มาส งานตรุษจีน งานสงกรานต์หรือฉลองความสำเร็จของบริษัท กีฬาส่งเสริมความสามัคคีภายในและระหว่าง บริษัท การจัดกิจกรรมบิคนิคหรือบาร์บีคิวให้พนักงาน ท่องเที่ยวภายในหรือภายนอกประเทศแก่ สมาชิก ถือว่าเป็นการสร้างขวัญกำลังใจ และแรงจูงใจให้สมาชิกมีความรักและผูกพันกับบริษัท ทำให้เป็นการป้องกันการมองโทษหรือการลาออกของเจ้าหน้าที่และพนักงาน การพัฒนาความ รู้ประกอบกับกิจกรรมพัฒนาความเป็นผู้นำ ช่วยพัฒนาบุคลากร การจัดกิจกรรมกีฬาเสี่ยง เป็น การท้าทายความสามารถแก่สมาชิก ผู้รับผิดชอบจัดกิจกรรมในบริษัทและโรงงาน ได้แก่ ฝ่าย พัฒนาบุคลากรของโรงงาน และบริษัท มีหน้าที่จัดบริการสวัสดิการในรูปแบบของนันทนาการ เพื่อเป็นธุรกิจบริการ นอกจากนี้การสร้างร่วมมือกับหน่วยงานอุดมศึกษา จัดนิสิต นักศึกษา ออกฝึกปฏิบัติงานและจัดการงานทางด้านนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) ได้กล่าวสรุปเกี่ยวกับศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร เป็นองค์การบริหารที่สำคัญของรัฐมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับงานสวัสดิการสังคมแก่ประชากรของ ชาวกรุงเทพมหานคร ซึ่งทางกรมได้เริ่มดำเนินการจัดตั้งศูนย์เยาวชนตั้งแต่ปี 2503 จนกระทั่ง ถึงปัจจุบันมีศูนย์เยาวชนที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบถึง 22 ศูนย์เยาวชน ศูนย์เยาวชนเป็น

สถานที่สร้าง เสริมประสบการณ์นั้นหนทางการให้เยาวชนหรือสถาบันที่จัดทำให้เยาวชนที่อยู่ในห้องกัน ได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์ ใช้เวลาว่างหลังการศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมใด ๆ แล้ว ได้พักผ่อนหย่อนใจให้เป็นประโยชน์ในทางที่ดี เพื่อความสามัคคี มิตรสัมพันธ์ เล่นกีฬา ทาความรู้ ทาประโยชน์ร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นการจัดกิจกรรมมาให้ได้ใช้ชีวิตไปในทางที่ดีงามก่อ ประโยชน์ส่วนตน และประเทศชาติ โดยศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครกำหนดวัตถุประสงค์ไว้ คือ เพื่อให้เยาวชนได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น กีฬาและพลศึกษา เกม นาฏศิลป์ ห้องสมุด ศิลปหัตถกรรม ดนตรี เป็นต้น อันเป็นการเพิ่มพูนทักษะและความรู้ เพื่อให้เยาวชนได้ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แต่ตนเองและครอบครัว ฯลฯ

จรรยาพร ธรินทร์ (2533) เสนอรายงานการประชุมวิชาการโอสิมปิกที่กรุงโซล สาธารณรัฐเกาหลี เรื่องแนวคิดใหม่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของมนุษย์ ว่าในปัจจุบันประชากร ในโลกมีอยู่ประมาณ 5 พันล้านคน แต่บางส่วนเท่านั้นที่มีฐานะดีพอที่จะเล่นกีฬาในขณะที่หลายล้าน คนขาดอาหาร หิวและอดอาหาร เราจึงควร เปิดโอกาสให้กับคนกลุ่มหลังให้มีชีวิตมีความสุขพอที่ จะต่อสู้กับความหิวโหย โลกของเราคงจะต้องพัฒนาไปอีกนานกว่าพลเมืองทั้งโลกจะมีสุขภาพดี มีชีวิตที่เป็นสุขสามารถเล่นกีฬาในเวลาว่างตามความสนใจ และมีโอกาสอยู่อย่าง เสมอภาค ซึ่งเราก็ ควรจะมองโลกในแง่ดี เพื่อให้วันนั้นมาถึงมนุษย์คงปฏิเสธไม่ได้ว่ามนุษย์รักและบูชากีฬา มาแต่ดึกดำบรรพ์ และกีฬาก็มีผลดีต่อสังคม และความเจริญของกลุ่มชนทั้งทางตรงและทางอ้อม งานวิจัยหลายชิ้นก็ได้ยืนยันว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคบางอย่างและช่วยฟื้นฟู สุขภาพการออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงมีชีวิตอย่าง เป็นสุข ยังช่วย ให้เรารู้จักทำงานร่วมกัน ดังเช่นกีฬาในโอสิมปิก ได้ส่งผลดีต่อมนุษยชาติและนำสันติภาพมาสู่โลก ความหมายของการออกกำลังกายและกีฬาแตกต่างกันออกไปตามเชื้อชาติ วัฒนธรรม ตัวอย่าง เช่น บางชาติอาจมุ่ง เพื่อการป้องกันประเทศ เพื่อส่งเสริมสุขภาพหรือเพื่อสัมพันธ์กันคน กีฬา จึงได้รับความสนใจจากคนทั่วโลกและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันในชีวิตสมัยใหม่ การออก กายอย่างถูกต้อง ช่วยให้มีชีวิตมี ความหมายและช่วยให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีสมรรถภาพดี รักษารูปร่างได้ดี เมื่อคนเข้าใจผิดคิดว่าความ แข็งแรงเป็นเครื่องวัดสุขภาพ คนจึงคิดว่าการออกกำลังกายต้องหนักหรือรุนแรง ซึ่งอาจเป็นผล

เสียต่อสุขภาพมากกว่า ดังนั้น ความหนัก เบา และระยะเวลาในการออกกำลังกาย จึงควรกำหนดให้สอดคล้องกับอายุ ประสิทธิภาพ ความสนใจ และสิ่งแวดล้อมสำหรับบุคคลนั้น

เจริญ กระบวนรัตน์ (2526) แสดงความคิดเห็นในเรื่องผลศึกษากับความต้องการของสังคมปัจจุบันว่า การที่จะพัฒนาสังคมใดสังคมหนึ่งให้มีความมั่นคง เป็นปึกแผ่นและเจริญก้าวหน้าได้นั้นจำเป็นต้องพัฒนาบุคคลในสังคมนั้นให้มีคุณภาพพื้นฐาน อันประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลเหล่านั้นก่อน ทั้งนี้เพราะบุคคลเปรียบเสมือนรากฐานที่สำคัญยิ่งของสังคม ในอันที่จะช่วยผลักดันหรือพัฒนาส่งเสริมสังคมนั้นให้เจริญก้าวหน้า และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นตามความต้องการ ในทางตรงกันข้าม ความเสื่อมทราม หรือความตกต่ำของสังคมจะปรากฏให้เห็นชัดมากขึ้นเป็นลำดับ หากรากฐานของสังคมอันได้แก่บุคคลในสังคมนั้นมีสมรรถภาพร่างกายและจิตใจอ่อนแอ การปฏิบัติงาน และภาระกิจประจำวันก็พลอยได้รับผลกระทบทั้งต่อตนเองและสังคม ยังผลให้ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต และหน้าที่การงานทรุดโทรมลงไปด้วย สภาวะดังกล่าวนี้หากเกิดขึ้นหรือปรากฏแก่สังคมใด ก็ย่อมจะนำมาซึ่งความอ่อนแอ เสื่อมทรามแก่สังคมนั้น และเป็นสาเหตุที่มาของความแตกแยกขาดความสามัคคีกลมเกลียวกันขาดความมีระเบียบวินัยและการเสียสละ เพื่อส่วนรวม เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาความวุ่นวายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และจะตามมาอย่างไม่รู้จักจบสิ้นในที่สุด

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) ได้กำหนดนโยบายที่มุ่งพัฒนาคุณภาพประชาชนในด้านต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่ได้กำหนดนโยบายที่มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน นั้นสังคมจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยทางผลศึกษามากำเนินชีวิตให้อยู่ได้อย่างมีความสุข ในสมัยก่อนความต้องการผลศึกษาในรูปของกิจกรรมทางการกีฬาเพื่อการออกกำลังกายดูจะยังไม่ค่อยมีความจำเป็นมากนัก เพราะสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตสมัยก่อนเอื้ออำนวยให้ได้มีการออกกำลังกายอยู่เสมอ เครื่องไม้เครื่องมือ ตลอดจนเครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ ที่จะช่วยอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตนั้นหาได้ยาก แต่ในปัจจุบันและอนาคต มนุษย์มีความจำเป็นและต้องการกิจกรรมทางผลศึกษามากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่จะ

เมื่ออ่านยาให้ได้ออกก่าลังกาย เหมือนดัง เช่นแต่ก่อนนั้นน้อยลง เพราะมีอุปกรณ์เครื่องทุ่นแรง และสิ่งประดิษฐ์ที่ถูกคิดค้นสร้างขึ้นใช้ เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ แทนการใช้ก่าลังกายของมนุษย์มากมาย ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้เข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตมากขึ้น ประกอบกับภาวะทางเศรษฐกิจเพื่อการดำรงชีวิตที่บีบรัดตัวทำให้บุคคลต้อง เคร่ง เครียดอยู่กับงานจนมองข้ามการออกก่าลังกายหรือกิจกรรมทางนันทนาการที่จำเป็นต่อสุขภาพของตนเองไป สภาพของสังคมในปัจจุบันจึง เต็มไปด้วยการเอารัดเอาเปรียบ แกร่งแย่งกัน เพื่อความอยู่รอดของตนเอง บุคคลที่จะสามารถยืนหยัดอยู่ในสังคมลักษณะดังกล่าวนี้ได้ อย่างมีความสุขจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง หนักแน่นอดทน และมั่นคง ทั้งนี้เพราะการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน จำเป็นต้องอาศัยพึ่งพาตนเองมากขึ้นความเป็นผู้มีน้ำใจที่จะ เสียสละ เพื่อมุ่งประโยชน์ส่วนรวมของสังคมและประเทศชาติน้อยลง ซึ่งในสภาพการณ์เช่นนี้ พลศึกษานับว่ามีบทบาทที่สำคัญอย่างยิ่ง ในอันที่จะช่วยพัฒนาบุคคลให้มีความเข้มแข็งอดทน ทั้งกายและใจ รวมทั้งช่วยเสริมสร้างคุณธรรมต่าง ๆ ในตัวบุคคลให้เป็นที่ต้องการของ สังคม และสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2527) กล่าวสรุปผลการออกก่าลังกาย ที่มีผลต่อร่างกายและ ส่วนที่สำคัญ ๆ ว่า

1. การออกก่าลังกายมีผลต่อโลหิต กระทบเลือดที่สะสมอยู่ในเลือดเป็นจำนวนมาก ๆ เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดการเหนื่อยขึ้น การออกก่าลังกายเป็นประจำเท่านั้นที่จะสามารถรักษาระดับของความเป็นสัดส่วนระหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อ และการนำออกซิเจนไปใช้
2. การออกก่าลังกายมีผลต่อกล้ามเนื้อ การออกก่าลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทำให้เนื้อกล้ามเนื้อมีความหนาเหนียว และแข็งแรงขนาดของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้น จำนวนของเส้นโลหิตฝอยของกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพทำงานเพิ่มขึ้น สารที่เป็นประโยชน์ในการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่นไกลโคเจน ซีรัมกลูบิน ฟอสโฟเกรติน มีจำนวนเพิ่มขึ้น ตลอดจน การทำงานของประสาทก็ดีขึ้นด้วย สามารถเคลื่อนไหวได้จังหวะกลมกลืนกัน ทำงานได้ดีมี ประสิทธิภาพและหลังจากการออกก่าลังกายแล้วก็จะหายเหนื่อย และคืนสู่สภาพปกติรวดเร็ว อีกด้วย

3. การออกกำลังกายมีผลต่อหัวใจ การออกกำลังกายที่ถูกต้องและสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะหัวใจมีความแข็งแรง สามารถส่งโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันนี้มีผู้เชี่ยวชาญในวงการแพทย์และกรมพลศึกษามีหลักฐานที่สามารถยืนยันได้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถป้องกันโรคหัวใจ เลื่อมสมรรถภาพหรือโรคหัวใจวายได้

4. การออกกำลังกายมีผลต่อปริมาณของโลหิตที่หัวใจบีบตัวแต่ละครั้ง หัวใจสามารถทำงานได้ดี การบีบตัวของหัวใจ เพื่อส่งเสริมโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแต่ละครั้ง มีปริมาณสูงกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย

5. การออกกำลังกายมีผลต่ออัตราการเต้นของชีพจร อัตราการเต้นชีพจรของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่ เสมอจะเพิ่มช้ากว่าอัตราการเต้นของชีพจรของผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย

เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของคนมาก เครื่องจักร และเครื่องทุ่นแรงทำให้การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ร่างกายไม่ได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ การใช้ความสันทัดน้อย ๆ หนักเกินไปจนเกิดความเครียดขาดการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ตลอดจนสภาพแวดล้อมการทำงาน สถานที่ทำงาน บรรยากาศที่เกิดขึ้นดังกล่าวนั้น ทำให้สภาพการอ่อนแอ ไม่แข็งแรง อัตราการเต้นของชีพจรไม่สม่ำเสมอ ประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตต่ำ สภาพทางจิตใจเกิดความเครียด วิตกกังวล ส่งผลให้เกิดการหลั่งสารเคมีทำลายสุขภาพ จิตใจไม่แจ่มใส ทางสมาธิในการทำงาน ฯลฯ ซึ่งต่างจากบุคคลที่ทำงานนอกโรงงาน อุตสาหกรรมที่ต้องใช้แรงงานมากกว่าการอาศัยเครื่องจักรทุ่นแรง ทำให้ร่างกายได้รับการกระตุ้นและได้ออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ การออกกำลังกายทำให้สภาพร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพสมบูรณ์ ดังที่กล่าวมาแล้ว จึงทำให้ประชาชนที่อยู่ในโรงงานอุตสาหกรรมเริ่มเล็งเห็นถึงคุณค่าของการออกกำลังกาย หันมาสนใจ เรื่องสุขภาพการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น การประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมยังไม่เคยมีการวิจัยมาก่อน ประกอบกับโรงงานอุตสาหกรรมได้มีการขยายตัวเพิ่มมากขึ้น ทำให้พนักงานเห็นว่าพนักงานมีความคิดเห็น และประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายกันอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานชายกับพนักงานหญิง

สมมุติฐานในการวิจัย

ความต้องการการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมระหว่างเพศชายกับเพศหญิงนั้นแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะเรื่อง เกี่ยวกับการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ 7 แห่งในเขตกรุงเทพมหานคร
2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะเรื่อง เกี่ยวกับการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ในปี พ.ศ. 2535

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คอบแบบสอบถามด้วยความจริงใจและเชื่อถือได้
2. แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทางพลศึกษา สามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการวิจัยได้

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

เวลาว่าง หมายถึง เวลาที่พนักงานมีอิสระอย่างแท้จริง ว่างเว้นจากการทำงาน การปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน

การออกกำลังกายในเวลาว่าง หมายถึง การใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมทางกายที่เป็นสื่อในการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ แอโรบิก เทนนิส บาสเกตบอล หุคบอล เป็นต้น

พนักงาน หมายถึง พนักงานชายและหญิงที่ปฏิบัติหน้าที่ทำงานเกี่ยวกับอิเล็กทรอนิกส์ในโรงงานอุตสาหกรรม

โรงงาน หมายถึง สถานที่ประกอบการในการทำงานถูกต้องตามกฎหมาย โดยมีพนักงานและผู้ควบคุมดูแลหรือผู้บริหารรับผิดชอบ

โรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ หมายถึง โรงงานที่ประกอบการผลิตคอมพิวเตอร์ และผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับเครื่องใช้ไฟฟ้า

โรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ หมายถึง โรงงานอุตสาหกรรมที่มีการจ้างงานมากกว่า 200 คนขึ้นไป หรือมีการใช้เงินทุนมากกว่า 100 ล้านบาท

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้บริหาร ผู้จัดการ เจ้าของโรงงานและพนักงานตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างและการออกกำลังกาย
2. ผู้บริหาร ผู้จัดการ เจ้าของโรงงาน นำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาใช้ในการจัดและส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายของโรงงาน
3. การวิจัยการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานจะเป็นแรงจูงใจให้พนักงานหันมาสนใจในกิจกรรมการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น
4. ผู้บริหาร ผู้จัดการ เจ้าของโรงงานได้เห็นถึงการที่พนักงานของโรงงานมีการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานอย่างไร