

ศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการ
ที่แคลิฟอร์เนียฟิตเนสลีลอม

A STUDY OF WORKERS' ATTITUDES AND BEHAVIORS TOWARD
CALIFORNIA FITNESS SILOM



โดย
นางสาวสิริกร นิมิตตานนท์

การศึกษาด้วยตนเองนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

พ.ศ. 2548

การศึกษาด้วยตนเอง ศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการที่แคลิฟอร์เนียฟิตเนสซิลอม
A Study of Workers' Attitudes and Behaviors Toward
California Fitness Silom
ชื่อนักศึกษา นางสาวสิริกร นิมิตตานนท์
รหัสประจำตัว 464006
หลักสูตร บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา 2547

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้ตรวจสอบและอนุมัติให้
การศึกษาด้วยตนเองฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
เมื่อวันที่ 13 มีนาคม พ.ศ. 2548

_____ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณราย แสงวิเชียร)

คณะกรรมการสอบการศึกษาด้วยตนเอง

_____ อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญ ขยาวีวัฒน์กุล)

_____ กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณราย แสงวิเชียร)

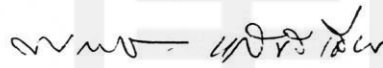
_____ กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สถาพร ปิ่นเจริญ)

_____ กรรมการ
(อาจารย์รุ่งฤดี รัตนวิไล)

การศึกษาด้วยตนเอง ศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการที่แคลิฟอร์เนียฟิตเนสซิลอม
A Study of Attitudes and Exercising Behaviors of Workers
Using Services at California Fitness Silom

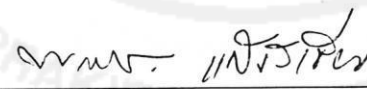
ชื่อนักศึกษา นางสาวสิริกกร นิมิตตานนท์
รหัสประจำตัว 464006
หลักสูตร บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา 2547

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้ตรวจสอบและอนุมัติให้
การศึกษาด้วยตนเองฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
เมื่อวันที่ 13 มีนาคม พ.ศ. 2548


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณราย แสงวิเชียร)

คณะกรรมการสอบการศึกษาด้วยตนเอง


อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญ ชยาวิวัฒน์กุล)


กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณราย แสงวิเชียร)


กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สถาพร ปิ่นเจริญ)


กรรมการ
(อาจารย์รุ่งฤดี รัตนวิไล)

การศึกษาด้วยตนเอง	ศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการที่แคลิฟอร์เนียฟิตเนสซิลอม A Study of Workers' Attitudes and Behaviors Toward California Fitness Silom
ชื่อนักศึกษา	นางสาวสิริกร นิมิตตานนท์
รหัสประจำตัว	464006
หลักสูตร	บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2547

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้คนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปัจจุบันกลุ่มคนทำงานไม่มีเวลาในการออกกำลังกายเนื่องจากเป็นพนักงานบริษัทต้องทำงานให้ทันกับเวลาและงานที่มากจนทำงานเลยเวลาเลิกงาน บางท่านนั่งทำงานกับเก้าอี้นานทำให้มีอาการปวดเอวหรือปวดหลัง สิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากขาดการออกกำลังกาย การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมของกลุ่มคนทำงานระหว่างบุคลากรชายและบุคลากรหญิงที่มาใช้บริการที่ California Fitness Silom จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 ราย ได้รับแบบสอบถามคืนมา 400 ฉบับ คิดเป็นหนึ่งร้อยเปอร์เซ็นต์ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่า T-test และเปรียบเทียบความคิดเห็นของบุคลากรชายและบุคลากรหญิง

งานวิจัยเรื่อง ศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มคนทำงานระหว่างบุคลากรชายและบุคลากรหญิงที่มาใช้บริการที่ California Fitness Silom มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย 3 ประการคือ

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและสถานภาพของผู้ออกกำลังกายระหว่างบุคลากรชายกับบุคลากรหญิง
2. เพื่อศึกษาความต้องการในการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของกลุ่มคนทำงาน
3. เพื่อศึกษาความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของกลุ่มคนทำงาน

จากการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้มาใช้บริการออกกำลังกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นบุคลากรชายและบุคลากรหญิงไม่เท่ากัน โดยเป็นบุคลากรชายร้อยละ 39.4 และบุคลากรหญิงร้อยละ 60.6 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 44.00 และอายุระหว่าง 21-30 ปี ร้อยละ 40.50 สถานภาพเป็นโสดร้อยละ 61.6 และสมรสแล้วร้อยละ 38.40 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 64.40 รองลงมาเป็นการศึกษาระดับปริญญาโทร้อยละ 6.60 อาชีพของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพอื่น ๆ ร้อยละ 19.5 รองลงมาเป็นอาชีพผู้บริหาร ร้อยละ 11.8 รายได้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 10,001-20,000 บาท ร้อยละ 29.50 รองลงมามีรายได้ระหว่าง 20,001-30,000 บาท ร้อยละ 27.1 ระยะเวลาที่เป็นสมาชิก Fitness พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นสมาชิก Fitness 3-4 ปี ร้อยละ 30.30 รองลงมาเป็นสมาชิก Fitness 1-2 ปี ร้อยละ 23.9 จำนวนวันในการออกกำลังกายต่อ 1 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 31.8 รองลงมาออกกำลังกาย 2-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 25.8 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 85.00 ส่วนที่เหลือมีโครงการบริการด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 15.00 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีส่วนร่วมในโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายภาพ คิดเป็นร้อยละ 74.2 ส่วนที่เหลือเคยมีส่วนร่วมในโครงการบริการด้านการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 25.8 ในด้านความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายภาพกลุ่มคนทำงาน พบว่า กลุ่มคนทำงานที่ใช้บริการการออกกำลังกายที่ California Fitness Silom มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ “มากที่สุด” โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ในส่วนความต้องการด้านกิจกรรมออกกำลังกายที่ให้บริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่ากิจกรรมที่มีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ Intro Step Move and Cycling (การปั่นจักรยาน) กิจกรรมที่มีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ Intro Step Beginning, Step Move Advance and Body Combat, Body Balance Taic-hi and Bigham Yoka (โยคะร้อน) ต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้หญิงมีความต้องการด้านนี้สูงกว่าผู้ชาย ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายที่บุคลากรชายมีความต้องการมากกว่าบุคลากรหญิง ได้แก่ Step Move Advance, Dance Moves, Burn & Tone, Stomp, Body Combat, Body Pump, Latin Fiesta, Low Impact, Meditation Power Step และกิจกรรมการออกกำลังกายที่บุคลากรหญิงมีความต้องการมากกว่าชาย ได้แก่ Intro Step Beginning, Intro Step Move, Body Balance, Tai-chi, Cycling and Bigham Yoka (โยคะร้อน)

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาด້วยตนเองเรื่องศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการที่California Fitness Silomผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงต่อผู้ช่วยศาสตราจารย์พรณราย แสงวิเชียร และคณาจารย์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย และด้วยความช่วยเหลือ การให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อคิดเห็น และการตรวจสอบอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญ ชยาวิวัฒน์กุล จึงทำให้การศึกษาด້วยตนเองฉบับนี้เสร็จสิ้นสมบูรณ์ ผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมาในโอกาสนี้

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณ California Fitness Silom ที่ได้สนับสนุนและให้ข้อมูลเพื่อการศึกษานี้ ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงานที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีตลอดมา

ผู้จัดทำขอขอบคุณบิดา มารดา คุณอา พี่และน้อง ผู้ที่เป็นที่รักยิ่งที่ได้สนับสนุนในการศึกษาและช่วยเป็นกำลังใจอย่างสม่ำเสมอเป็นอย่างดีมาตลอดมา

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะบริหารธุรกิจทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้แก่ผู้จัดทำ และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย

ประการสุดท้าย จากคุณค่าและประโยชน์ของรายงานการศึกษานี้ ผู้จัดทำขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณแก่บิดา มารดา ตลอดจนครู อาจารย์ ทุกท่านที่ประสิทธิประสาทความรู้ให้แก่ผู้จัดทำ

สิริกร นิมิตตานนท์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(1)
กิตติกรรมประกาศ.....	(3)
สารบัญ.....	(4)
สารบัญตาราง.....	(6)
สารบัญแผนภูมิ.....	(7)
บทที่	
1. บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.3 สมมุติฐานของการวิจัย.....	3
1.4 ระเบียบวิธีวิจัย.....	3
1.5 แหล่งที่มาของข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	4
1.6 ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย.....	4
1.7 กำจำกัดความ.....	4
1.8 กรอบแนวความคิด.....	5
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย.....	6
2.2 ความหมายของการมีสุขภาพร่างกายที่มีสมรรถภาพแข็งแรง.....	6
2.3 ความสำคัญของการออกกำลังกายของกลุ่มคนทำงานในปัจจุบัน.....	8
2.4 หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ.....	8
2.5 ประโยชน์หรือผลที่ได้รับของการออกกำลังกาย.....	9
2.6 การวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3. วิธีดำเนินการวิจัย	
3.1 ตัวอย่างประชากร.....	15
3.2 แหล่งที่มาของข้อมูล.....	15
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	15
3.4 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	16
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	16
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	17
3.8 สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	17
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
4.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้มาใช้บริการออกกำลังกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง.....	20
4.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายภาพกลุ่มคนทำงาน.....	30
4.3 แบบสอบถามความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้บริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ.....	40
5. สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	50
5.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	51
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	53
5.4 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	53
บรรณานุกรม.....	54
ภาคผนวก	
ผนวก ก. แบบสอบถาม.....	56
ผนวก ข. ผลแสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	63
ประวัติผู้เขียน.....	69

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 ตัวเลขเปรียบเทียบการใช้พลังงานในการออกกำลังกายทั้งหลายกับนอนเฉย ๆ.....	7
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ.....	20
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	21
4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพทางการสมรส.....	22
4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา.....	23
4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ.....	24
4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....	25
4.7 จำนวนและร้อยละตามระยะเวลาที่เป็นสมาชิกที่ Fitness.....	26
4.8 จำนวนวันในการออกกำลังกายต่อ 1 สัปดาห์.....	27
4.9 หน่วยงานที่มีโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ทางกาย.....	28
4.10 กลุ่มตัวอย่างที่เคยมีส่วนร่วมใน โครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย.....	29
4.11 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	30
4.12 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	31
4.13 ความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	35
4.14 ความต้องการด้านวันออกกำลังกาย.....	36
4.15 ความต้องการด้านเวลาในการออกกำลังกายในวันทำงาน.....	37
4.16 ความต้องการด้านเวลาในการออกกำลังกายในวันหยุดงาน.....	39
4.17 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	40
4.18 ค่าเฉลี่ยความถี่ในการออกกำลังกาย.....	44
4.19 ค่าเฉลี่ยความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	45
4.20 ค่าเฉลี่ยด้านการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	46
4.21 ค่าเฉลี่ยความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	47
4.22 กิจกรรมการออกกำลังกาย.....	48

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1.1 กรอบแนวความคิด.....	5
4.1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ.....	20
4.2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	21
4.3 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพทางการสมรส.....	22
4.4 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา.....	23
4.5 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ.....	24
4.6 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....	25
4.7 ร้อยละตามระยะเวลาที่เป็นสมาชิกที่ Fitness.....	26
4.8 ร้อยละของจำนวนวันในการออกกำลังกายต่อ 1 สัปดาห์.....	27
4.9 ร้อยละของหน่วยงานที่มีโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและ สมรรถภาพทางกาย.....	28
4.10 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เคยมีส่วนร่วมในโครงการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย.....	29

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญในการทำให้คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แต่ปัจจุบันกลุ่มคนทำงานไม่มีเวลาในการออกกำลังกายซึ่งรวมถึงตัวผู้วิจัยเอง

สาเหตุของการไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย เนื่องจากเป็นพนักงานบริษัทต้องทำงานให้ทันกับเวลาและงานที่มีมากทำให้ต้องทำงานเลยเวลาเลิกงานจึงไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายไม่เพียงแต่ผู้วิจัย กลุ่มคนทำงานตามบริษัทต่างๆ ตลอดจนผู้บริหารระดับสูงก็มีลักษณะเช่นเดียวกันจึงทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ง่าย บางท่านก็เป็นไขหวัดได้ง่ายหรือเป็นภูมิแพ้ตลอดปี บางท่านต้องทำงานกับเก้าอี้เป็นเวลานานทำให้มีอาการปวดเอว หรือปวดหลัง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากขาดการออกกำลังกาย

แม้เรื่องของออกกำลังกายจะเป็นเรื่องเก่าแก่ที่สามารถสืบย้อนหลังไปได้ยาวนานนับพัน ๆ ปีก็ตาม แต่ทั่วโลกก็เพิ่งจะให้ความสนใจต่อเรื่องของออกกำลังกายอย่างจริงจัง ประเทศไทยมีประชาชนที่ให้ความสนใจเรื่องนี้กันไม่น้อย

มนุษย์เรารู้จักการออกกำลังกายและประโยชน์ของการออกกำลังกายมานานแล้วโดยเฉพาะในแง่ของการป้องกันและรักษาโรค ธรรมชาติของมนุษย์ย่อมต้องการการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจของตนให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งถ้าเคลื่อนไหวไม่เพียงพอก็จะเกิดความบั่นป่วนรวมทั้งมีผลทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมบุคลิกลักษณะเปลี่ยน ดังที่อวย เกตุสิงห์ (2520) กล่าวว่า การออกกำลังกายเปรียบเสมือนกินอาหาร ร่างกายต้องการอาหารดี มีคุณค่าต่อร่างกาย ดังนั้นความต้องการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น ถ้าหากร่างกายขาดการออกกำลังกายก็จะมีผลคล้าย ๆ กันแต่อาจจะไม่ชัดเจนทีเดียว นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางการแพทย์ (อดิเรก จิระพงศ์, 2525 : 34-35) ซึ่งในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

- (1) ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
- (2) ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
- (3) ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลและการแนะนำจากแพทย์ หรือผู้ทรงคุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้นจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ

- (1) ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
- (2) ต้องมีปริมาณการทำงานที่พอเหมาะ
- (3) ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

สนอง อุณาภูล (2517) ได้ให้ข้อคิดว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสุขภาพที่ดีและอายุยืนกว่าผู้ที่ทำงานและนั่งทำงานเป็นประจำ และทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน ทำให้กล้ามเนื้อกระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด การจับถ่าย ระบบประสาท การมีสมาธิที่ดี การย่อยอาหาร สิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากการออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะไม่ค่อยเหนื่อยงานเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย

สุพิตร สมาหิโต (2523 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายด้าน คือ มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปจะลดน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ สุขภาพจะดีกว่าและมีอายุยืนกว่าผู้ทำงานนั่งเก้าอี้เป็นประจำ การออกกำลังกายมีประโยชน์แก่ทุก ๆ คนไม่ว่าหญิงหรือชาย คนหนุ่มสาวหรือคนแก่ และให้ผลทางกายและใจ ในปัจจุบันนี้แพทย์ได้ใช้การออกกำลังกายในการป้องกันการรักษาโรค และช่วยฟื้นฟูสภาพหลังจากเป็นโรคได้ผลดีมาก นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบประสาท การย่อยอาหาร และการจับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์ และมีสมรรถภาพของร่างกายสูง สามารถที่จะประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะยาวนานโดยไม่เหนื่อย และสามารถคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บบางอย่างทำให้มีอายุยืนยาวไม่แก่ก่อนวัยอีกด้วย (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2532 : 2)

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และยังสามารถช่วยลดอัตราการเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ บุคคลที่ทำงานใน Office แทบไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย เนื่องจากต้องทำงานแข่งกับเวลาทำให้ร่างกายไม่มีโอกาสพักผ่อน โดยเฉพาะระดับผู้บริหาร ดังนั้น

กลุ่มคนทำงานในปัจจุบันจึงควรหันมาออกกำลังกายให้มากขึ้น เพื่อช่วยให้มีร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดีรวมถึงการมีสมาธิในการทำงานและมีอารมณ์ที่ดี

ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพราะการที่จะมีสุขภาพที่ดีควรให้ความสำคัญของการออกกำลังกาย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความต้องการออกกำลังกายของกลุ่มคนทำงาน รวมทั้งสถานที่ให้บริการการออกกำลังกายที่ Fitness Silom

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและสถานภาพของผู้ออกกำลังกาย ระหว่างบุคลากรชายกับบุคลากรหญิง
- (2) เพื่อศึกษาความต้องการในด้านการบริการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของกลุ่มคนทำงาน
- (3) เพื่อศึกษาความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการในด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของกลุ่มคนทำงาน

1.3 สมมุติฐานของการวิจัย

- (1) กลุ่มคนทำงานเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และใช้บริการการออกกำลังกาย โดยมีความถี่ในการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับเพศ
- (2) ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการให้บริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของหน่วยงานเอกชนไม่ขึ้นอยู่กับเพศ
- (3) ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้บริการไม่ขึ้นอยู่กับเพศ

1.4 ระเบียบวิธีวิจัย

- (1) กลุ่มตัวอย่างและวิธีการสุ่มตัวอย่างโดยเลือกทำการวิจัยเฉพาะกลุ่มคนทำงานเขตสีลม
- (2) กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีคำนวณจากสูตรประมาณการขนาดกลุ่มตัวอย่างกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% จากกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเขตสีลมจำนวน 75,000 คน โดยใช้สูตร Tare Yamane

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

ค่าที่ได้จากการคำนวณค่า = 398 คน

1.5 แหล่งที่มาของข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- (1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ได้แก่ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถาม
- (2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารทางวิชาการที่ได้มีการรวบรวมไว้รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.6 ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

- (1) เป็นแนวทางในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายของหน่วยงานเอกชน
- (2) เป็นแนวทางที่ช่วยในการปรับปรุงแก้ไขในการให้บริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน
- (3) ได้ข้อมูลของกลุ่มคนทำงานเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและความต้องการในส่วนต่าง ๆ หลังจากที่มาออกกำลังกายที่ Fitness เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการทำวิจัยไปเป็นแนวทางในการเปิดธุรกิจการออกกำลังกายแบบ Fitness ในอนาคต

1.7 คำจำกัดความ

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลที่มีต่อการให้บริการในด้านต่าง ๆ ในแบบสอบถาม โดยไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด

Fitness หมายถึง สถานที่ให้บริการแก่บุคลากร การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมบุคคลมีสุขภาพที่แข็งแรง สวยงาม ปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ และเป็นสถานที่ทำให้มีการพบปะกับบุคคลหลากหลาย

บุคลากร หมายถึง พนักงานของหน่วยงานเอกชนซึ่งเป็นพนักงานที่ปฏิบัติงาน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ทำงานอย่างต่อเนื่องนานอย่างน้อย 15-20 นาที และการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

บริการด้านการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่หน่วยงานเอกชนจัดให้แก่บุคลากร ในด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดีปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ

1.8 กรอบแนวความคิด

แผนภูมิที่ 1.1

กรอบแนวความคิด

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งสำคัญในการทำให้คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชายประกอบอาชีพอะไรก็ตาม

ในการวิจัยเรื่องทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มคนที่ทำงาน ที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ California Fitness Silom. ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดังนี้

1. ความหมายของการออกกำลังกาย
2. ความหมายของการมีสุขภาพร่างกายที่มีสมรรถภาพแข็งแรง
3. ความสำคัญของการออกกำลังกายของกลุ่มคนทำงานในปัจจุบัน
4. หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ
5. ประโยชน์หรือผลที่ได้รับของการออกกำลังกาย

2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ไว้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การกระโดด การวิ่ง การปั่นจักรยาน การเล่นกีฬา ซึ่งจะทำให้ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากเพื่อเผาผลาญ พลังงานของแต่ละกิจกรรมแต่ละประเภทซึ่งหลังจากออกกำลังกายแล้วจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและทำให้รู้สึกสดชื่น และสมองแจ่มใสและปราศจากโรคภัย

2.2 ความหมายของการมีสุขภาพร่างกายที่มีสมรรถภาพแข็งแรง

สุขภาพ หมายถึง การที่ร่างกายมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมถึงการมีชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดีรวมทั้งการปราศจากโรค

สมรรถภาพ หมายถึง ภาวะร่างกายที่บุคคลสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ในระดับหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่เหน็ดเหนื่อย สมรรถภาพมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ความแข็งแรง ความอดทน พลังความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่น และการทรงตัว บุคคลใดที่มีองค์ประกอบเหล่านี้มากจะสามารถกระทำการต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นายแพทย์วีรชาติ เลิศนิกุล การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและเราควรทำโดยสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะมียุเท่าใด การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในชีวิตที่

ต้องทำ เพราะจะทำให้เกิดผลดีมากมาย เช่น ทำให้สุขภาพแข็งแรงสมรรถภาพของหัวใจและปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้นถึงที่สุด คือ ทำให้อายุยืนยาวโดยมีคุณภาพชีวิตที่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บคำแนะนำ สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายว่า จะต้องไม่เกินกำลังตัวเอง ขึ้นแรกเลย เราควร จะจับ ชีพจรของตนเอง ในขณะที่ ออกกำลังกายโดยคลำบริเวณข้อมือทางด้านหัวแม่มือ จับชีพจรเป็นเวลา 30 วินาที นับจำนวนครั้ง ที่ชีพจร เต็มแล้ว คูณ 2 เป็นชีพจรเต้นต่อนาที หลักการของการออกกำลังกายที่ดี คือ ควรทำให้หัวใจเต้น เร็ว ใกล้เคียงกับชีพจรเต้นสูงสุด โดยชีพจรเต้นสูงสุดที่เหมาะสม หลังจากที่ได้ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอไป ระยะเวลาหนึ่ง เมื่อจับชีพจรของเราในขณะที่พักอยู่เฉยๆพบว่าหัวใจเต้นช้าลงโดยบางท่านอาจจะเต้นช้ากว่า ปกติ คือ 60 ครั้ง/นาที แสดงว่าการเต้น แต่ละครั้งหัวใจสามารถบีบตัวเอาเลือดออกไปเลี้ยงร่างกายได้มาก หัวใจเต้นเร็วแสดงว่าร่างกายไม่แข็งแรง ท่านที่เริ่มต้นออกกำลังกายควรค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหมใน ระยะเวลาแรก จะทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ หลังจากทำติดต่อกันไป 2-4 สัปดาห์ จึงค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้น ร่างกายจะปรับตัวได้ดีขึ้นไม่เหนื่อยมากเกินไป

การออกกำลังกายที่มีการวิจัยว่า 'ดี' มีประโยชน์ต่อหัวใจและปอดมาก คือ การออกกำลังกายแบบ แอโรบิก (Aerobic Exercise) (ไม่ใช่เต้นแอโรบิก) ซึ่งมี 3 ชนิด ดังนี้

- (1) วิ่ง Jogging การวิ่งเหยาะ ๆ ช้า ๆ ไปเรื่อย ๆ หรือเดินเร็ว ๆ ก็ได้
- (2) ปั่นจักรยาน ไม่ว่าจะขี่จักรยานจริง ๆ หรือปั่นจักรยานออกกำลังกายอยู่กับที่
- (3) ว่ายน้ำ

ตารางที่ 2.1

ตัวเลขเปรียบเทียบการใช้พลังงานในการออกกำลังกายทั้งหลายกับนอนเฉย ๆ

ประเภทการออกกำลังกาย	พลังงานที่ใช้
นอน	1.3 แคลอรี/นาที
เดิน	5.2 แคลอรี/นาที
ขี่จักรยาน	8.2 แคลอรี/นาที
ว่ายน้ำ	112 แคลอรี/นาที
วิ่ง	19.4 แคลอรี/นาที

(ข้อมูลจากนายแพทย์วีระชาติ เลิศนิกกุล)

2.3 ความสำคัญของการออกกำลังกายของกลุ่มคนทำงานในปัจจุบัน

ช่วงอายุ 18-35 ปี ควรออกกำลังกายหลายๆอย่างเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เช่น วิ่ง ฝึกจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เล่นกีฬา เช่น บาสเกตบอล เทนนิส ฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง สควอช กอล์ฟ ติลาส เป็นต้น

ช่วงอายุ 36-59 ปีขึ้นไป ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของเอ็น และข้อต่อมีแต่เสื่อมลงทุกวัน ควรออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 5 วัน ๆ ละ 30 นาที จะฟื้นฟูร่างกายได้สิ่งที่แนะนำคือ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ฝึกจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก

และเมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายด้วยการเดิน กายบริหาร รำมวยจีน ฝึกจักรยานอยู่กับที่ ว่ายน้ำ ซิงก จะช่วยเสริมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้ดีขึ้น กลุ่มคนทำงานไม่ค่อยมีเวลาว่างในการออกกำลังกาย บางรายซื้อเครื่องออกกำลังกายไปไว้ที่บ้านแต่ก็ไม่ ได้ใช้งานเพราะรู้สึกเบื่อและไม่ได้บังคับตัวเองกลุ่มคนเหล่านี้จึงหาสถานที่ออกกำลังกายใกล้ที่ทำงานหรือที่บ้านนั่นคือ สถานที่ออกกำลังกายในรูปแบบ Fitness ข้อได้เปรียบของสถานที่ออกกำลังกายแบบ Fitness เหมาะสำหรับคนที่ยังไม่รู้ว่าตัวเองชอบอะไร ในการออกกำลังกายคุณจะได้ลองวิธีออกกำลังกายที่หลากหลายตั้งแต่ วิ่ง ปั่นจักรยาน โยคะ body combat แอร์โรบิก หรืออื่น ๆ นอกจากนี้ยังมีการสอน การยกน้ำหนักที่เพิ่มกล้ามเนื้ออีกด้วยรวมไปถึงห้องซาวน่า และห้องอบไอน้ำเหมาะสำหรับผู้ที่ยกน้ำหนักเสร็จจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดความผ่อนคลายทำให้รู้สึกสบายจริง ๆ

การออกกำลังกายที่ Fitness เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมและมีให้เลือกประเภท มีทั้ง Class Cycling ปั่นจักรยาน , Bodypumb (การยกน้ำหนักประกอบเพลง) , Step Move (การเคลื่อนไหวโดยมีจังหวะ) , Areobics , Yoka , Bodybalance (การออกกำลังกายโดยความสมดุลของร่างกาย) , Tai-chi Dance Moves , Bodycombat (การยกน้ำหนักประกอบเพลง) และ BikamYoka (โยคะร้อน) ซึ่งเหมาะกับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักก็มีเครื่องเล่นยกน้ำหนักให้เลือกเล่นหลากหลายรวมทั้งเครื่องวิ่ง เครื่องลดน้ำหนัก เครื่องเล่นขา เครื่องกำชับหน้าอก เหล่านี้เป็นต้น

2.4 หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ

การออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการ ควรเริ่มจากการอุ่นร่างกายหรือวอร์มอัพ คือ การเตรียมส่วนของร่างกาย หรืออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดต่อไปให้พร้อมที่จะทำงานหนักได้ การอุ่นร่างกายมี 2 ส่วน การทำร่างกายร้อนขึ้น : เป็นการทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น สะบัดแขน สะบัดขา หรือ การแกว่งแขนขา หรือการเดินเร็วๆ หรือวิ่งอยู่กับที่ชั่วระยะหนึ่ง การยืดกล้ามเนื้อและเอ็น หรือ Stretching เพื่อช่วยให้มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่เกี่ยวข้องเป็นไปได้อย่างสะดวกไม่เกิดการฉีกขาด ดังนี้

- (1) ไม่ควรทานอาหารก่อนออกกำลังกาย ควรให้ท้องว่างอย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนการออกกำลังกาย เพราะจะทำให้ไม่เกิดการจุกขณะออกกำลังกาย
- (2) การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัย ไม่ควรหักโหมเพราะจะทำให้หน้ามืด
- (3) ผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจ โดยเฉพาะผู้ที่คิดจะออกกำลังกายแบบแอโรบิกซึ่งใช้เวลาในการออกกำลังกาย ติดต่อกันนาน เมื่อเกิดสิ่งผิดปกติในร่างกายในขณะที่ออกกำลังกายควรหยุดและรีบพบแพทย์ทันที
- (4) การออกกำลังกายไม่ควรเกิน 4 วันต่อสัปดาห์ และควรออกกำลังกายต่อครั้งอย่างน้อย 20 นาที
- (5) หลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้วควรมีการยืดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายและไม่รู้สึกปวดเมื่อย วิธีการยืดกล้ามเนื้อทำง่ายๆ คือ ยืนตัวตรง ช้อนเข้าเหยียดตรงแล้วค่อยๆก้มตัวลงมาทางด้านหน้า พยายามใช้ปลายนิ้วมาแตะที่เท้า ถ้าสามารถก้มลงมาแตะได้อย่างสบายแสดงว่ากล้ามเนื้อไม่ตึง
- (6) หากยังรู้สึกปวดเมื่อยอยู่ให้เข้าห้องซาวน่า เพราะความร้อนจะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัวและผ่อนคลาย จากอาการเมื่อยล้าได้

2.5 ประโยชน์หรือผลที่ได้รับของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถชะลอความชราได้อย่างแน่นอนและทำให้มีอายุยืนยาวขึ้นได้นอกจากนี้ยังสามารถทำให้อาการของโรคหลายๆ อย่างดีขึ้นทำให้คนอ้วนผอมลงได้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีมากมายดังนี้

- (1) กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย
- (2) การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้นและมีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอการทำงานของอวัยวะต่างๆมีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดีดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงประสบอุบัติเหตุน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แม้แต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้นลงบันได การขึ้นรถเมล์ ก็จะทำด้วยความคล่องแคล่วว่องไวและปลอดภัยมากกว่า
- (3) รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น คนที่เคยอ้วนก็จะผอมลงเป็นและเป็นที่ยอมรับในปัจจุบันนี้ว่าการออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด นอกจากมีรูปร่างที่ดีแล้วยังมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว หน้าตาก็แจ่มใส ความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นและมีผลต่อความเจริญในงานอาชีพ
- (4) ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ได้ด้วยในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุดกระดูกจะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมากทีเดียว

ผู้หญิงวัยที่หมดประจำเดือน กระจกจะจางลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้นการออกกำลังกายจะช่วยชะลอการจางของกระจกได้มาก

(5) ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้นได้เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลด ความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้

(6) ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นการถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อมีผลทำให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่งไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

(7) นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดี โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมากสำหรับในผู้หญิงนั้น การออกกำลังกายที่พอดีนอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นแล้วยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้นอันมีผลให้ผิวพรรณดูเปล่งประกายกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นด้วย ก็จะทำให้ดูดีขึ้นเป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย

(8) ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

(9) ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการสามารถช่วยให้อาการของโรค หลายอย่างดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลลง ที่เคยต้องช้ำยามากก็จะช้ำยาน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยให้ไขมันในเลือดลดลงได้นอกจากนี้อาการปวดหลัง ปวดคอดีขึ้นมากหากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

(10) ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยทำให้ตั้งครรภ์ได้ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็คลอดง่ายขึ้น หลังคลอดแล้วก็มีรูปร่างกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย

(11) ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย และประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย ดังที่ วรรศักดิ์เพียรชอบ (2520) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

(11.1) การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเส้นเลือดได้ทางหนึ่ง

(11.2) การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้วัยต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อของกระดูกมีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น

(11.3) การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียดลดความกังวลใจทำให้จิตใจดี และ ทำยที่สุดเป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร

(11.4) การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหน็บชาหรือเวียนศีรษะ สำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้

(11.5) การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เป็นโรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัด คัดจมูก หรือเจ็บคอ น้อยลง

(11.6) การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน

(11.7) การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถประกอบกิจการงานต่างๆ ได้ผลผลิตสูง

(11.8) ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้

2.6 การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.6.1 การวิจัยในประเทศ

การวิจัยในประเทศ จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : 82-87) ทำการวิจัยเรื่อง “ ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัยจำนวน 12 มหาวิทยาลัย จำนวน 579 ชุด คิดเป็นร้อยละ 80.42 มีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

(1) ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวกมีสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ได้มาตรฐาน

(2) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท วายน้ำ แอควาแอโรบิก และกายบริหารตามลำดับ

(3) ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน

(4) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจตามลำดับ

(5) ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร

(6) ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ และต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.30-18.30 น. ทุกวัน

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “ ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์” พบว่า ข้าราชการ และนิสิตต้องการได้รับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอ และต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยให้บริการให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมากที่สุด ความต้องการรองลงมาได้แก่ความต้องการบริการด้านความรู้เกี่ยวกับ

เทคนิควิธีการออกกำลังกาย และกติกาการแข่งขันมากข้าราชการต้องการ ได้รับความบริการในกิจกรรมประเภท บริหาร ทรวงการบริหาร ว่ายน้ำเทนนิส แบดมินตัน ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล และเทนนิส ในวันธรรมดาข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 08.00-10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30-18.30 น. สถานที่ ออกกำลังกาย และอุปกรณ์ ไม่พอเพียงกับความต้องการ

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ และคณะ (2523 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “การใช้เวลาว่างและ กิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร” เพื่อศึกษาถึงการใช้เวลาว่างในแหล่งสันทนาการที่จัด โดยรัฐ และเอกชน ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วยข้อมูลที่ได้จากหน่วยงานราชการต่าง ๆ เป็น กลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสิ้น 500 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้นคิดเป็นร้อยละ 89.20 ผลการวิจัย พบว่า ประชากรกรุงเทพมหานครมีจุดมุ่งหมายในการใช้เวลาว่างหลายประการคือเพื่อผ่อนคลายความ ตึงเครียดของร่างกาย เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย เพื่อให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส เพื่อแสวงหา ความสุขร่วมกับครอบครัวและเพื่อศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตามช่วงเวลามักเป็นเวลาหลังจากเวลา 18.00 น. และว่างมากที่สุดในวันอาทิตย์และวันเสาร์ตามลำดับกิจกรรมสันทนาการที่ประกอบเป็นประจำได้แก่ การ ดูทีวี ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือ นอกจากนั้นมักชอบไปเดินชมและซื้อสินค้า ตามห้างร้านสรรพสินค้า ใน ศูนย์การค้า ตลาดนัด โรงมหรสพ และสนามกีฬาต่าง ๆ แหล่งสันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานคร อยากรให้กรุงเทพมหานครจัดให้มากที่สุด คือ สวนสาธารณะ สนามกีฬาประเภทต่าง ๆ ตลาดนัด ห้องสมุด สระว่ายน้ำสนามเด็กเล่นและสวนหย่อมปัญหาโดยทั่วไปที่เกิดจากการใช้เวลาว่างและประชากร กรุงเทพมหานครเห็นว่าประสบมากที่สุด ได้แก่ การมีภารกิจประจำวันมาก ขาดอุปกรณ์ และสถานที่ สำหรับใช้ประกอบกิจกรรมสันทนาการในเวลาว่าง นอกจากนั้นปัญหาการเดินทางไป-มาไม่สะดวก สำหรับปัญหาที่เกิดจากการใช้เวลาว่าง ๆ ในแหล่งสันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน เช่น สวนสัตว์ สวนสนุก โรงภาพยนตร์ โรงมหรสพต่าง ๆ

วิภาดา กฤติบวร (2521 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเล่นกีฬาของ นักเรียนพยาบาลในเขต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520 ” พบว่า นักศึกษาร้อยละ 90.30 ชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส ร้อยละ 82.55 สนใจฟังข่าวสารและติดตามข่าวกีฬาเป็นบางโอกาส ร้อยละ 73.96 สนใจ และมีประสบการณ์ ทางด้านกีฬามาก่อน และร้อยละ 63.16 ชอบเล่นกีฬาในยามว่าง

ในด้านความคิดเห็น พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่น กีฬาวามีประโยชน์ต่อร่างกายทุกด้านทั้ง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

ในด้านอุปสรรคและปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ขาดอุปกรณ์ สถานที่ และขาดบุคลากรพลศึกษา มาแนะแนวทางและให้บริการทางด้านกีฬา สำหรับประเภทกีฬาที่นักศึกษาต้องการ ได้แก่ ว่ายน้ำ เต้นรำ แบดมินตัน เป็นต้น ส่วนบริการด้านพลศึกษาที่นักศึกษาต้องการมากที่สุด คือ การจัดสรรงบประมาณ ด้านกีฬาให้เพียงพอ จัดให้มีอุปกรณ์และสถานที่การเล่นกีฬาทุกประเภท

2.6.2 การวิจัยต่างประเทศ

ปี ค.ศ. 1963 เบร์ด (Byrd) อ้างถึง วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 14) ได้สำรวจความคิดเห็น และ วิธีการปฏิบัติของจิตแพทย์ของเมืองซานฟรานซิสโก เกี่ยวกับความเชื่อในการออกกำลังกายที่จะช่วยลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ พบว่า ร้อยละ 91 ของนิสิตจิตแพทย์ที่ตอบแบบสอบถาม เห็นว่าการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเบา ๆ จะช่วยลดความตึงเครียดของจิตใจได้เป็นอย่างดี และวิธีการปฏิบัตินั้น ได้ แนะนำให้คนไข้ที่มาทำการรักษาเล่นกีฬาต่างๆ เช่น วัยน้ำ กอล์ฟ เทนนิส ลีลาศ เดินรำพื้นเมือง เป็นประจำควบคู่กับการเยียวยาไปด้วย

แอนน์ (Ann 1977 : 6341A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจกิจกรรมที่สามารถ เล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่ สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และ สิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และ หน่วยงานอื่นๆที่ดำเนินเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้ กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ ตลอดชีพควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการสอบถามความต้องการด้านการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของคนทำงาน โดยใช้การส่งแบบสอบถามในการเสนอวิธีดำเนินการวิจัยขอเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

3.1 ตัวอย่างประชากร

ตัวอย่างประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นพนักงานธรรมดา รวมจำนวนตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยทั้งสิ้น 398 คน

3.2 แหล่งที่มาของข้อมูล

- (1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ได้แก่ ข้อมูลที่รวบรวมจากกลุ่มตัวอย่าง โดยการใ้แบบสอบถาม
- (2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารทางวิชาการที่ได้มีการรวบรวมไว้รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ลักษณะแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ในด้านบริการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของคนทำงาน มีลักษณะแบบปลายปิดและแบบประเมินค่า

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบในการดำเนินการให้บริการด้านการออกกำลังกาย

3.4 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- (1) ศึกษาเกี่ยวกับการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ
- (2) ศึกษาข้อมูล โดยทำแบบสอบถามบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการจัดบริการด้านการบริการออกกำลังกายที่California Fitness Silom พร้อมทั้งสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้องในด้านการบริการออกกำลังกายให้แก่กลุ่มคนทำงาน ได้แก่ หัวหน้า Trainer and Instructor สัมภาษณ์บุคลากรที่ใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายเพื่อสร้างแบบสอบถาม
- (3) รวบรวมข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยให้เนื้อหาครอบคลุมในด้านต่าง ๆ ดังนี้
 - (3.1) ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - (3.2) ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - (3.3) ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพ
 - (3.4) ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
 - (3.5) ความต้องการด้านวิชาการ
 - (3.6) ความต้องการด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย
 - (3.7) ความต้องการด้านรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของคนทำงาน

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามให้ผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง และรอรับคืนด้วยตนเองที่ California Fitness Silom การเก็บรวบรวมข้อมูลกระทำในระหว่างปีการศึกษา ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามเป็นจำนวน 398 ฉบับ โดยแบ่งแยกตามประเภทบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าได้รับแบบสอบถามคืนมาและนำไปวิเคราะห์จำนวน 398 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ของแบบสอบถามที่แจก

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยนำเสนอ ดังนี้

- (1) นำแบบสอบถามตอนที่ 1 หาค่าร้อยละโดยเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
- (2) นำแบบสอบถามตอนที่ 2 แบบมาตราส่วนประเมินค่า มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแต่ละข้อเพื่อหาค่าเฉลี่ยและทดสอบความแตกต่างของคำตอบแต่ละข้อด้วย โดยใช้การทดสอบค่าที (T-test)

โดยกำหนดความหมายของคะแนนแต่ละอันดับ ดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน
มาก	ให้คะแนน	4	คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	3	คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

เมื่อได้ค่าเฉลี่ยแล้วนำมาเทียบค่าอันดับ โดยถือเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.00 ขึ้นไป	ถือว่า	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51 ขึ้นไป	ถือว่า	มาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51-3.50	ถือว่า	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51-2.50	ถือว่า	น้อย
ค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 1.50	ถือว่า	น้อยที่สุด

นำค่าเฉลี่ยเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

- (3) นำแบบสอบถามตอนที่ 3 หาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3.7 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ค่าร้อยละใช้สูตร

$$\text{ร้อยละ} = \frac{\text{จำนวนคำตอบทั้งหมด} \times 100}{\text{จำนวนผู้ตอบทั้งหมด}}$$

ค่ามัธยฐานเลขคณิต \bar{x} โดยใช้สูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{N}$$

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \text{มัธยฐานเลขคณิต} \\ \sum fx &= \text{ผลรวมของคะแนนดิบทั้งหมด} \\ N &= \text{จำนวนประชากร}\end{aligned}$$

การทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มโดยใช้

T-test จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sigma_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}}$$

$$\sigma_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2} = \sqrt{\frac{\sigma^2}{N_1} + \frac{\sigma^2}{N_2}}$$

$$\begin{aligned}t &= \text{ค่าที่ใช้พิจารณา} \\ \bar{X}_1 - \bar{X}_2 &= \text{ค่าเฉลี่ยของตัวอย่างประชากรสองชุดที่ต้องการเปรียบเทียบ} \\ \sigma_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2} &= \text{แทนค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย} \\ N &= \text{แทนจำนวนบุคคลากรในกลุ่มตัวอย่าง}\end{aligned}$$

กำหนดระดับการมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ประคอง กรรมสูตร. 2525 : 94)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเรื่อง ศึกษาพฤติกรรมความต้องการในการออกกำลังกายของกลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ California Fitness Silom ตามการรับรู้ของตนเอง ผู้วิจัยได้แยกผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการ บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพกลุ่มคนทำงานตามการรับรู้ของตนเอง โดยแบ่งย่อยออกเป็น

- (1) ความต้องการของบุคลากรให้บริการ
- (2) ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- (3) ความต้องการด้านสมรรถภาพทางกาย
- (4) ความต้องการช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามศึกษาความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้บริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ ตามการรับรู้ของตนเอง

ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามจำนวน 398 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด 398 ฉบับ ซึ่งคิดเป็น ร้อยละ 100 ของแบบสอบถามทั้งหมด

4.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้มาใช้บริการออกกำลังกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง

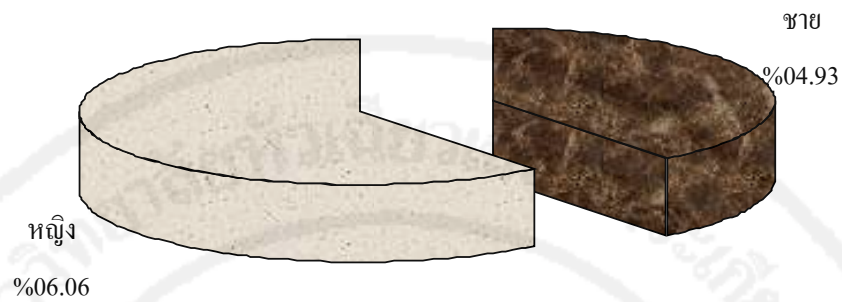
ตารางที่ 4.1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	148	39.4
หญิง	228	60.6
รวม	376	100.0

แผนภูมิที่ 4.1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ



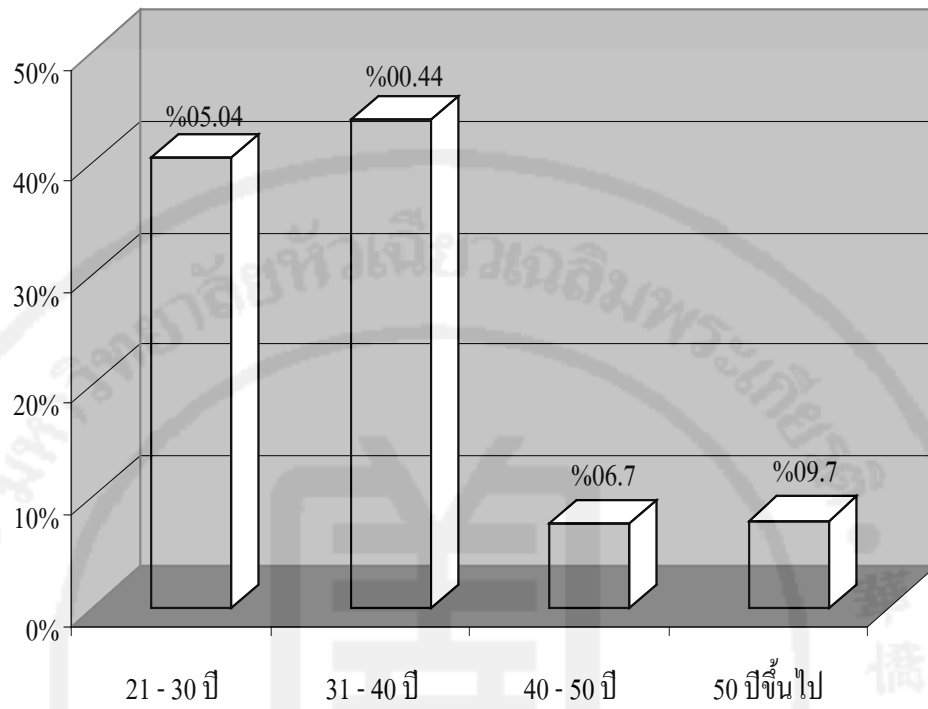
จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 60.6 ส่วนที่เหลือเป็นเพศชาย จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 39.4

ตารางที่ 4.2

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
21-30 ปี	149	40.5
31-40 ปี	162	44.0
40-50 ปี	28	7.6
50 ปีขึ้นไป	29	7.9
รวม	368	100.0

แผนภูมิที่ 4.2
จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ



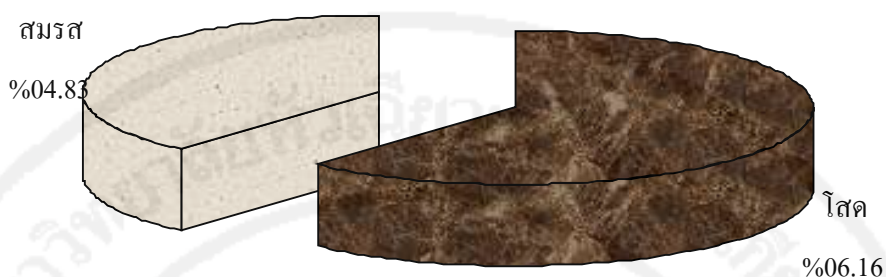
จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0 รองลงมาคืออายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 40.5 อันดับที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 7.9 และอันดับสุดท้าย อายุระหว่าง 40-50 ปี

ตารางที่ 4.3
จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพทางการสมรส

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	234	61.6
สมรส	146	38.4
รวม	380	100.0

แผนภูมิที่ 4.3

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพทางการสมรส



จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ 61.6 ส่วนที่เหลือสมรสแล้ว จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 38.4

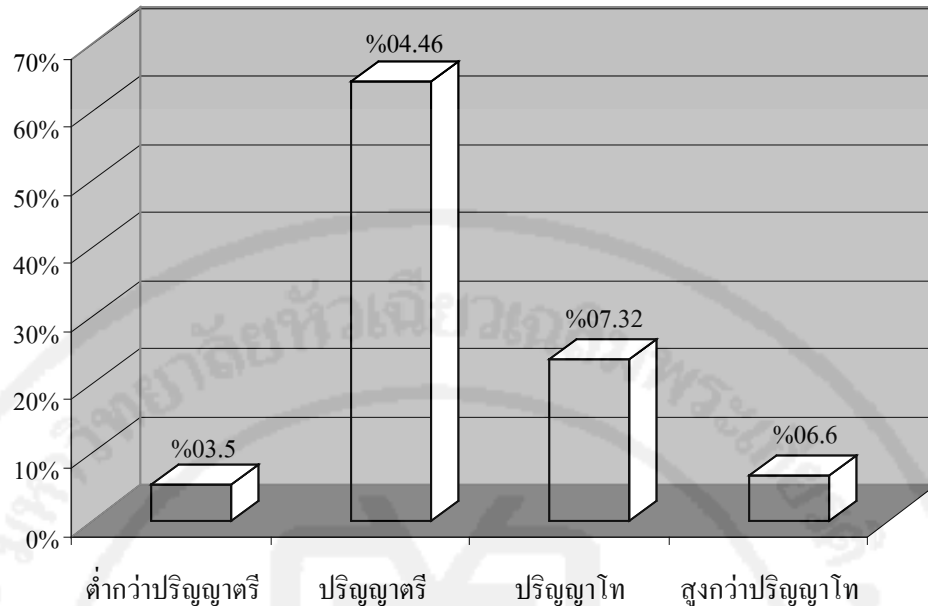
ตารางที่ 4.4

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	20	5.3
ปริญญาตรี	242	64.4
ปริญญาโท	89	23.7
สูงกว่าปริญญาโท	25	6.6
รวม	380	100.0

แผนภูมิที่ 4.4

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา



จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 64.4 รองลงมาปริญญาโทจำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 23.7 อันดับ 3 สูงกว่าระดับปริญญาโทจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 และอันดับสุดท้าย ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3

ตารางที่ 4.5

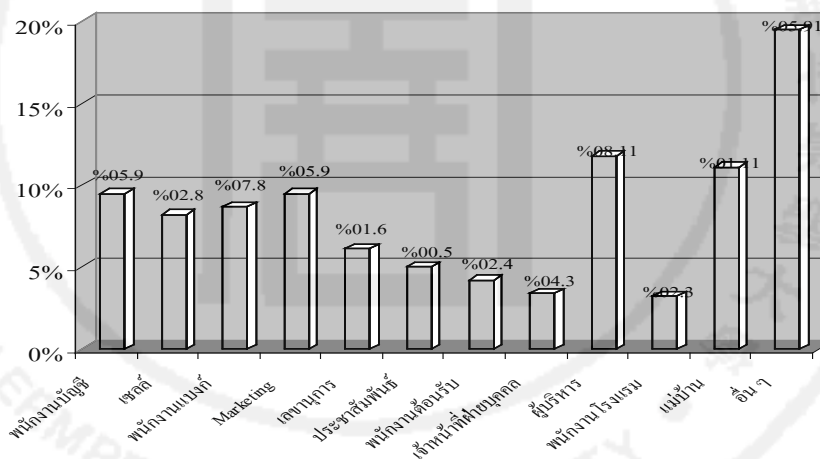
แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
พนักงานบัญชี	36	9.5
เซลล์	31	8.2
พนักงานแบงก์	33	8.7
Marketing	36	9.5
เลขานุการ	23	6.1
ประชาสัมพันธ์	19	5.0
พนักงานต้อนรับ	16	4.2

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)
แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล	13	3.4
ผู้บริหาร	45	11.8
พนักงานโรงแรม	12	3.2
แม่บ้าน	42	11.1
อื่น ๆ	74	19.5
รวม	380	100.0

แผนภูมิที่ 4.5
จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ



จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพอื่น ๆ จำนวน 74 คน คิดเป็น ร้อยละ 19.5 รองลงมา มีอาชีพผู้บริหาร จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8 อันดับ 3 แม่บ้าน จำนวน 42 คน คิดเป็น ร้อยละ 11.1 อันดับ 4 พนักงานบัญชี และ Marketing จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5 อันดับ 6 พนักงานเบรกจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 อันดับ 7 เซลล์จำนวน 31 คน คิดเป็น ร้อยละ 8.2 อันดับ 8 คือเลขานุการจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 อันดับ 9 ประชาสัมพันธ์ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 อันดับ 10 พนักงานต้อนรับจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2 อันดับ 11 เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.4 และอันดับสุดท้าย คือ พนักงานโรงแรม จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2

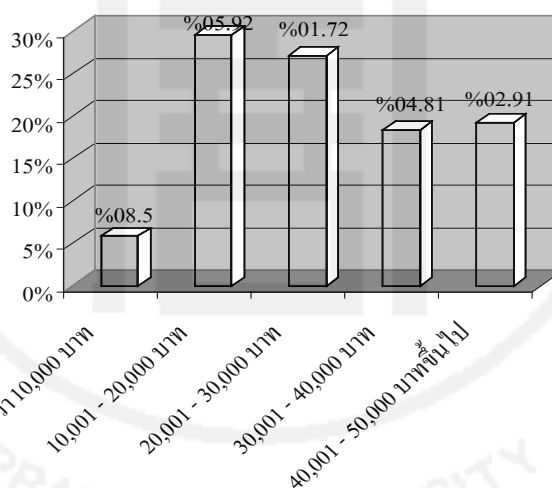
ตารางที่ 4.6

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายได้	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 10,000 บาท	22	5.8
10,001 – 20,000 บาท	112	29.5
20,001 – 30,000 บาท	103	27.1
30,001 – 40,000 บาท	70	18.4
40,001 – 50,000 บาทขึ้นไป	73	19.2
รวม	380	100.0

แผนภูมิที่ 4.6

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

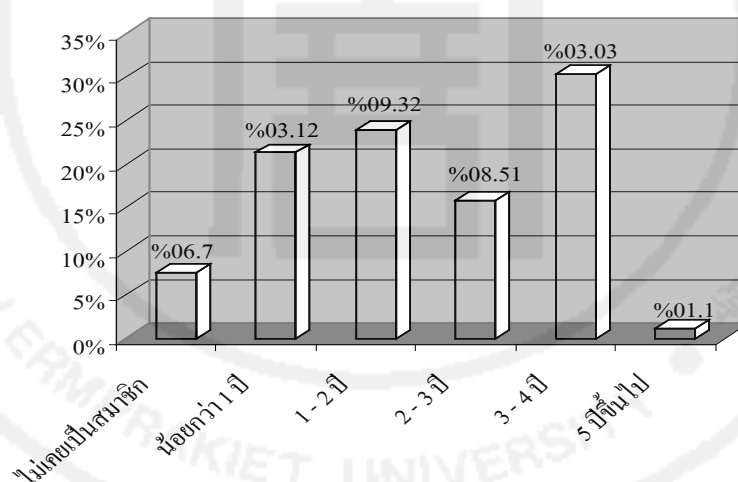


จากผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 10,001 - 20,000 บาท จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5 รองลงมา มีรายได้ระหว่าง 20,001 - 30,000 บาท จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 27.1 อันดับ 3 มีรายได้ตั้งแต่ 40,001 - 50,000 บาทขึ้นไป จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 19.2 อันดับ 4 มีรายได้ระหว่าง 30,001 - 40,000 บาท จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 และอันดับสุดท้าย มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.8

ตารางที่ 4.7
ตามระยะเวลาที่เป็นสมาชิกที่ Fitness

ระยะเวลาเป็นสมาชิก	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เคยเป็นสมาชิก	29	7.6
น้อยกว่า 1 ปี	81	21.3
1 - 2 ปี	91	23.9
2 - 3 ปี	60	15.8
3 - 4 ปี	115	30.3
5 ปีขึ้นไป	4	1.1
รวม	380	100.0

แผนภูมิที่ 4.7
ตามระยะเวลาที่เป็นสมาชิกที่ Fitness

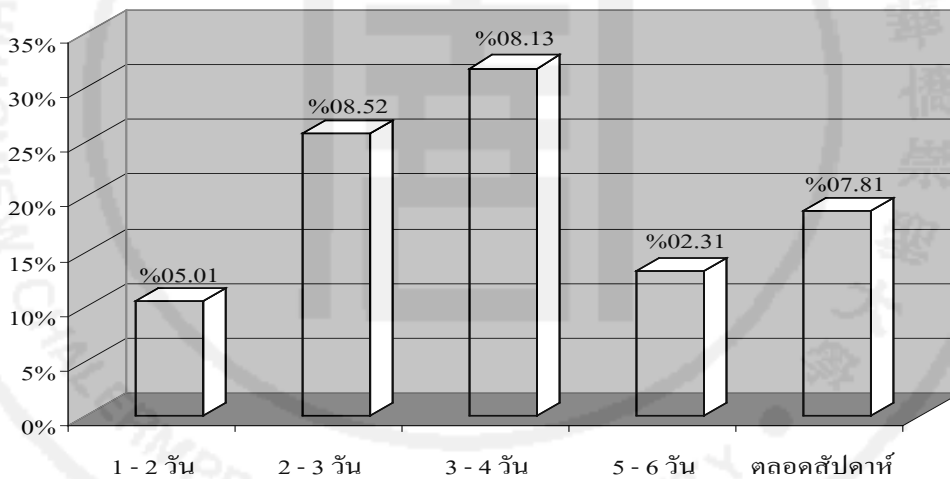


จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นสมาชิก Fitness 3 – 4 ปีจำนวน 115 คนคิดเป็นร้อยละ 30.3 รองลงมา เป็นสมาชิก 1 – 2 ปี จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 23.9 อันดับ 3 เป็นสมาชิกลดกว่า 1 ปี จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3 อันดับ 4 เป็นสมาชิก 2 – 3 ปี จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.8 อันดับ 5 ไม่เคยเป็นสมาชิก จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 7.6 และอันดับสุดท้ายเป็นสมาชิก 5 ปีขึ้นไป จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1

ตารางที่ 4.8
แสดงจำนวนวันในการออกกำลังกายต่อ 1 สัปดาห์

จำนวนวันในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1 - 2 วัน	40	10.5
2 - 3 วัน	98	25.8
3 - 4 วัน	121	31.8
5 - 6 วัน	50	13.2
ตลอดสัปดาห์	71	18.7
รวม	380	100.0

แผนภูมิที่ 4.8
จำนวนวันในการออกกำลังกายต่อ 1 สัปดาห์



จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8 รองลงมา ออกกำลังกาย 2-3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 อันดับ 3 ออกกำลังกาย 5-6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2 อันดับ 4 ออกกำลังกายตลอดสัปดาห์ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7 และอันดับสุดท้าย ออกกำลังกาย 1-2 วัน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5

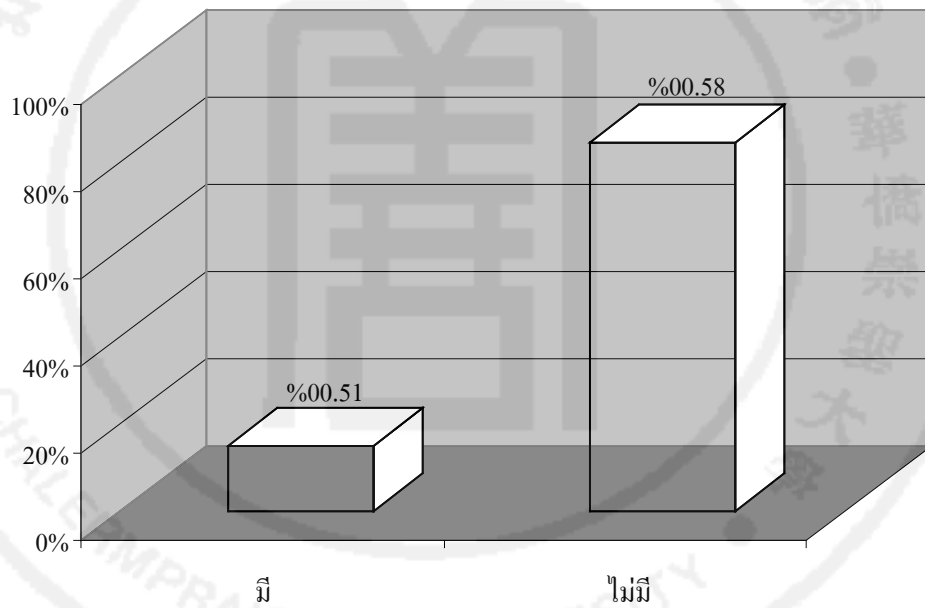
ตารางที่ 4.9

หน่วยงานที่มีโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

หน่วยงานที่มีโครงการบริการ	จำนวน	ร้อยละ
มี	57	15.0
ไม่มี	323	85.0
รวม	380	100.0

แผนภูมิที่ 4.9

หน่วยงานที่มีโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

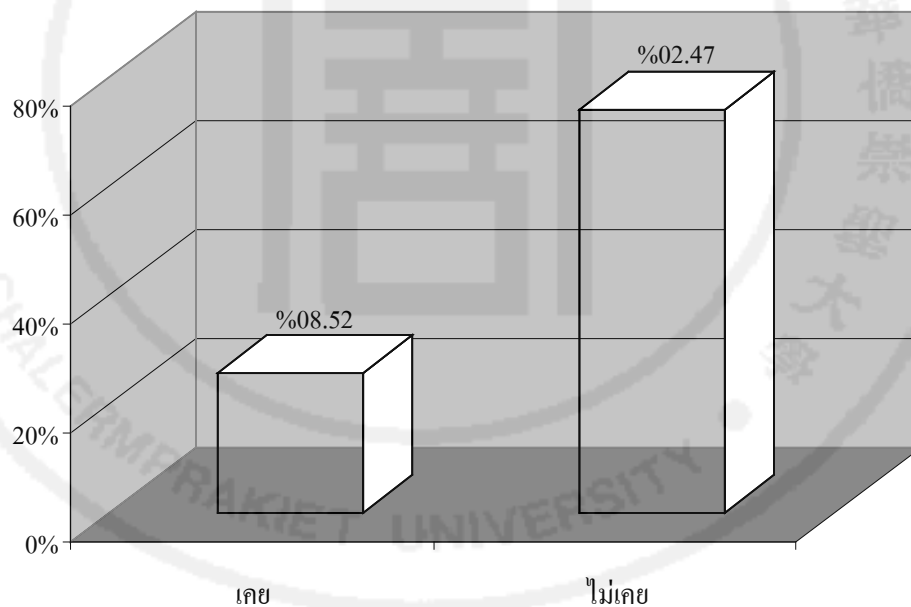


จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ไม่มีโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายจำนวน 323 คน คิดเป็นร้อยละ 85.0 ส่วนที่เหลือมีโครงการบริการด้านการออกกำลังกาย จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0

ตารางที่ 4.10
 กลุ่มตัวอย่างที่เคยมีส่วนร่วมในโครงการบริการด้านการออกกำลังกาย
 เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

เคยมีส่วนร่วม	จำนวน	ร้อยละ
เคย	98	25.8
ไม่เคย	282	74.2
รวม	380	100.0

แผนภูมิที่ 4.10
 กลุ่มตัวอย่างที่เคยมีส่วนร่วมในโครงการบริการด้านการออกกำลังกาย
 เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย



จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่ไม่เคยมีส่วนร่วมในโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายจำนวน 282 คน คิดเป็นร้อยละ 74.2 ส่วนที่เหลือเคยมีส่วนร่วมในโครงการบริการด้านการออกกำลังกาย จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8

4.2 แบบสอบถามความต้องการบริการด้านออกกำลังกาย เพื่อสมรรถภาพทางกายภาพคนทำงาน

ตารางที่ 4.11 แสดงความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ความต้องการ					รวม	ค่าเฉลี่ย
1. มี Trainer รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	16	40	111	88	124	379	3.70
	(4.22)	(10.55)	(29.29)	(23.22)	(32.72)	(100.00)	มาก
2. Trainer มีความรู้ความเข้าใจวิธีการออกกำลังกาย มีความรู้ด้านพลศึกษา	8	31	57	113	170	379	4.07
	(2.11)	(8.18)	(15.04)	(29.82)	(44.85)	(100.00)	มาก
3. Trainer มีวุฒิทางพลศึกษา	39	37	101	115	87	379	3.46
	(10.29)	(9.76)	(26.65)	(30.34)	(22.96)	(100.00)	มาก
4. Trainer เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง	14	20	60	131	154	379	4.03
	(3.69)	(5.28)	(15.83)	(34.56)	(40.63)	(100.00)	มาก
5. Trainer มีความรู้ความเข้าใจเครื่องออกกำลังกายแต่ละประเภท	4	4	47	98	226	379	4.42
	(1.06)	(1.06)	(12.40)	(25.86)	(59.63)	(100.00)	มากที่สุด
6. Trainer มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย	6	6	45	102	220	379	4.38
	(1.58)	(1.58)	(11.87)	(26.91)	(58.05)	(100.00)	มากที่สุด
7. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	36	51	88	98	106	379	3.49
	(9.50)	(13.46)	(23.22)	(25.86)	(27.97)	(100.00)	มาก
8. เจ้าหน้าที่ดูแลตู้ Locker ของสมาชิก	36	48	104	81	110	379	3.48
	(9.50)	(12.66)	(27.44)	(21.37)	(29.02)	(100.00)	มาก
9. เจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของให้สมาชิก	40	49	107	80	103	379	3.41
	(10.55)	(12.93)	(28.23)	(21.11)	(27.18)	(100.00)	มาก
10. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำบริการในด้านต่าง ๆ	44	55	90	95	95	379	3.37
	(11.61)	(14.51)	(23.75)	(25.07)	(25.07)	(100.00)	ปานกลาง
รวม	243	341	810	1,001	1,395	3,790	3.78
	(6.41)	(9.00)	(21.37)	(26.41)	(36.81)	(100.00)	มาก

จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มคนงานที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่แคลิฟอเนียร์ฟิตเนสส์ลิ้ม

ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ “มาก” โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 โดยสามารถแยกรายละเอียดได้ดังนี้

ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ “มากที่สุด” ในด้าน

- (1). Trainer มีความรู้ความเข้าใจเครื่องออกกำลังกายแต่ละประเภท
- (2) Trainer มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย

ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ “มาก” ในด้านต่าง ๆ เหล่านี้

- (1) มี Trainer รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- (2) Trainer มีความรู้ความเข้าใจวิธีการออกกำลังกาย มีความรู้ด้านพลศึกษาและมีความสามารถเลือกสรรกิจกรรมที่เหมาะสม
- (3) Trainer มีวุฒิทางพลศึกษา
- (4) Trainer เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง
- (5) เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย
- (6) เจ้าหน้าที่ดูแลตู้ Locker ของสมาชิก
- (7) เจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของให้สมาชิก

ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการ “ปานกลาง” ในด้านเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำ บริการในด้านต่าง ๆ

ตารางที่ 4.12

ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ					รวม	ค่าเฉลี่ย
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
1. สถานที่ออกกำลังกาย ในรูปแบบ Fitness	-	7	70	119	183	379	4.26
	(0.00)	(1.85)	(18.47)	(31.40)	(48.28)	(100.00)	มากที่สุด
2. สถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในย่านธุรกิจ	3	3	63	106	204	379	4.33
	(0.79)	(0.79)	(16.62)	(27.97)	(53.83)	(100.00)	มากที่สุด
3. สถานที่ออกกำลังกายมี คุณภาพอยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน	1	1	16	90	271	379	4.66
	(0.26)	(0.26)	(4.22)	(23.75)	(71.50)	(100.00)	มากที่สุด
4. สถานที่ออกกำลังกายแบ่ง แยกเครื่องออกกำลังกาย แต่ละประเภทเป็นส่วน	1	-	17	97	264	379	4.64
	(0.26)	(0.00)	(4.49)	(25.59)	(69.66)	(100.00)	มากที่สุด

ตารางที่ 4.12 (ต่อ)
ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ					รวม	ค่าเฉลี่ย
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
5. สถานที่ออกกำลังกายมี อุปกรณ์ และเครื่องออก กำลังกายเพียงพอ	2	5	22	69	281	379	4.64
	(0.53)	(1.32)	(5.80)	(18.21)	(74.14)	(100.00)	มากที่สุด
6. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง แต่งกายอย่างเพียงพอและ ถูกสุขลักษณะ	-	8	32	79	260	379	4.56
	(0.00)	(2.11)	(8.44)	(20.84)	(68.60)	(100.00)	มากที่สุด
7. ตู้ Locker สำหรับผู้ ใช้บริการ	3	4	25	78	269	379	4.60
	(0.79)	(1.06)	(6.60)	(20.58)	(70.98)	(100.00)	มากที่สุด
8. ห้องอาบน้ำเพียงพอ	2	6	18	67	286	379	4.66
	(0.53)	(1.58)	(4.75)	(17.68)	(75.46)	(100.00)	มากที่สุด
9. ห้องน้ำเพียงพอ	2	5	21	66	285	379	4.65
	(0.53)	(1.32)	(5.54)	(17.41)	(75.20)	(100.00)	มากที่สุด
10. มีเครื่องเป่าผม เพียงพอ	5	11	38	81	244	379	4.45
	(1.32)	(2.90)	(10.03)	(21.37)	(64.38)	(100.00)	มากที่สุด
11. อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ได้ มาตรฐาน	1	6	26	72	274	379	4.61
	(0.26)	(1.58)	(6.86)	(19.00)	(72.30)	(100.00)	มากที่สุด
12. อุปกรณ์การออกกำลังกาย มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ได้ มาตรฐาน	-	2	28	69	280	379	4.65
	(0.00)	(0.53)	(7.39)	(18.21)	(73.88)	(100.00)	มากที่สุด
13. อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกาย เก็บอย่างมีระเบียบ หยิบใช้ ง่าย	1	4	29	73	272	379	4.61
	(0.26)	(1.06)	(7.65)	(19.26)	(71.77)	(100.00)	มากที่สุด
14. จักรยานใช้ออกกำลังกาย ไม่มีเครื่องเสียเลย	1	20	60	86	212	379	4.29
	(0.26)	(5.28)	(15.83)	(22.69)	(55.94)	(100.00)	มากที่สุด

ตารางที่ 4.12 (ต่อ)
ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ					รวม	ค่าเฉลี่ย
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
15. ห้องสำหรับผู้บาดเจ็บจาก การออกกำลังกายและมี ห้องปฐมพยาบาล	22	24	69	81	183	379	4.00
	(5.80)	(6.33)	(18.21)	(21.37)	(48.28)	(100.00)	มาก
16. มีบริการน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ	23	19	57	113	167	379	4.01
	(6.07)	(5.01)	(15.04)	(29.82)	(44.06)	(100.00)	มาก
17. มีบริการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่ม	45	40	90	83	121	379	3.51
	(11.87)	(10.55)	(23.75)	(21.90)	(31.93)	(100.00)	มาก
	(10.82)	(10.29)	(16.89)	(24.80)	(37.20)	(100.00)	มาก
18. มีที่นั่งสำหรับแขกที่ มารอ	41	39	64	94	141	379	3.67
	(10.82)	(10.29)	(16.89)	(24.80)	(37.20)	(100.00)	มาก
19. มี Class สอนอย่าง เพียงพอ	7	14	38	94	226	379	4.37
	(1.85)	(3.69)	(10.03)	(24.80)	(59.63)	(100.00)	มากที่สุด
20. Class เรียนมีที่กว้าง เพียงพอสำหรับผู้มาใช้ บริการ	12	19	35	82	231	379	4.32
	(3.17)	(5.01)	(9.23)	(21.64)	(60.95)	(100.00)	มากที่สุด
รวม	172	237	818	1,699	4,654	7,580	4.38
	(2.27)	(3.13)	(10.79)	(22.41)	(61.40)	(100.00)	มากที่สุด

จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่แคลิฟอเนียร์ฟิตเนส สีสม มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก “มากที่สุด” โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ โดยสามารถแยกรายละเอียดได้ดังนี้

ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ “มากที่สุด” ในด้าน

- (1) สถานที่ออกกำลังกายในรูปแบบ Fitness
- (2) สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในย่านธุรกิจ

- (3) สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- (4) สถานที่ออกกำลังกายแบ่งแยกเครื่องออกกำลังกายแต่ละประเภทเป็นสัดส่วน
- (5) สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์และเครื่องออกกำลังกายเพียงพอ
- (6) สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ
- (7) ตู้ Locker สำหรับผู้ใช้บริการ
- (8) ห้องอาบน้ำเพียงพอ
- (9) ห้องน้ำเพียงพอ
- (10) เครื่องเป่าผมเพียงพอ
- (11) อุปกรณ์การออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ได้มาตรฐาน
- (12) อุปกรณ์การออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ได้มาตรฐาน
- (13) อุปกรณ์ออกกำลังกายเก็บอย่างมีระเบียบ หยิบใช้ง่าย
- (14) จักรยานออกกำลังกายไม่มีเครื่องเสียเลย
- (15) มี Class สอนอย่างเพียงพอ
- (16) Class เรียนมีที่กว้างเพียงพอสำหรับผู้มาใช้บริการ

ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ “มาก” ในด้านต่าง ๆ เหล่านี้

- (1) ห้องสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายและมีห้องปฐมพยาบาล
- (2) มีบริการน้ำดื่มตามจุดต่างๆ
- (3) มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม
- (4) มีที่นั่งสำหรับแขกที่มารอ

ตารางที่ 4.13

ความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ด้านการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	ความต้องการ					รวม	ค่าเฉลี่ย
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
1. จัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ	75 (19.79)	52 (13.72)	55 (14.51)	78 (20.58)	119 (31.40)	379 (100.00)	3.30 ปานกลาง
2. มีการจัดการแข่งขันสำหรับผู้ที่ต้องการทดสอบร่างกาย	76 (20.05)	62 (16.36)	82 (21.64)	102 (26.91)	57 (15.04)	379 (100.00)	3.01 ปานกลาง
3. มีห้องให้ใช้ทดสอบสมรรถภาพ	74 (19.53)	61 (16.09)	70 (18.47)	89 (23.48)	85 (22.43)	379 (100.00)	3.13 ปานกลาง
4. มีอุปกรณ์สำหรับทดสอบสมรรถภาพทางกายเพียงพอและมีมาตรฐาน	70 (18.47)	56 (14.78)	61 (16.09)	88 (23.22)	104 (27.44)	379 (100.00)	3.26 ปานกลาง

ตารางที่ 4.13 (ต่อ)

ความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ด้านการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	ความต้องการ					รวม	ค่าเฉลี่ย
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
5. มีการบริการตรวจร่างกาย ก่อนการแข่งขัน	74 (19.54)	59 (15.61)	79 (20.90)	94 (24.87)	72 (19.05)	378 (100.00)	3.08 ปานกลาง
6. มีสถานที่ฝึกซ้อมสำหรับ ผู้ต้องการทดสอบ การแข่งขัน	81 (21.37)	73 (19.26)	84 (22.16)	92 (24.27)	49 (12.93)	379 (100.00)	2.88 ปานกลาง
รวม	450 (19.80)	363 (15.97)	431 (18.96)	543 (23.96)	486 (21.38)	2,273 (100.00)	3.11 ปานกลาง

จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่แคลิฟอร์เนียร์ สีลมมีความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย“ปานกลาง”โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ3.11 โดยกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ “ปานกลาง” ในทุก ๆ ด้าน

ตารางที่ 4.14

ความต้องการด้านวันออกกำลังกาย

วันออกกำลังกาย	การจัดอันดับ			รวม	ค่าเฉลี่ย	อันดับ
	อันดับ 1	อันดับ 2	อันดับ 3			
วันอาทิตย์	111 (57.81)	24 (12.50)	57 (29.69)	192 (100.00)	2.28	2
วันจันทร์	147 (73.87)	37 (18.59)	15 (7.54)	199 (100.00)	2.66	1
วันอังคาร	28 (37.33)	24 (32.00)	23 (30.67)	75 (100.00)	2.07	3
วันพุธ	21 (23.33)	46 (51.11)	23 (25.56)	90 (100.00)	1.98	4
วันพฤหัสบดี	15 (15.63)	53 (55.21)	28 (29.17)	96 (100.00)	1.86	5

ตารางที่ 4.14 (ต่อ)
ความต้องการด้านวันออกกำลังกาย

วันออกกำลังกาย	การจัดอันดับ			รวม	ค่าเฉลี่ย	อันดับ
	อันดับ 1	อันดับ 2	อันดับ 3			
วันศุกร์	23 (10.55)	102 (46.79)	93 (42.66)	218 (100.00)	1.68	6
วันเสาร์	33 (12.79)	89 (34.50)	136 (52.71)	258 (100.00)	1.60	7

จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มคนทำงานมาใช้บริการการออกกำลังกายที่แคลิฟอร์เนียร์ฟิตเนส สี่ลม มีความต้องการใช้บริการในวันต่าง ๆ ดังนี้

อันดับ 1	วันจันทร์	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.66
อันดับ 2	วันอาทิตย์	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.28
อันดับ 3	วันอังคาร	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.28
อันดับ 4	วันพุธ	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.98
อันดับ 5	วันพฤหัสบดี	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.86
อันดับ 6	วันศุกร์	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.68
อันดับ 7	วันเสาร์	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.60

ตารางที่ 4.15
ความต้องการด้านเวลาในการออกกำลังกายในวันทำงาน

เวลา	การจัดอันดับ			รวม	ค่าเฉลี่ย	อันดับ
	อันดับ 1	อันดับ 2	อันดับ 3			
06.00 - 08.00 น.	155 (85.16)	4 (2.20)	23 (12.64)	182 (100.00)	2.73	1
12.00 - 13.00 น.	21 (23.60)	59 (66.29)	9 (10.11)	89 (100.00)	2.13	2
16.00 - 18.00 น.	64 (35.56)	44 (24.44)	72 (40.00)	180 (100.00)	1.96	4

ตารางที่ 4.15 (ต่อ)

ความต้องการด้านเวลาในการออกกำลังกายในวันทำงาน

เวลา	การจัดอันดับ			รวม	ค่าเฉลี่ย	อันดับ
	อันดับ 1	อันดับ 2	อันดับ 3			
18.00 - 20.00 น.	117 (39.66)	135 (45.76)	43 (14.58)	295 (100.00)	2.25	3
20.00 - 22.00 น.	17 (6.54)	118 (45.38)	125 (48.08)	260 (100.00)	1.58	5
22.00 - 24.00 น.	3 (2.91)	6 (5.83)	94 (91.26)	103 (100.00)	1.12	6

จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่เคลฟีอเนียร์ฟิตเนส สีสลม ในวันทำงาน มีความต้องการใช้บริการในเวลาต่าง ๆ ดังนี้

อันดับ 1	06.00 – 08.00 น.	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73
อันดับ 2	12.00 – 15.00 น.	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.13
อันดับ 3	18.00 – 20.00 น.	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25
อันดับ 4	16.00 – 18.00 น.	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.96
อันดับ 5	20.00 – 22.00 น.	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.58
อันดับ 6	22.00 – 24.00 น.	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.12

ตารางที่ 4.16

ความต้องการด้านเวลาในการออกกำลังกายในวันหยุดงาน

เวลา	การจัดอันดับ			รวม	ค่าเฉลี่ย	อันดับ
	อันดับ 1	อันดับ 2	อันดับ 3			
08.00 - 10.00 น.	85 (75.22)	3 (2.65)	25 (22.12)	113 (100.00)	2.53	2
10.00 – 12.00 น.	102 (64.56)	49 (31.01)	7 (4.43)	158 (100.00)	2.60	1

ตารางที่ 4.16 (ต่อ)
ความต้องการด้านเวลาในการออกกำลังกายในวันหยุดงาน

เวลา	การจัดอันดับ			รวม	ค่าเฉลี่ย	อันดับ
	อันดับ 1	อันดับ 2	อันดับ 3			
12.00 - 15.00 น.	98 (40.83)	94 (39.17)	48 (20.00)	240 (100.00)	2.21	3
15.00 - 18.00 น.	58 (20.79)	124 (44.44)	97 (34.77)	279 (100.00)	1.86	4
18.00 - 20.00 น.	27 (11.84)	75 (32.89)	126 (55.26)	228 (100.00)	1.57	5
20.00 - 22.00 น.	4 (5.56)	20 (27.78)	48 (66.67)	72 (100.00)	1.39	6
22.00 - 24.00 น.	2 (12.50)	- (0.00)	14 (87.50)	16 (100.00)	1.25	7

จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่แคลิฟอเนียร์ฟิตเนสส์ลิ้มในวันหยุดงาน มีความต้องการใช้บริการในเวลาต่าง ๆ ดังนี้

อันดับ 1	10.00 – 12.00 น.	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60
อันดับ 2	08.00 – 10.00 น.	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53
อันดับ 3	12.00 – 15.00 น.	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.21
อันดับ 4	15.00 – 18.00 น.	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.86
อันดับ 5	18.00 – 20.00 น.	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.57
อันดับ 6	20.00 – 22.00 น.	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.39
อันดับ 7	22.00 – 24.00 น.	โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.25

4.3 ความต้องการด้านกิจกรรมออกกำลังกายที่ให้บริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

ตารางที่ 4.17

ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย	ความต้องการ					รวม	ค่าเฉลี่ย
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
1. Introstep beginning	33 (8.80)	14 (3.73)	55 (14.67)	77 (20.53)	196 (52.27)	375 (100.00)	4.04 มาก
2. Intro step move	22 (5.87)	14 (3.73)	47 (12.53)	74 (19.73)	218 (58.13)	375 (100.00)	4.21 มากที่สุด
3. Step move advance	81 (21.60)	28 (7.47)	60 (16.00)	71 (18.93)	135 (36.00)	375 (100.00)	3.40 มาก
4. Intro aerobics	105 (28.07)	25 (6.68)	57 (15.24)	77 (20.59)	110 (29.41)	374 (100.00)	3.17 ปานกลาง
5. Bodycombat	61 (16.31)	21 (5.61)	49 (13.10)	75 (20.05)	168 (44.92)	374 (100.00)	3.72 มาก
6. Bodypump	96 (25.67)	32 (8.56)	83 (22.19)	65 (17.38)	98 (26.20)	374 (100.00)	3.10 ปานกลาง
7. Latin fiesta (การเต้นแบบลาติน)	135 (36.19)	31 (8.31)	83 (22.25)	63 (16.89)	61 (16.35)	373 (100.00)	2.69 ปานกลาง
8. Dance moves (การเต้นรำสนุก ๆ)	132 (35.29)	27 (7.22)	71 (18.98)	62 (16.58)	82 (21.93)	374 (100.00)	2.83 ปานกลาง
9. Yoga	96 (25.74)	23 (6.17)	61 (16.35)	46 (12.33)	147 (39.41)	373 (100.00)	3.43 ปานกลาง

ตารางที่ 4.17 (ต่อ)
ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการกิจกรรมการ ออกกำลังกาย	ความต้องการ					รวม	ค่าเฉลี่ย
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
10. Low impact	141 (37.80)	28 (7.51)	65 (17.43)	71 (19.03)	68 (18.23)	373 (100.00)	2.72 ปานกลาง
11. Sculptit	123 (32.98)	30 (8.04)	73 (19.57)	70 (18.77)	77 (20.64)	373 (100.00)	2.86 ปานกลาง
12. Meditation (นั่งสมาธิ)	136 (36.46)	38 (10.19)	71 (19.03)	53 (14.21)	75 (20.11)	373 (100.00)	2.71 ปานกลาง
13. Hi-lo jam	106 (28.42)	33 (8.85)	78 (20.91)	64 (17.16)	92 (24.66)	373 (100.00)	3.01 ปานกลาง
14. Body balance	34 (9.12)	18 (4.83)	61 (16.35)	60 (16.09)	200 (53.62)	373 (100.00)	4.00 มาก
15. Power step	113 (30.29)	31 (8.31)	63 (16.89)	81 (21.72)	85 (22.79)	373 (100.00)	2.98 ปานกลาง
16. Burn & Tone	133 (35.56)	29 (7.75)	70 (18.72)	72 (19.25)	70 (18.72)	374 (100.00)	2.78 ปานกลาง
17. Tai-chi	35 (9.41)	41 (11.02)	55 (14.78)	51 (13.71)	190 (51.08)	372 (100.00)	3.86 มาก
18. Jazz dance	127 (34.05)	32 (8.58)	72 (19.30)	72 (19.30)	70 (18.77)	373 (100.00)	2.80 มากที่สุด
19. Stomp	134 (36.02)	27 (7.26)	63 (16.94)	48 (12.90)	100 (26.88)	372 (100.00)	2.87 ปานกลาง

ตารางที่ 4.17 (ต่อ)
ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการกิจกรรมการ ออกกำลังกาย	ความต้องการ					รวม	ค่าเฉลี่ย
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
20. Cyling (การปั่นจักรยาน)	16 (4.29)	18 (4.83)	39 (10.46)	52 (13.94)	248 (66.49)	373 (100.00)	4.34 มากที่สุด
21. Bigham yoka (โยคะร้อน)	67 (17.91)	28 (7.49)	39 (10.43)	57 (15.24)	183 (48.93)	374 (100.00)	3.70 มาก
รวม	1,792 (23.99)	541 (7.24)	1,252 (16.76)	1,313 (17.57)	2,573 (34.44)	7,471 (100.00)	3.31 ปานกลาง

จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่แคลิฟอร์เนียฟิตเนส มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย “ปานกลาง” โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 โดยสามารถแยกละเอียดได้ดังนี้

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการ “มากที่สุด” ได้แก่

- (1) Intro step move
- (2) Cycling (การปั่นจักรยาน)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการ “มาก” ได้แก่

- (1) Intro step beginning
- (2) Step move advance
- (3) Bodycombat
- (4) Body balance
- (5) Tai-chi
- (6) Bigham yoka (โยคะร้อน)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการ “ปานกลาง” ได้แก่

- (1) Intro aerobics
- (2) Body pump (ยกน้ำหนักประกอบเพลง)
- (3) Latin fiesta (การเต้นแบบลาติน)
- (4) Dance moves (การเต้นรำสนุก ๆ)
- (5) Yoga
- (6) Low impact

- (7) Sculpt it (การกระชับกล้ามเนื้อช่วงล่าง)
- (8) Meditation (นั่งสมาธิ)
- (9) Hi-lo jam (แอโรบิกหนักสลับเบา)
- (10) Power step
- (11) Burn & Tone
- (12) Jazz dance
- (13) Stomp

สมมติฐานที่ 1 ผู้หญิงเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและมาใช้บริการการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับเพศ

H_0 : ผู้หญิงและผู้ชายเห็นความสำคัญและมาใช้บริการการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับเพศ

H_1 : ผู้หญิงและผู้ชายเห็นความสำคัญและมาใช้บริการการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับเพศ

ความถี่ในการออกกำลังกาย	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
1 - 2 วัน	10 2.7%	29 7.7%	39 10.4%
2 - 3 วัน	44 11.7%	53 14.1%	97 25.8%
3 - 4 วัน	54 14.4%	66 17.6%	120 31.9%
5 - 6 วัน	19 5.1%	30 8.0%	49 13.0%
ตลอดสัปดาห์	21 5.6%	50 13.3%	71 18.9%
รวม	148 39.4%	228 60.6%	376 100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.992 ^a	4	.061
Likelihood Ratio	9.238	4	.055
Linear-by-Linear Association	.617	1	.432
N of Valid Cases	376		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15.35.

สรุปผล Asymp.Sig.=0.061มากกว่า α (0.05) \therefore ขอมรับ H_0 แสดงว่า ผู้หญิงและผู้ชายเห็นความสำคัญและมาใช้บริการการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับเพศ

สมมติฐานที่2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านการจัดบริการทางการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรชายกับบุคลากรหญิงไม่ขึ้นอยู่กับเพศ
ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

H_0 : ผู้หญิงและผู้ชายมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการไม่แตกต่างกัน

H_1 : ผู้หญิงและผู้ชายมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการแตกต่างกัน

ตาราง 4.19

ค่าเฉลี่ยความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

เพศ	Mean	N	Std. Deviation
ชาย	3.9405	148	.7280
หญิง	3.6996	227	.7938
Total	3.7947	375	.7765

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
						Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df			Sig. (2-tailed)	Lower	Upper
MEANB	Equal variances assumed	.352	.554	2.968	373	.003	.2410	8.120E-02	8.132E-02	.4006
	Equal variances not assumed			3.022	333.033	.003	.2410	7.973E-02	8.414E-02	.3978

สรุปผล Asymp.Sig = 0.003 น้อยกว่า $\alpha(0.05)$ ∴ ปฏิเสธ H_0 แสดงว่าผู้หญิงและผู้ชายมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไม่ขึ้นอยู่กับเพศ โดยผู้ชายมีความต้องการด้านนี้สูงกว่าผู้หญิง

ความต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

H_0 : ผู้หญิงและผู้ชายมีความต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่ขึ้นอยู่กับเพศ

H_1 : ผู้หญิงและผู้ชายมีความต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่ขึ้นอยู่กับเพศ

ตารางที่ 4.20

ค่าเฉลี่ยด้านการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

เพศ	Mean	N	Std. Deviation
ชาย	4.2851	148	.5620
หญิง	4.4370	227	.4347
Total	4.3771	375	.4938

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
MEANC	Equal variances assumed	8.095	.005	-2.941	373	.003	-.1519	5.164E-02	-.2534	-5.03E-02
	Equal variances not assumed			-2.789	258.466	.006	-.1519	5.446E-02	-.2591	-4.46E-02

สรุปผล Asymp.Sig. = 0.003 น้อยกว่า $\alpha(0.05)$ ∴ ปฏิเสธ H_0 แสดงว่าผู้หญิงและผู้ชายมีความต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยไม่ขึ้นอยู่กับเพศ โดยผู้หญิงมีความต้องการด้านนี้สูงกว่าผู้ชาย

ความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

H_0 : ผู้หญิงและผู้ชายมีความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่ขึ้นอยู่กับเพศ

H_1 : ผู้หญิงและผู้ชายมีความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่ขึ้นอยู่กับเพศ

ตารางที่ 4.21

ค่าเฉลี่ยความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพศ	Mean	N	Std. Deviation
ชาย	3.6329	148	1.0303
หญิง	2.7924	227	1.3562
Total	3.1241	375	1.3031

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
MEAND	Equal variances assumed	42.570	.000	6.426	373	.000	.8405	.1308	.5833	1.0977
	Equal variances not assumed			6.801	364.312	.000	.8405	.1236	.5975	1.0836

สรุปผล Asymp.Sig. = 0.000 น้อยกว่า α (0.05) \therefore ปฏิเสธ H_0 แสดงว่าผู้หญิงและผู้ชายมีความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่ขึ้นอยู่กับเพศ โดยผู้ชายมีความต้องการด้านนี้สูงกว่าผู้หญิง

สมมติฐานที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายให้บริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของบุคลากรชายกับบุคลากรหญิงแตกต่างกัน

H_0 : ผู้หญิงและผู้ชายมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับเพศ

H_1 : ผู้หญิงและผู้ชายมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับเพศ

ตารางที่ 4.22
กิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย		Asymp.Sig.
	ชาย	หญิง	
1. Intro Step Beginning	3.85	4.17	0.020
2. Intro Step Move	3.88	4.43	0.000
3. Step Move Advance	3.63	3.28	0.023
4. Intro Aerobics (แอโรบิกเบื้องต้น)	3.28	3.10	0.265
5. Bodycombat (ศิลปะป้องกันตัว)	4.18	3.45	0.000
6. Bodypump (ยกน้ำหนักประกอบเพลง)	3.71	2.74	0.000
7. Latin Fiesta (การเต้นแบบลาติน)	2.89	2.57	0.035
8. Dance Moves (การเต้นรำสนุก ๆ)	3.08	2.68	0.012
9. Yoga	3.29	3.35	0.717
10. Low Impact (แอโรบิกแบบเบา)	3.09	2.52	0.000
11. Sculptit (การกระชับกล้ามเนื้อช่วงล่าง)	2.98	2.80	0.262
12. Meditation (นั่งสมาธิ)	2.94	2.57	0.021
13. Hi-Lo Jam (แอโรบิกหนักสลับเบา)	3.01	3.04	0.865
14. Body Balance	3.42	4.37	0.000
15. Power Step	3.45	2.73	0.000
16. Burn & Tone (กระชับกล้ามเนื้อช่วงล่าง)	3.31	2.47	0.000
17. Tai-Chi	3.28	4.22	0.000
18. Jazz Dance (การเต้นแจ๊ส)	3.04	2.69	0.025
19. Stomp	3.42	2.56	0.000
20. Cyling (การปั่นจักรยาน)	4.03	4.56	0.000
21. Bigham Yoka (โยคะร้อน)	3.43	3.85	0.013

จากตารางพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้บริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ ที่บุคลากรชายและหญิงมีความต้องการไม่แตกต่างกัน ได้แก่

- (1) Intro Aerobics
- (2) Yoga
- (3) Hi-Lo Jam

ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายที่บุคลากรชายมีความต้องการมากกว่าบุคลากรหญิง ได้แก่

- (1) Step Move Advance
- (2) Bodycombat (ศิลปะป้องกันตัว)
- (3) Bodypump (ยกน้ำหนักประกอบเพลง)
- (4) Latin Fiesta (การเต้นแบบลาติน)
- (5) Dance Moves (การเต้นรำสนุก ๆ)
- (6) Low Impact (แอโรบิกแบบเบา)
- (7) Meditation (นั่งสมาธิ)
- (8) Power Step
- (9) Burn & Tone (กระชับกล้ามเนื้อช่วงล่าง)
- (10) Jazz Dance (การเต้นแจ๊ส)
- (11) Stomp

ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายที่บุคลากรหญิงมีความต้องการมากกว่าบุคลากรชาย ได้แก่

- (1) Intro Step Beginning
- (2) Intro Step Move
- (3) Body Balance
- (4) Tai-Chi
- (5) Cyling (การปั่นจักรยาน)
- (6) Bigham Yoka (โยคะร้อน)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มคนทำงาน ที่มาใช้บริการออกกำลังกายที่ California Fitness Silom ตามการรับรู้ของตนเอง มีสาระดังนี้

ข้อมูลในครั้งนี้ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 398 ชุด โดยมีผลมาจากการศึกษาค้นคว้าตามหัวข้อดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. ข้อเสนอแนะ
3. ข้อเสนอแนะของการศึกษาครั้งต่อไป

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 พฤติกรรมของผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นบุคลากรชายและบุคลากรหญิงไม่เท่ากัน โดยเป็นบุคลากรชาย ร้อยละ 39.4 และบุคลากรหญิงร้อยละ 60.6 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 44.00 และอายุระหว่าง 21-30 ปี ร้อยละ 40.50 สถานภาพเป็นโสดร้อยละ 61.6 และสมรสแล้วร้อยละ 38.40 ด้านระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 64.40 รองลงมา มีการศึกษาระดับปริญญาโทร้อยละ 6.60 อาชีพของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพอื่น ๆ ร้อยละ 19.5 รองลงมาเป็นอาชีพผู้บริหารร้อยละ 11.8 และอันดับสามเป็นแม่บ้านร้อยละ 11.1 รายได้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 10,001 - 20,000 บาท ร้อยละ 29.50 รองลงมา มีรายได้ระหว่าง 20,001 - 30,000 บาท ร้อยละ 27.1 ระยะเวลาที่เป็นสมาชิก Fitness พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นสมาชิก Fitness 3-4 ปี ร้อยละ 30.30 รองลงมาเป็น สมาชิก Fitness 1 - 2 ปี ร้อยละ 23.9 จำนวนวันในการออกกำลังกายต่อ 1 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 31.8 รองลงมาออกกำลังกาย 2-3 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 25.8 หน่วยงานที่มีโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ร้อยละ 85.00 ส่วนที่เหลือมีโครงการบริการด้านการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 15.00 กลุ่มตัวอย่างที่เคยมีส่วนร่วมในโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย พบว่า

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ไม่เคยมีส่วนร่วมในโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายภาพ คิดเป็นร้อยละ 74.2 ส่วนที่เหลือเคยมีส่วนร่วมในโครงการบริการด้านการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 25.8

5.1.2 ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายภาพ กลุ่มคนทำงาน

แสดงความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ California Fitness Silom มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ “มากที่สุด” โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 โดยแยกรายละเอียดความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ “มากที่สุด” ในด้าน Trainer มีความรู้ความเข้าใจในเครื่องออกกำลังกายแต่ละประเภท Trainer มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่ายความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ “มาก” ในด้านต่าง ๆ คือ มี Trainer รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย Trainer มีความรู้ความเข้าใจวิธีการออกกำลังกาย มีความรู้ด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม Trainer มีวุฒิทางพลศึกษา มี Trainer รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย Trainer มีความรู้ความเข้าใจวิธีการออกกำลังกาย มีความรู้ด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม Trainer มีวุฒิทางพลศึกษา Trainer เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ดูแลตู้ Locker ของสมาชิก เจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของให้สมาชิกกลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการ การออกกำลังกายที่ California Fitness Silom

5.1.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 ได้แก่ ความต้องการ ด้านสถานที่ออกกำลังกายในรูปแบบ Fitness ตั้งอยู่ในย่านธุรกิจ สถานที่ต้องมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน ด้านความต้องการแบ่งแยกเครื่องออกกำลังกายแต่ละประเภทเป็นสัดส่วน มีอุปกรณ์และเครื่องออกกำลังกายเพียงพอต่อความต้องการ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ มีตู้ Locker สำหรับผู้ให้บริการ มีห้องน้ำเพียงพอ รวมทั้งเครื่องเป่าผมเพียงพอ ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายต้องมีคุณภาพที่ได้มาตรฐาน โดยมีความต้องการในการหยิบใช้อุปกรณ์ได้ง่าย จักรยานไม่มีเครื่องเสียงเลย รวมทั้งมีความต้องการเกี่ยวกับ Class สอนอย่างเพียงพอ และ Class เรียนมีที่กว้างเพียงพอ สำหรับผู้มาใช้บริการ

5.1.4 กลุ่มคนทำงานมีความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.11 โดยกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการปานกลางในทุก ๆ ด้าน

5.1.5 กลุ่มคนทำงานมีความต้องการด้านวันออกกำลังกาย

มีความต้องการวันออกกำลังกายอยู่ในอันดับ 1 คือ วันจันทร์ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.66 อันดับ 2 คือวันอาทิตย์ และวันอังคาร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.28

5.1.6 กลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ California Fitness Silom

ในวันทำงานมีความต้องการใช้บริการในเวลา 06.00-08.00 น. เป็นอันดับ 1 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 และในเวลา 18.00-20.00 น. เป็นอันดับที่ 2 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25

5.1.7 กลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ California Fitness Silom ในวันหยุดงาน

มีความต้องการใช้บริการในเวลา 10.00-12.00 อันดับ 1 โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60 และเวลา 08.-10.00 น. เป็นอันดับ 2 โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53

5.1.8 ความต้องการด้านกิจกรรมออกกำลังกายที่ให้บริการ

การออกกำลังกายพบว่ากิจกรรมความต้องการมากที่สุดได้แก่ Cycling (การปั่นจักรยาน) Intro Step Move กิจกรรมที่มีความต้องการมากที่สุดได้แก่ Intro Step Beginnig, Step Move Advance Body Combat, Body Balance, Taichi and Bigham Yoka (โยคะร้อน)

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการไม่ขึ้นอยู่กับเพศ โดยผู้ชายมีความต้องการด้านนี้สูงกว่าผู้หญิง ความต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกผู้หญิงมีความต้องการด้านนี้สูงกว่าผู้ชาย ความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพไม่ขึ้นอยู่กับเพศ โดยผู้ชายมีความต้องการด้านนี้สูงกว่าผู้หญิง ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้บริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของบุคลากรชายกับหญิงมีความต้องการไม่ขึ้นอยู่กับเพศ ได้แก่ Intro Aerobics Yoka and Hi-Lo Jam ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายที่บุคลากรชายมีความต้องการมากกว่าบุคลากรหญิง ได้แก่ Step Move Advance,

Body Combat, Body Pump, Latin Fiesta, Dance Moves, Low Impact, Meditation, Power Step, Burn & Tone, Jazz Dance and Stomp สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายที่บุคลากรหญิงมีความต้องการมากกว่าชาย ได้แก่ Intro Step Beginning, Intro Step Move Body Balance, Tai-chi, Cycling (การปั่นจักรยาน) and Bigham Yoka (โยคะร้อน)

5.3 ข้อเสนอแนะ

(1) จากการวิจัยพบว่า ควรมีสถานที่ออกกำลังกายแบบ Fitness ให้มากขึ้นและเพียงพอตามสัดส่วนของจำนวนผู้ใช้บริการเพื่อให้บุคลากรมีสถานที่ออกกำลังกาย และใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งทำให้บุคลากรเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมากขึ้น และบุคลากรจะมีสุขภาพและพลานามัยดีขึ้น

(2) สถานที่ออกกำลังกาย Fitness ควรมี Trainer ที่มีความรู้ด้านสุขภาพด้านการสอนและการสาธิตด้านบริหารอุปกรณ์ เพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของกลุ่มคนที่มาใช้บริการ

5.4 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

(1) ศึกษาความต้องการด้านการออกกำลังกายในสถานที่ Fitness เพื่อส่งเสริมสุขภาพสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในจังหวัดต่าง ๆ และเพื่อเปิดบริการ

(2) ศึกษาปัญหาการจัดบริการด้านการออกกำลังกายในรูปแบบ Fitness และนำมาปรับปรุงเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการมากที่สุด

บรรณานุกรม

- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2541). ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวพร กรดแก้ว. (2545). การออกกำลังกายสำหรับคนทำงานที่อาคารอื้อจื้อเหลียง. สารนิพนธ์ บธ.ม. สมุทรปราการ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- ประคอง วรรณสูตร. (2543). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2543). หลักและวิธีการสอนก่อนการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2542). " การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ". วารสารสุขภาพพลศึกษาและสันตนาการ. 1 ตุลาคม : 45.
- วิภาดา กฤติบว. (2547). การเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมหวัง สมใจ .(2542). " การออกกำลังกายและพักผ่อน " .วารสารสุขภาพ สำหรับประชาชน . 5 มกราคม : 9.
- สุชาติ โสมประยูร. (2544). : การบริหารงานสุขภาพศึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2541). " เดี๋ยวอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี ." วารสารสุขภาพพลศึกษาและสันตนาการ. 8 ธันวาคม : 173.
- อดิเรก จิระพงศ์. (2545). " มาออกกำลังกายกันเถอะ" . ออกกำลังกายเป็นกิจวัตรจะเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- อวย เกตุสิงห์. (2546). " การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ " . วารสารสุขภาพพลศึกษา และสันตนาการ. 2 มกราคม : 9.
- Hart, Marcia E. and Shay Clayton (2002). Relationship Between Physical Fitness and Academic Success. "The Research Quarterly" 35443-445. October.



ภาคผนวก

ผนวก ก.

แบบสอบถาม

เรื่อง ศึกษาพฤติกรรมและความต้องการในการออกกำลังกายของกลุ่มคนทำงานที่มาใช้บริการ
การออกกำลังกายที่ California Fitness Silom

คำชี้แจง แบบสอบถามทั้งหมดมี 8 หน้า แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้มาใช้บริการด้านการออกกำลังกาย
ระหว่างบุคลากรชายและหญิง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการทางการบริการด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพกลุ่มคนทำงาน

- (1) ความต้องการของบุคลากรให้บริการ
- (2) ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- (3) ความต้องการด้านสมรรถภาพทางกาย
- (4) ความต้องการช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามศึกษาความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้บริการ
เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้มาใช้บริการออกกำลังกายระหว่างบุคลากรชายและ
หญิง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ 21-30 ปี 31-40 ปี
 40-50 ปี 50 ปี ขึ้นไป
3. สถานะภาพทางการสมรส
 โสด สมรส

4. ระดับการศึกษา

ต่ำกว่าปริญญาตรี

ปริญญาตรี

ปริญญาโท

สูงกว่าปริญญาโท

5. อาชีพ

พนักงานบัญชี

เซลล์

พนักงานเบงก์

Marketing

เลขานุการ

ประชาสัมพันธ์

พนักงานต้อนรับ

เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล

ผู้บริหาร

พนักงานโรงแรม

แม่บ้าน

อื่นๆ...

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ต่ำกว่า 10,000 บาท

10,001 - 20,000 บาท

20,001 - 30,000 บาท

30,001 - 40,000 บาท

40,001 - 50,000 บาทขึ้นไป

7. ระยะเวลาที่ท่านเป็นสมาชิกที่ Fitness

ไม่เคยเป็นสมาชิก

น้อยกว่า 1 ปี

1-2 ปี

2-3 ปี

3-4 ปี

5 ปี ขึ้นไป

8. จำนวนวันในการออกกำลังกายต่อ 1 สัปดาห์

1-2 วัน

2-3 วัน

3-4 วัน

5-6 วัน

ตลอดสัปดาห์

9. หน่วยงานของท่านมีโครงการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายหรือไม่

มี

ไม่มี

10. ท่านเคยมีส่วนร่วมในโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายหรือไม่

เคย

ไม่เคย

**ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
และสมรรถภาพทางกายภาพกลุ่มคนทำงาน**

คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่
ท่านต้องการมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์พิจารณาดังนี้

- (1) ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ **มากที่สุด** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 5
- (2) ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ **มาก** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 4
- (3) ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ **ปานกลาง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 3
- (4) ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ **น้อย** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 2
- (5) ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ **น้อยที่สุด** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 1

1. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1	มี Trainer รับผิดชอบเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย					
2	Trainer มีความรู้ความเข้าใจวิธีการ ออกกำลังกาย มีความรู้ด้านพลศึกษา และ สามารถเลือกสรรกิจกรรมที่เหมาะสม					
3	Trainer มีวุฒิทางพลศึกษา					
4	Trainer เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีมีร่างกายที่ สมบูรณ์แข็งแรง					
5	Trainer มีความรู้ความเข้าใจเครื่อง ออกกำลังกายแต่ละประเภท					
6	Trainer มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย					
7	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย					
8	เจ้าหน้าที่ดูแลตู้ Locker ของสมาชิก					
9	เจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของให้สมาชิก					
10	เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำ บริการในด้านต่างๆ					

2. ความต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1	สถานที่ออกกำลังกายในรูปแบบ Fitness					
2	สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในย่านธุรกิจ					
3	สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน					
4	สถานที่ออกกำลังกายแบ่งแยกเครื่องออกกำลังกายแต่ละประเภทเป็นส่วน					
5	สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์ และเครื่องออกกำลังกายเพียงพอ					
6	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ					
7	ตู้ Locker สำหรับผู้ใช้บริการ					
8	ห้องอาบน้ำมีเพียงพอ					
9	ห้องน้ำมีเพียงพอ					
10	เครื่องเป่าผมมีเพียงพอ					
11	อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ					
12	อุปกรณ์การออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ได้มาตรฐาน					
13	อุปกรณ์ออกกำลังกายเก็บอย่างมีระเบียบหยิบใช้ง่าย					
14	จักรยานออกกำลังกายไม่มีเครื่องเสีย					
15	ห้องสำหรับสูบแดดเก็บจากการออกกำลังกาย และมีห้องปฐมพยาบาล					
16	มีบริการน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ					
17	มีการบริการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่ม					
18	มีที่นั่งสำหรับแขกที่มารอ					
19	มี Class สอนอย่างเพียงพอ					
20	Class เรียนมีที่กว้างเพียงพอสำหรับผู้มาใช้บริการ					

3. ความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ข้อที่	ความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ความต้องการ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1	จัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ					
2	มีการจัดการแข่งขันสำหรับผู้ที่ต้องการทดสอบร่างกาย					
3	มีห้องทดสอบสมรรถภาพ					
4	มีอุปกรณ์สำหรับทดสอบสมรรถภาพทางกายเพียงพอและมีมาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความดัน ที่วัดแรงบีบ เครื่องตรวจหัวใจ และเครื่องวัดไขมัน					
5	มีการบริการตรวจร่างกายก่อนการแข่งขัน เช่น มีการบริการวัดความดัน ตรวจหัวใจ เป็นต้น					
6	มีสถานที่ฝึกซ้อมสำหรับผู้ต้องการทดสอบการแข่งขัน					

4. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านช่วงเวลา ในการออกกำลังกาย	ความต้องการ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1	วันอาทิตย์					
2	วันจันทร์					
3	วันอังคาร					
4	วันพุธ					
5	วันพฤหัสบดี					
6	วันศุกร์					
7	วันเสาร์					
	วันปฏิบัติงาน					
8	เวลา 06.00 - 08.00 น.					
9	เวลา 12.00 - 13.00 น.					
10	เวลา 16.00 - 18.00 น.					
11	เวลา 18.00 - 20.00 น.					
12	เวลา 20.00 - 22.00 น.					
	วันหยุดงาน					
13	เวลา 06.00 - 08.00 น.					
14	เวลา 08.00 - 10.00 น.					
15	เวลา 10.00 - 12.00 น.					
16	เวลา 12.00 - 13.00 น.					
17	เวลา 13.00 - 15.00 น.					
18	เวลา 15.00 - 16.00 น.					
19	เวลา 16.00 - 18.00 น.					
20	เวลา 18.00 - 20.00 น.					
21	เวลา 20.00 - 21.00 น.					
22	เวลา 21.00 - 22.00 น.					

ตอนที่ 3 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้บริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและ
 สมรรถภาพความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ความต้องการ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1	Intro Step Beginning					
2	Intro Step Move					
3	Step Move Advance					
4	Intro Aerobics					
5	Body Combat					
6	Bodypump (ยกน้ำหนักประกอบเพลง)					
7	Latin Fiesta (การเต้นแบบลาติน)					
8	Dance Moves (การเต้นรำสนุกๆ)					
9	Yoka					
10	Low Impact					
11	Sculpt It (การกระชับกล้ามเนื้อช่วงล่าง)					
12	Meditation (นั่งสมาธิ)					
13	Hi-Lo Jam (แอโรบิกหนักสลับเบา)					
14	Body Balance					
15	Power Step					
16	Burn & Tone					
17	Tai – chi					
18	Jazz Dance					
19	Stomp					
20	Cyling (การปั่นจักรยาน)					
21	Bigham Yoka (โยคะร้อน)					

ผนวก ข.
ผลแสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ผลการทดสอบความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

BELIABILITY ANALYSIS – SCALE (ALPHA)

Correlation Matrix

	B1	B2	B3	B4	B5
B1	1.0000				
B2	.7562	1.0000			
B3	.5188	.5568	1.0000		
B4	.3997	.4746	.6464	1.0000	
B5	.5640	.5074	.5466	.8073	1.0000
B6	.4177	.3209	.3535	.7073	.8073
B7	.3038	.3501	.4408	.3521	.6946
B8	.1694	.3613	.3054	.1211	.2760
B9	.0658	.1854	.1579	.3730	.3185
B10	.2710	.4271	.5089	.4252	.5773

	B6	B7	B8	B9	B10
B6	1.0000				
B7	.5156	1.0000			
B8	.1106	.4190	1.0000		
B9	.3483	.2245	.5783	1.0000	
B10	.2933	.5304	.4748	.5618	1.0000

RELIABILITY ANALYSIS – SCALE (ALPHA)

N of Cases = 30.0

Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	4.0533	3.8000	4.4667	.6667	1.1754	.0630

Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	.8970	.6678	1.2690	.6011	1.9002	.0454

Inter – item

Covariances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	.3676	.0621	.6690	.6069	10.7778	.0228

Inter – item

Correlations	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	.4205	.0658	.8073	.7415	12.2648	.0303

Reliability Coefficients 10 items

Alpha = .8741 Standardized item alpha = .8789

ผลการทดสอบด้านความต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสื่อความสะดวก

RELIABILITY ANALYSIS – SCALE (ALPHA)

Correlation Matrix

	C1	C2	C3	C4	C5
C1	1.0000				
C2	.2979	1.0000			
C3	.3292	-.0501	1.0000		
C4	.3919	-.0916	.6056	1.0000	
C5	.3864	-.2199	.4691	.6002	1.0000
C6	.2924	-.1562	.3957	.3624	.4753
C7	.4719	-.0532	.3326	.5813	.6587
C8	.4305	-.2366	.4924	.7082	.7680
C9	.4281	-.1969	.4407	.7225	.8009
C10	.2822	.0335	.5628	.5944	.3921
C11	.4332	.0140	.5065	.6252	.8108
C12	.2300	-.3482	.2949	.5590	.6232
C13	.2284	-.3697	.4555	.4506	.3864
C14	.5802	.2818	.2104	.4769	.5673
C15	.2477	-.0365	.3845	.5481	.6302
C16	.2521	.1133	.4049	.4178	.4443
C17	.2324	.0848	.3363	.4195	.4713
C18	.2461	-.0249	.4509	.5159	.5472
C19	.3225	.0862	.4209	.4703	.6374
C20	.2863	-.2535	.3057	.4785	.6764

	C6	C7	C8	C9	C10
C6	1.0000				
C7	.5533	1.0000			
C8	.4219	.8476	1.0000		
C9	.3757	.8525	.9874	1.0000	
C10	.1950	.5506	.6333	.6204	1.0000
C11	.3739	.6332	.6829	.7122	.5230
C12	.5959	.4294	.5356	.5221	.2045
C13	.2924	.4230	.5897	.5214	.4345
C14	.2132	.6548	.5848	.6236	.5452
C15	.1062	.4862	.6006	.6081	.4243

	C6	C7	C8	C9	C10
C16	.2851	.5344	.4943	.4742	.4279
C17	.0308	.2673	.4127	.4231	.3703
C18	.0724	.4369	.5020	.5264	.4501
C19	.3558	.5417	.4534	.5026	.4890
C20	.4273	.4054	.5198	.5447	.2602

ผลการทดสอบความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพ

BELIABILITY ANALYSIS – SCALE (ALPHA)

Correlation Matrix

	C11	C12	C13	C14	C15
C11	1.0000				
C12	.6820	1.0000			
C13	.4332	.5367	1.0000		
C14	.6452	.3440	.2637	1.0000	
C15	.5889	.4039	.3502	.5414	1.0000
C16	.5097	.3644	.2718	.4500	.8036
C17	.4522	.1941	.0793	.4117	.6774
C18	.5176	.2277	.0466	.4334	.7145
C19	.5668	.2714	.0639	.4960	.4828
C20	.4831	.5133	.2331	.5570	.4816

	C16	C17	C18	C19	C20
C16	1.0000				
C17	.5270	1.0000			
C18	.6580	.7560	1.0000		
C19	.5046	.4915	.7363	1.0000	
C20	.3069	.4526	.5355	.6199	1.0000

RELIABILITY ANALYSIS – SCALE (ALPHA)

N of Cases = 30.0

Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	4.2433	3.8333	4.5667	.7333	1.1913	.0450

Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	.8393	.5057	1.4816	.9759	2.9295	.0859

Inter – item Covariances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	.3447	-.2460	.9713	1.2172	-3.9486	.0462

Inter – item Correlations	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	.4141	-.3697	.9874	1.3571	-2.6709	.0532

Reliability Coefficients 20 items

Alpha = .9331 Standardized item alpha = .9339

ผลการทดสอบความต้องการด้านช่วงเวลา

BELIABILITY ANALYSIS – SCALE (ALPHA)

Correlation Matrix

	D1	D2	D3	D4	D5
D1	1.0000				
D2	.8669	1.0000			
D3	.6167	.6716	1.0000		
D4	.6078	.5043	.7046	1.0000	
D5	.2750	.2593	.5722	.6099	1.0000
D6	.2382	.2022	.5795	.6689	.6941
D6					
D16	1.0000				

N of Cases = 30.0

Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	3.8278	3.4667	4.1333	.6667	1.1923	.0731
Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	1.0615	.6540	1.4299	.7759	2.1863	.0803
Inter – item	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
Covariances	.5566	.2253	1.0299	.8046	4.5714	.0515
Inter – item	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
Correlations	.5381	.2022	.8669	.6647	4.2869	.0390

Reliability Coefficients 6 items

Alpha = .8687 Standardized item alpha = .8687

ผลการทดสอบความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

RELIABILITY ANDALYSIS – SCALE (ALPHA)

Correlation Matrix

	F1	F2	F3	F4	F5
F1	1.0000				
F2	.8350	1.0000			
F3	.5677	.7090	1.0000		
F4	.2225	.3796	.5190	1.0000	
F5	-.2658	-.0140	.2115	.3291	1.0000
F6	.1031	.2388	.2462	.5382	.2761
F7	.3067	.4081	.6298	.7405	.3474
F8	.3070	.4069	.6573	.7358	.4408
F9	.0598	.2876	.3583	.4856	.3259
F10	-.0475	.0316	.2648	.6553	.2384
F11	-.0807	.0986	.3776	.5253	.1477
F12	-.1529	-.0330	.0590	.4638	.1398
F13	.0211	.1417	.2813	.4424	-.0128
F14	.3923	.1514	.1512	-.1001	-.0389
F15	.1496	.1821	.3118	.3611	.1103
F16	.1640	.1918	.2213	.5623	.3417
F17	.2078	-.0730	-.0849	.3489	-.0873
F18	.0413	.1594	.4666	.5073	.2086
F19	.0270	.1469	.4183	.2022	.4194
F20	.2711	.1937	.0000	-.3686	-.0985
F21	.3184	.3491	.2044	.0971	-.0519
	F6	F7	F8	F9	F10
F6	1.0000				
F7	.55545	1.0000			
F8	.5707	.9285	1.0000		
F9	.1546	.4746	.3898	1.0000	
F10	.4597	.6089	.5491	.5779	1.0000
F11	.2162	.4230	.4738	.3119	.6573
F12	.5031	.3984	.3606	.4735	.8050
F13	.3273	.3682	.3581	.4397	.7420
F14	-.3849	.0123	-.0069	.1128	-.0477
F15	.4440	.2798	.3100	.0898	.4521
F16	.5807	.4762	.4815	.1031	.5020
F17	.3094	.2616	.2138	-.1744	.3126
F18	.2768	.7059	.6267	.6317	.6825
F19	.0839	.4215	.3606	.5770	.4696
F20	-.4459	-.2975	-.3222	.0668	-.3095
F21	.0856	.2540	.1019	.5231	.2593

RELIABILITY ANDALYASIS – SCALE (ALPHA)

Correlation Matrix

	F11	F12	F13	F14	F15
F11	1.0000				
F12	.5131	1.0000			
F13	.7835	.7699	1.0000		
F14	.0228	-.1814	.0817	1.0000	
F15	.6066	.3487	.6359	.2306	1.0000
F16	.3247	.3461	.3327	.0058	.6795
F17	.0525	.2602	.1180	.1620	.3265
F18	.6967	.5419	.6905	.0780	.4015
F19	.4045	.3733	.3863	.3190	.1714
F20	-.1052	-.2464	-.1062	.4846	-.2290
F21	.1497	.2003	.3525	.2937	.0543

	F16	F17	F18	F19	F20
F16	1.0000				
F17	.6197	1.0000			
F18	.2785	.0971	1.0000		
F19	.1187	-.1735	.5150	1.0000	
F20	-.3263	-.2306	-.0693	.2464	1.0000
F21	-.0722	-.1771	.3616	.5898	.5031

	F21
F21	1.0000

RELIABILITY ANDALYASIS – SCALE (ALPHA)

N of Cases = 30.0

Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	3.4379	3.1000	4.0000	.9000	1.2903	.0904

Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	1.3382	.7586	1.8264	1.0678	2.4076	.0737

Item-Item

Covariances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	.0820	-.4828	1.6701	2.1529	-3.4595	.1456

Item-Item

Cprre;atopms	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	.2702	-.4559	.9285	1.3745	-2.0822	.0729

Reliability Coefficients 21 items

Alpha = .8935 Standardized item alpha = .8861

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ศิริกร นิมิตตานนท์
วัน เดือน ปีเกิด	10 กรกฎาคม 2518
ที่อยู่	93/13 ซ. เซ็นหลุยส์ 3 ถนนจันทน์ ตำบลทุ่งวัดดอน อำเภอยานนาวา กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ศิลปศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง (2537) เข้าศึกษาต่อระดับมหาบัณฑิต หลักสูตรบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ปี พ.ศ. 2546
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2538	บริษัทบ้านสวนประจักษ์ จำกัด (ประชาสัมพันธ์) อำเภอภาษีเจริญ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2541	บริษัทศิริเจริญ จำกัด (บัญชี) อำเภอคลองสาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2543	บริษัทเอบีเอ็กซ์โลจิสติกส์ จำกัด (บัญชี) อำเภอคลองเตย จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งและสถานที่ทำงานในปัจจุบัน	
พ.ศ. 2547-ปัจจุบัน	บริษัท Grand Circle Travel (บัญชี) อำเภอสาทร จังหวัดกรุงเทพมหานคร