



ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย
ในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

Satisfaction with the use of exercise in Buriram Rajabhat University

โดย

บาล ชะใบรัมย์
สุชาติ หอมจันทร์

โครงการวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

พ.ศ. 2558

(ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์)



ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย
ในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

Satisfaction with the use of exercise in Buriram Rajabhat University

โดย

บาล ชะใบรัมย์
สุชาติ หอมจันทร์

โครงการวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

พ.ศ. 2558

(ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์)

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัย ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย ในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ สำเร็จลงได้ด้วยความรู้ และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากคณาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ และผู้วิจัยขอขอบพระคุณสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ที่ได้สนับสนุนโครงการวิจัยนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี



ผู้วิจัย

หัวข้อวิจัย	ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย ในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
ผู้ดำเนินการวิจัย	บาล ชะใบรัมย์ , สุชาติ หอมจันทร์
หน่วยงาน	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
ปีที่ทำวิจัย	พ.ศ. 2558
เลขที่สัญญาทุน	62/2558

บทคัดย่อ

การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย ในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ในครั้งนี้ เพื่อศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย และเพื่อค้นหาตัวพยากรณ์ที่ดี และสร้างสมการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคคลทั่วไป ที่มาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 160 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย ผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และการบริการ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.647 0.757 ตามลำดับ โดยมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ระหว่างองค์ประกอบทั้งหมดกับความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย เท่ากับ .616 และสมการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย คือ

$$Y' = .501 + .561X_2 + .315X_1$$

$$Z'_Y = .582Z_2 + .271Z_1$$

คำสำคัญ : ปัจจัยที่ส่งผลต่อ การออกกำลังกาย

ค

Title Satisfaction with the use of exercise in Buriram Rajabhat University
Researcher Ban chabairam , Suchart Homjan
Institute Rajabhat Buriram University
Academic Year 2558
No. Contact 62/2558

Abstract

The objectives of this study were to examine the factors which affected to satisfaction with the use of exercise as well as to find out good predicting and to make the predicting equation of satisfaction with the use of exercise in Buriram Rajabhat University. Samples consisted of simple random sampling of 160 people who were professors, teachers, students and general people exercised in Buriram Rajabhat University.

The findings indicated that there were many factors that affected to satisfaction with the use of exercise in Buriram Rajabhat University as follow: place, equipment and facility. The results from correlation analysis of service were .0647 .0757 which was statically significant at .01 level. The result from multiple correlation analysis between all of components and the satisfaction with the use of exercise was .616 The result from predicting equation of the satisfaction was

$$Y' = .501 + .561X_2 + .315X_1$$

$$Z'_Y = .582Z_2 + .271Z_1$$

Key word : Factor of Satisfaction , Exercise

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ง
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ทฤษฎีการออกกำลังกาย	4
องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ	11
ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ	18
แนวคิดเกี่ยวกับการบริการ	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	23

บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย	27
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	27
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	27
	การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	28
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	28
	การวิเคราะห์ข้อมูล	28
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	28

สารบัญ (ต่อ)

		หน้า
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
	ลำดับขั้นในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36
บทที่ 5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	42
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	42
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	42
	สรุปผลการวิจัย	43
	อภิปรายผล	43
	ข้อเสนอแนะ	44
	บรรณานุกรม	45

ภาคผนวก	50
ประวัติของผู้วิจัย	57



สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
4.1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง	36
4.2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	37
4.3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของด้านการให้บริการ37	
4.4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย	38
4.5	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัย	37
4.6	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรเกณฑ์กับตัวแปรพยากรณ์ที่เพิ่มเข้าไปทีละตัว	40
4.7	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้ การบริการ (X_1) และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (X_2) เป็นตัวพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย	40

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย
ในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

Satisfaction with the use of exercise in Buriram Rajabhat University

บาล ชะไบรัมย์* , สุชาติ หอมจันทร์*

Ban Chabairam , Suchart Homjan

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

Faculty of Educational Buriram Rajabhat University

บทคัดย่อ

การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย ในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ในครั้งนี้ เพื่อศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย และเพื่อค้นหาตัวพยากรณ์ที่ดี และสร้างสมการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคคลทั่วไป ที่มาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 160 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและการบริการ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.647 0.757 ตามลำดับ โดยมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ระหว่างองค์ประกอบทั้งหมดกับความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย เท่ากับ .616 และสมการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย คือ

$$Y' = .501 + .561X_2 + .315X_1$$

$$Z'_y = .582Z_2 + .271Z_1$$

คำสำคัญ : ปัจจัยที่ส่งผลต่อ การออกกำลังกาย

*อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

Ban chabairam* Suchart Homjan*

Abstract

The objectives of this study were to examine the factors which affected to satisfaction with the use of exercise as well as to find out good predicting and to make the predicting equation of satisfaction with the use of exercise in Buriram Rajabhat University. Samples consisted of simple random sampling of 160 people who were professors, teachers, students and general people exercised in Buriram Rajabhat University.

The findings indicated that there were many factors that affected to satisfaction with the use of exercise in Buriram Rajabhat University as follow: place, equipment and facility. The results from correlation analysis of service were .0647 .0757 which was statically significant at .01 level. The result from multiple correlation analysis between all of components and the satisfaction with the use of exercise was .616 The result from predicting equation of the satisfaction was

$$Y' = .501 + .561X_2 + .315X_1$$

$$Z'_Y = .582Z_2 + .271Z_1$$

Key word : Factor of Satisfaction , Exercise

* Faculty of Educational Buriram Rajabhat University

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ประชากรจะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี โดยที่ พฤติกรรมการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึ่งการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมี รูปแบบ กระบวนการ และหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป แต่จากการศึกษาพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังขาด การออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสม หรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย การที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา (ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2545 : 34) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหรือการเปลี่ยนพฤติกรรมใน การดำรงชีวิต อาทิเช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ การปั่นจักรยานไปทำงานแทนการขับรถ หรือ เพียงการขุดดินทำสวนที่บ้าน เหล่านี้ถือเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้นซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ทำให้รู้สึกสดชื่นมีพลังที่จะทำงานและต่อสู้กับชีวิต ทั้งยังลดความเครียดได้อีกด้วย

ปัจจุบันประเทศไทยให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น หน่วยงานทั้ง ภาครัฐและเอกชนยังช่วยกันรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายภายในและภายนอกสถานที่ขององค์กร ส่งผล ให้สภาพสภาพตลาดของธุรกิจสถานออกกำลังกายมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน เห็นได้จากการเปิด สถานออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น เช่น ศูนย์บริการฟิตเนส สนามแบดมินตัน สนามฟุตบอล เป็นต้นมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์เป็นสถานศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและจัดให้มี สถานที่ออกกำลังกายและบริการด้านการออกกำลังกายกับเป็นอีกสถานที่หนึ่งที่สำคัญ นักเรียน นักศึกษา อาจารย์ ตลอดจนประชาชนที่สนใจการออกกำลังกาย เนื่องจากเป็นสถานที่อยู่ใน เมือง สะดวกต่อการเดินทาง แม้ว่าจะมีการให้บริการการออกกำลังกายมาตลอดเป็นระยะเวลาหลายสิบ ปี แต่ยังไม่มีการศึกษาเรื่องความพึงพอใจต่อการมาใช้บริการ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

ประโยชน์ ในด้านการปรับปรุงคุณภาพการให้บริการ ประกอบการตัดสินใจและกำหนดแนวทางในการวางแผน และดำเนินการปรับปรุง/พัฒนา ต่อไป อันก่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุดแก่ผู้ใช้บริการอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบริการ
2. เพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคคลทั่วไป ที่เข้ามาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2558 ถึงเดือนกรกฎาคม 2558
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคคลทั่วไป ที่เข้ามาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 160 คน ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2558 ถึง เดือนกรกฎาคม 2558 ได้มาโดยการเลือกแบบบังเอิญ
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท
 - 2.1 ตัวแปรต้นหรือตัวแปรพยากรณ์ ได้แก่
 - 2.1.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 2.1.2 ด้านการบริการ
 - 2.2 ตัวแปรตามหรือตัวแปรเกณฑ์ ได้แก่ ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
3. ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินการวิจัย ระหว่าง เดือนธันวาคม 2557 ถึง เดือนสิงหาคม 2558

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคคลทั่วไป ที่เข้ามาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2558 ถึงเดือนกรกฎาคม 2558

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคคลทั่วไป ที่เข้ามาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 160 คน ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2558 ถึง เดือนกรกฎาคม 2558 ได้มาโดยการเลือกแบบบังเอิญ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยหรือการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามแบบสอบถาม อย่างละ 20 ข้อ นำไปใช้จริงโดยคัดเลือกข้อที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำนวน 12 ข้อ ด้านการบริการ จำนวน 10 ข้อ และด้านความพึงพอใจ จำนวน 12 ข้อ มีทั้งหมด 5 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 3 ด้านการบริการ

ตอนที่ 4 ด้านความพึงพอใจ

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานซึ่งได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน(n=160)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	79	49.4
หญิง	81	50.6
อาชีพ		

ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานราชการ	36	22.5
พนักงานเอกชน รับจ้างทั่วไป	57	35.6
อาชีพอิสระ ธุรกิจส่วนตัว	43	26.9
นักเรียน นิสิต นักศึกษา	24	15.0
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	5	3.1
มัธยมศึกษา	3	1.9
ปริญญาตรี	132	82.5
สูงกว่าปริญญาตรี	20	12.5
	160	100.00

จากตาราง 4.1 พบว่า ส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.6 มีอาชีพพนักงานเอกชน รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 35.6 และการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญา 82.5

จากการคำนวณสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายใน (Intercorrelation) ระหว่างตัวแปรอิสระที่เป็นตัวแปรพยากรณ์ด้วยกัน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระแต่ละตัวกับตัวแปรตามซึ่งเป็นตัวแปรเกณฑ์ ดังตาราง 4.5

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปร	(X ₁)	(X ₂)
(X ₁)	1.000	
(X ₂)	.465**	1.000
Y	.647**	.757**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปรอิสระที่เป็นตัวพยากรณ์ด้วยกันทั้ง 2 ตัวแปร รวมทั้งหมด 3 ค่า พบเป็นค่าบวกทั้งหมด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .465 ถึง .757 เป็นค่าที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 2 ตัวกับตัวแปรความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย ด้วยวิธีเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ผลปรากฏดังตาราง 3

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรเกณฑ์กับตัวแปรพยากรณ์ที่เพิ่มเข้าไปทีละตัว

ตัวแปรพยากรณ์	R	R ²	F	SE _{est}
X ₂	.757	.573	212.270**	.347
X ₂ X ₁	.785	.616	126.08**	.330

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรขึ้น ๆ พบว่า ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย คือ การบริการ (X₂) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (X₁) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ .785 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R²) เท่ากับ .616 โดยมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE_{est}) เท่ากับ .330

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้ การบริการ (X₁) และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (X₂) เป็นตัวพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย

ตัวแปรพยากรณ์	b	SE _{bj}	β	t
X ₂	.561	.062	.582	8.993**
X ₁	.315	.075	.271	4.195**
R = .785 R ² = .616 SE _{est} = .330				
F = 126.082 a = .501				

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4 พบว่า การบริการ (X₂) และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (X₁) เป็นตัวพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรพยากรณ์ในรูปของคะแนนดิบเท่ากับ .561, .315 ตามลำดับ มีค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรพยากรณ์

ในรูปของคะแนนมาตรฐานเท่ากับ .582, .271 ตามลำดับ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ .785 มีอำนาจในการพยากรณ์ได้ร้อยละ 61.60 มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ .330 และค่าคงที่ของสมการในรูปคะแนนดิบเท่ากับ .501

เมื่อทดสอบนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การถดถอย พบว่า การบริการ (X_2) และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (X_1) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณจากตาราง 5 สามารถนำมาสร้างสมการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในรูปคะแนนดิบและในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้
สมการในรูปคะแนนดิบและสมการในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

$$Y' = .501 + .561X_2 + .315X_1$$

$$Z'_Y = .582Z_2 + .271Z_1$$

การอภิปรายผล

1.ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเกณฑ์ คือ ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ กับตัวแปรพยากรณ์ คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และการบริการ พบว่า ตัวแปรพยากรณ์ทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าตัวแปรเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก อาคารสถานที่หรือบริเวณสนามกีฬาหรือออกกำลังกายแต่ละชนิดมีความสะอาดและเพียงพอต่อการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีการจัดสภาพแวดล้อมภายในสนามกีฬาให้ร่มรื่น สวยงาม มีการปรับปรุงสนามกีฬาให้อยู่ในสภาพพร้อมให้บริการอยู่เสมอ สุขสนั่น อินทะไชย (2548) ศึกษาการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดขอนแก่น พบว่าด้านสถานที่ มีการให้บริการที่เหมาะสม ได้แก่ สนามมีการปรับปรุงให้พร้อมที่จะใช้งาน (ร้อยละ 66.94) รองลงมา คือ บริเวณที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก สะดวกในการเดินทางไปใช้บริการ และตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ กนกวรรณ ปิยานุวัฒน์กุล (2555) ที่ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามฝึกซ้อมกอล์ฟมหาวิทยาลัย

เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่า ด้านราคา ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ด้านบุคลากร ด้านกระบวนการให้บริการ อยู่ในระดับมาก

2. การค้นหาตัวแปรพยากรณ์ที่ดี พบว่า การบริการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นว่า การบริการสามารถอธิบายการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ได้มากที่สุด ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ได้ว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ให้ความสำคัญด้านการบริการ การใช้สนามกีฬาภายในมหาวิทยาลัยแก่ผู้มาใช้บริการ ไม่ว่าจะเป็น คณาจารย์ นักเรียน นักศึกษา หรือประชาชนโดยทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุขสนั่น อินทะไชย (2548) ที่ได้ศึกษาการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดขอนแก่น พบว่าด้านสถานที่ มีการให้บริการที่เหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด


ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

1. ควรเพิ่มความมั่นใจในการรักษาความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้มาใช้บริการในช่วงเวลา 18.00 – 21.00 น. โดยมีพนักงานรักษาความปลอดภัยให้มากขึ้นในบริเวณที่จอดรถ
2. บริเวณห้องน้ำ ควรทำความสะอาดเป็นประจำ เนื่องจากในแต่ละวันมีผู้ใช้บริการเป็นจำนวนมาก
3. ควรมีร้านสวัสดิการ อาหารสำหรับผู้มาใช้บริการให้เพียงพอกับความต้องการ และสถานที่ตั้งร้านสวัสดิการควรเหมาะสมสำหรับผู้มาใช้บริการ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาแนวทางการบริการสนามกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ให้สามารถมีรายได้มาบริหาร พัฒนา สนามกีฬาให้เพียงพอกับความต้องการของผู้ใช้บริการ
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความจำเป็นต่อการบริการจัดการสนามกีฬา
3. ควรศึกษาแรงจูงใจของผู้มาใช้บริการในสนามกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์



เอกสารอ้างอิง

กนกวรรณ ปิยานุวัฒน์กุล. (2555). ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามฝึกซ้อมกอล์ฟ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนที่มีต่อปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด. การประชุมวิชาการแห่งชาติมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ครั้งที่ 9 ชาตรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา. สุขสนั่น อินทะไชย์. (2548). การศึกษาการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังกายใน สนามกีฬาจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่เป็นไปอย่างรวดเร็วทั้งภาคอุตสาหกรรมและภาคเกษตรกรรม อีกทั้งความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้สภาพชีวิตความเป็นอยู่ของประชากรไทยเปลี่ยนแปลงไป เกิดการแข่งขันกันเพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสะดวกสบาย ท่ามกลางความกดดันจากหลาย ๆ ปัจจัยในสังคม ให้ร่างกายเกิดอาการอ่อนเพลียสมรรถภาพทางร่างกายลดลง จนเป็นสาเหตุไปสู่การเจ็บไข้ได้ป่วยและโรคภัยต่างๆ มากขึ้น สุขภาพที่ดีนั้นไม่สามารถซื้อได้ด้วยเงิน คำตอบที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาสุขภาพของประชากรไทยคือ การออกกำลังกาย

การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ประชากรจะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี โดยที่พฤติกรรมการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึ่งการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบ กระบวนการ และหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป แต่จากการศึกษาพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสม หรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย การที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา (ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2545 : 34) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหรือการเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิต อาทิเช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ การปั่นจักรยานไปทำงานแทนการขับรถ หรือเพียงการขุดดินทำสวนที่บ้าน เหล่านี้ถือเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้นซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ทำให้รู้สึกสดชื่นมีพลังที่จะทำงานและต่อสู้กับชีวิต ทั้งยังลดความเครียดได้อีกด้วย

ปัจจุบันประชากรไทยให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนยังช่วยกันรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายภายในและภายนอกสถานที่ขององค์กร ส่งผลให้สภาพสภาพตลาดของธุรกิจสถานออกกำลังกายมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน เห็นได้จากการเปิดสถานออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น เช่น ศูนย์บริการฟิตเนส สนามแบดมินตัน สนามฟุตบอล เป็นต้น

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์เป็นสถานศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายและบริการด้านการออกกำลังกายกับเป็นอีกสถานที่หนึ่งที่สำคัญ นักเรียน นักศึกษา อาจารย์ ตลอดจนประชาชนที่สนใจการออกกำลังกาย เนื่องจากเป็นสถานที่ที่อยู่ในเมือง สะดวกต่อการเดินทาง แม้ว่าจะมีการให้บริการการออกกำลังกายมาตลอดเป็นระยะเวลาหลายสิบ

ปี แต่ยังไม่มีการศึกษาเรื่องความพึงพอใจต่อการมาใช้บริการ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ในด้านการปรับปรุงคุณภาพการให้บริการ ประกอบการตัดสินใจและกำหนดแนวทางในการวางแผน และดำเนินการปรับปรุง/พัฒนา ต่อไป อันก่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุดแก่ผู้ใช้บริการอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบริการ
2. เพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคคลทั่วไป ที่เข้ามาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2558 ถึงเดือนกรกฎาคม 2558
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคคลทั่วไป ที่เข้ามาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 160 คน ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2558 ถึง เดือนกรกฎาคม 2558 ได้มาโดยการเลือกแบบบังเอิญ
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท
 - 2.1 ตัวแปรต้นหรือตัวแปรพยากรณ์ ได้แก่
 - 2.1.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 2.1.2 ด้านการบริการ
 - 2.2 ตัวแปรตามหรือตัวแปรเกณฑ์ ได้แก่ ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
3. ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินการวิจัย ระหว่าง เดือนธันวาคม 2557 ถึง เดือนสิงหาคม 2558

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบว่าปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
2. เป็นข้อมูลที่ทำให้ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง อันเป็นแนวทางในการพัฒนาสถานที่ออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

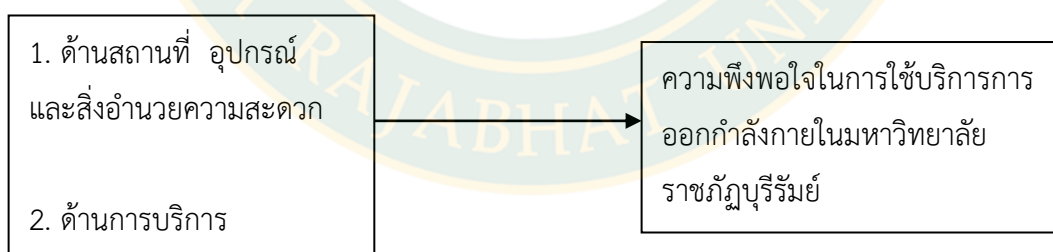
นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกชอบ หรือเจตคติที่ดีของบุคคลที่มีต่อการมาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
2. ท่าที่ตั้ง หมายถึง สถานที่ตั้งของสถานที่ออกกำลังกายที่อยู่ภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
3. ด้านการบริการ หมายถึง การให้บริการของมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ที่มีต่อผู้เข้ามาใช้บริการในการออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย เช่น การประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ห้องพยาบาล หรือการจัดน้ำดื่ม เป็นต้น
4. สิ่งอำนวยความสะดวก หมายถึง ความสะดวกสบาย ความปลอดภัย ในการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายในสนามต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
5. ลักษณะทางกายภาพของสถานที่ออกกำลังกาย หมายถึง ลักษณะของสนามกีฬา ไม่ว่าจะเป็นสนามฟุตบอล ลู่วิ่ง สนามตะกร้อ สนามมวย ฯลฯ มีลักษณะพร้อมใช้งาน

กรอบแนวคิด

ตัวแปรพยากรณ์

ตัวแปรเกณฑ์



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

1. ทฤษฎีการออกกำลังกาย
2. ความต้องการของผู้ใช้บริการในการออกกำลังกาย
3. ทฤษฎีความพึงพอใจ
4. แนวคิดเกี่ยวกับการบริการ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้อง ย่อมให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ ในวัยเด็กการออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโตในวัยหนุ่มสาว การออกกำลังกายสามารถช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ มีนักวิชาการหลายท่านและหน่วยงานที่เกี่ยวกับการกีฬาได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ฉก ฉนะสิริ (2540 : 96) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การที่จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติ ประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20-30 นาที และในสัปดาห์อย่างน้อย 3-4 วัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544 : 10) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดิน วิ่ง วิ่งเหยาะ หรือฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

บุญชอบ เกียรติกำจาย (2544 : 13) กล่าวถึง การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะ ตั้งแต่เริ่มการออกกำลังกายจนสิ้นสุดการออกกำลังกาย ด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างมีระบบระเบียบและขั้นตอนให้เหมาะสมกับวัยและขีดจำกัดของแต่ละบุคคลเพื่อพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์

อัญชนา พานิช (2544 : 13) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว สามารถทำงานได้อย่างกระปรี้กระเปร่า และเหนื่อยช้า ร่างกายตื่นตัว มีความพร้อมที่จะทำงานอยู่เสมอตนเองสรุปการออก

กำลังกาย คือ การออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกินกว่าปกติในชีวิตประจำวัน อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับเพศและวัย รวมไปถึงสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เพื่อให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้ทำงานมากขึ้น เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีการพัฒนาในส่วนของอวัยวะต่าง ๆ ให้มีความพร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมก่อนที่จะมีการออกกำลังกายทำให้ร่างกายดีขึ้นหรือทรุดโทรมลงก็ได้

หลักการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6-7) ได้ให้คำแนะนำถึงหลักวิธีการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากไข้หรือมีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์ออกกำลังกายอย่างหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก ซึพจรเต้นแรงต้องหยุดการออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการจะออกกำลังกายใหม่ ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง
6. การออกกำลังกายที่จะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรต้องออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติหรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น ซึพจรเต้นเร็วขึ้น
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้าน ใช้เวลาสั้น ๆ วึ่งเหยาะ ๆ กระโดดเชือก ชกลม เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ใช้ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า สั่น ดึง ดัน เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์น้อยมาก เพราะว่าการออกกำลังกายจะมีผลต่อเมื่อร่างกายได้ออกแรงมากกว่าปกติเล็กน้อยเพียงใด
9. การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำทุกวันฉันทใด ร่างกายก็มีความต้องการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันฉันทนั้น
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรจะทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่กันไปด้วย เช่น การนับอัตราการเต้นของซึพจร อัตรา

การหายใจ ชั่งน้ำหนัก เป็นต้น

11. การออกกำลังกายเป็นประจำเพียงปัจจัยอย่างหนึ่งในการปรับปรุงและรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องมีการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง พร้อมกับการพักผ่อนอย่างเพียงพอด้วย

12. ฟังระลึกไว้เสมอว่า ไม่มีการฝึกหรือออกกำลังกายวิธีใดเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพ และสมรรถภาพทางร่างกาย แต่การฝึกหรือการออกกำลังกายจะต้องค่อยเป็นค่อยไปเป็นขั้นตอน

ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ (2526 : 33) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ต้องมีเวลาสำหรับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายต้องทำเป็นประจำ และต้องนายพอที่จะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพให้ดีขึ้นต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน ฉะนั้นในการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเวลาให้เพียงพอ และเป็นประจำตลอดไป เพราะถ้ากระทำไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความหนักและชนิดของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย จำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคลทั้งเป้าหมาย และความหนักของกิจกรรม และสภาพที่ต้องการแล้วจำเป็นต้องมีวิธีการประเมินความก้าวหน้าในด้านสมรรถภาพของตนเองด้วยว่า บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ ต้องฟังระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์แบบ และเหมาะสมกับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดให้เหมาะสมสนองความต้องการและความสามารถแต่ละคน ทั้งชนิดกิจกรรม ความหนัก และความบ่อยเป็นราย ๆ ไป

3. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้าน ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดเพียงชนิดเดียวที่จะส่งเสริมสมรรถภาพครบทุกด้าน ฉะนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายจะต้องจัดกิจกรรมหลาย ๆ อย่างที่มุ่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีต้องสามารถเสริมสร้างพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

4. โปรแกรมการออกกำลังกายต้องถูกจัดไว้อย่างเป็นระบบทั้งด้านความบ่อยและสม่ำเสมอ โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละบุคคล

5. ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น ต้องไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป ไม่มีผลต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายควรพยายามทำให้เป็นตารางสำหรับการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อยควรสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ๆ ละไม่น้อยกว่า 10 นาที โดยใช้อัตราชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นเกณฑ์ ซึ่งมีหลักดังนี้

5.1 ไม่เกิน 190-อายุ ครั้ง/นาที ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

5.2 ไม่เกิน 180-อายุ ครั้ง/นาทีก ในผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

6. ออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนัก (แบบก้าวหน้า) เป็นกุญแจไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การออกกำลังกายที่จะมีผลต่อสมรรถภาพ จำเป็นต้องเพิ่มความหนักของกิจกรรมให้มากพอที่จะเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทั้งด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ และความอดทนในระบบไหลเวียนเลือด การเพิ่มความหนักเพิ่มได้ 2 ลักษณะ คือ เพิ่มความหนักของกิจกรรมกับความนานของกิจกรรม

7. ความก้าวหน้าของสมรรถภาพเป็นสิ่งสำคัญของการออกกำลังกาย ถ้ากระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอ จะมีผลทำให้ร่างกายปรับตัวต่อการเพิ่มแรงต้านทานที่จะทำให้ร่างกายพัฒนาขึ้น ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นต้องเพิ่มความหนักโดยเพิ่มขึ้นทีละน้อยสม่ำเสมออย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเป็วิธีทางนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

8. การฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่จัดไว้อย่างเหมาะสมจะเป็นผลรวมของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์จะต้องพัฒนาองค์ประกอบทุกด้านของสมรรถภาพทางกาย

เจริญ กระบวรรัตน์ (2531 : 75) กล่าวว่า การออกกำลังกายควรทำให้ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคนจึงจะได้ผลดี โดยอาศัยหลักของการออกกำลังกายที่เป็นพื้นฐานต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายในตอนแรก ควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ใช้ปริมาณงานน้อย และควรเป็นการออกกำลังกายโดยใช้วิธีง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวดีขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักของงานและความยากขึ้นเป็นลำดับ ตามพัฒนาการของสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง

2. การออกกำลังกายที่ดี ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

3. การออกกำลังกายควรกระทำโดยสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือวันเว้นวัน หรือทุกสองวันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรปฏิบัติติดต่อกันเรื่อยไปตามกำหนดที่วางไว้ ข้อเสนอแนะ ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรออกกำลังกายในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นตอนเช้าหลังจากตื่นนอนหรือเวลาเย็นก็ได้

4. การออกกำลังกายควรคำนึงถึงสภาวะร่างกาย เช่น ในบางกรณีที่ร่างกายอ่อนแอไปชั่วคราว สาเหตุอาจจะเนื่องมาจากท้องเสียหรืออดนอน การออกกำลังกายที่เคยกระทำอยู่ก็อาจจะกลายเป็นหนักเกินไป ซึ่งบางทีอาจจะมีอาการบางอย่างแสดงออกให้ปรากฏ เช่น มีอาการเหนื่อย ผิดปกติ เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นควรหยุดออกกำลังกายในช่วงนั้น

เสก อัครานุเคราะห์ (2531 : 134-135) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางไว้ ดังนี้

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร

3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น

4. วิธีออกกำลังกายให้อ่อนเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที

5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเองและเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง

6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง

7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกัน แต่เวลาอาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

กุลา ตันติผลาชีวะ (2540 : 31-32) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดี สรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละคน ไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจึงจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่

2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ไม่น้อยหรือมากเกินไป ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่สามารถพัฒนาสมรรถภาพ (fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกายทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า

3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุด คือ เวลาที่สะดวก อาจจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอน หรือหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตึงเครียด การออกกำลังกายหลังอิม อาจมีผลต่อสภาวะการทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ของการออกกำลังกาย สามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ ถ้าสะดวก และพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายจะต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียดความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง (warm up) ด้วยการเตรียมความพร้อมร่างกายก่อน 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายต้องประเมินความทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้ว จะต้องสนใจมาก เพราะงานและเวลาทำให้ไม่ออกกำลังกาย ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว รูปร่างจะสวย ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้ว จะต้อง

มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กุลยา ตันติพลาชีวะ (2540 : 35-39) กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะของร่างกายได้รับการกระตุ้นให้ทำงานและตื่นตัว สร้างความแข็งแรง กระฉับกระเฉง อดทนและคล่องตัว การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้ ดังนี้

1. การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายทุกประเภท ทำให้กล้ามเนื้อต้องทำงานด้วยการเกร็งและออกแรงไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งลักษณะการทำงานเช่นนี้เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อมีพลังเมื่อต้องใช้งาน ซึ่งประโยชน์ด้านนี้ของการออกกำลังกายในทางการแพทย์ได้นำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางร่างกายและต้องการที่จะฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะ เช่น ผู้ป่วยเข้าเฝือก ผู้ป่วยกล้ามเนื้อไม่มีแรง ผู้ป่วยอัมพาต เป็นต้น

2. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจการไหลเวียนของโลหิต และระบบหายใจ การออกกำลังกายจะเพิ่มการทำงานของหัวใจให้มีการบีบตัวแรงขึ้น เพื่อปริมาณการสูดฉีดโลหิต การไหลเวียนของโลหิต และควบคุมความดันของโลหิต สำหรับระบบหายใจจะทำให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น เพิ่มการเปลี่ยนของก๊าซ สร้างความตื่นตัวระบบประสาท ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทสัมพันธ์กันแม้อายุจะมากขึ้นก็ตาม

3. ควบคุมน้ำหนักตัวได้ ความอ้วนเป็นปัญหาสำคัญ โดยเฉพาะสตรีที่รักสวยรักงาม ปัจจุบันคนอ้วนง่ายเพราะอาหารประเภทไขมันมีจำหน่ายโดยทั่วไปในรูปอาหารจานด่วน (fast food) และเป็นที่ยอมรับด้วยมีสิ่งจูงใจหลายอย่าง เช่น การจัดร้าน รูปลักษณ์ อาหารน่ารับประทาน อีกทั้งยังเป็นค่านิยมที่แสดงถึงความทันสมัยด้วย เมื่อมีปัญหาอ้วนหลายคนหาทางออกโดยไปคลินิกรับประทานยา หรืออดอาหาร ซึ่งความจริงนั้นการอดอาหารเพียงอย่างเดียวไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้อย่างแท้จริง เพราะเมื่อหมดช่วงระยะเวลาการควบคุมอาหาร คนผู้นั้นจะกลับมาอ้วนอย่างรวดเร็ว บางคนอาจอ้วนมากขึ้นกว่าเดิม

สาเหตุร่วมอย่างหนึ่งที่ทำให้คนอ้วนง่ายมาจากไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอไม่ว่าจะเป็นออกกำลังกายโดยตรงหรือกระทำกิจกรรมทางกายจะทำให้มีการเผาผลาญแคลอรีและเพิ่มกระบวนการเผาผลาญอาหาร เพื่อสร้างพลังงานแทนการสะสมไว้ในรูปไขมัน เนื่องจากการสลายตัวของไกลโคเจนและไขมัน การไม่ออกกำลังกายเลยโอกาสที่ร่างกายจะสะสมไขมันสูงมาก ดังนั้นการควบคุมน้ำหนักต้องทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรงการออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมด รูปร่างและหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพ โรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ (2543 : 173) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า จะมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย การที่จะรักษาให้สมรรถภาพของร่างกายให้คงสภาพอยู่เสมอ มีวิธีเดียวเท่านั้น คือ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งคุณค่าของสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายนั้น สามารถสรุปได้ดังนี้ คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะวัยเด็กซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการพัฒนาได้อย่างเต็มที่และได้สัดส่วน ทำให้มีสมรรถภาพในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพในจำนวนงานเท่ากัน กล้ามเนื้อที่มีสมรรถภาพสูงจะทำงานสำเร็จได้โดยใช้แรงงานที่น้อยกว่าและเหนื่อยน้อยกว่า ประหยัดกว่า ทำให้สามารถนำกำลังงานที่เหลือไปใช้งานอื่นได้อีกต่อไป

2. ผู้มีสมรรถภาพทางร่างกายดี จะช่วยให้มีบุคลิกลักษณะสง่าผ่าเผย สามารถที่จะเคลื่อนไหวหรือเกินเหินได้ด้วยความสะดวก คล่องแคล่ว และกระฉับกระเฉง เป็นไปตามจังหวะหรือลีลาของการเคลื่อนไหวหรือการเดินนั้น ๆ การเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะดังกล่าวนี้ นอกจากจะเป็นการประหยัดแรงงานได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังจะเป็นการส่งเสริมราศีให้แก่ตัวเองได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ประจำวันได้ผลผลิตที่สูง ถ้าเป็นผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนจะสามารถตรากตรำและมีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนได้ดีกว่า เป็นระยะเวลาานานกว่า ทำให้ได้รับผลการเรียนดีกว่าผู้ที่

ไม่มีสมรรถภาพทางกาย

4. สำหรับเด็กนั้น การมีสมรรถภาพทางกายดีจะช่วยให้เป็นเด็กที่มีความกระตือรือร้น มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหว และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

5. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นวิธีที่ดีอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาและควบคุมน้ำหนักตัว การควบคุมน้ำหนักตัวด้วยวิธีการลดอาหารอย่างเดียวนั้นเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องอย่างมาก โดยเฉพาะในวัยเด็กที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต วิธีที่ดีที่สุดและถูกต้องนั้น ควรจะเป็นการควบคุมด้วยการออกกำลังกายและอาหารควบคุมคู่กันไปด้วย

6. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ ซึ่งเป็นการป้องกันโรคหัวใจ เสื่อมสมรรถภาพได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันมีความเชื่อว่าโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพนี้เองเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจที่กำลังเป็นโรคร้ายที่นำกลายอย่างหนึ่งในสังคมสมัยใหม่ วิธีป้องกันที่ดีอย่างหนึ่งก็คือ การออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายนั่นเอง

7. คำกล่าวของกรีกโบราณว่า “จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์” นั้นเพื่อให้ความหมายชัดเจนยิ่งขึ้น ควรจะขยายความต่อไปอีกว่า “เรือนร่างที่สมบูรณ์ คือเรือนร่างที่มีสมรรถภาพทางกายดี” ฉะนั้น เมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ก็ย่อมจะเป็นผลต่อประสิทธิภาพทางด้านจิตใจด้วย

ความต้องการของผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกาย

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการการออกกำลังกายประกอบด้วย

1. ความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

เชิดชัย โชครัตน์ (2540 : 144-146) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้นำทางนันทนาการซึ่งมีความคล้ายคลึงกับผู้นำทางพลศึกษา เนื่องจากกิจกรรมทางนันทนาการส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมทางพลศึกษา

1. ความสามารถในการพูด การพูดเป็นการสื่อความหมาย ทำให้คนอื่นเข้าใจ เกิดภาพพจน์ความสามารถในการพูดเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับคนที่ต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำ จะสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดขึ้นในตัวของผู้ฟังได้อย่างรวดเร็ว

2. ประสบการณ์ทางการศึกษา จะช่วยให้ผู้นำสร้างภาพพจน์ทางสังคมได้ดีในสภาพที่สังคมปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความต้องการบุคคลที่มีการศึกษาอย่างเหมาะสมทำหน้าที่เป็นผู้นำเป็นสิ่งจำเป็น

3. สุขภาพร่างกายและทางจิตที่สมบูรณ์ บุคคลทั่วไปย่อมให้ความไว้วางใจแก่บุคคลที่เป็นผู้นำ ซึ่งมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่ดี การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญของการเป็นผู้นำ

สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์มีผลต่อคุณภาพของงานและหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้นำมา
เช่นกัน

4. คุณสมบัติที่เป็นเอกลักษณ์ของบุคคลเป็นส่วนตัว โดยเฉพาะบุคคลที่มีคุณภาพ ต้องมี
ลักษณะเฉพาะตัว ดังนี้คือ

4.1 ความซื่อสัตย์ เป็นคุณภาพด้านความมั่นคงในตัวบุคคลที่บ่งบอกถึงความซื่อสัตย์
ข้างในส่วนตัวและส่วนรวม

4.2 ความซื่อตรงเป็นคุณภาพด้านความมีเกียรติ เป็นการแสดงออกถึงความจริงใจและ
ความยุติธรรม

4.3 ความสุขุมรอบคอบ เป็นคุณภาพด้านความระมัดระวังเป็นเครื่องวัดความสามารถ
ของแต่ละบุคคล ก่อให้เกิดความปลอดภัยในแต่ละบุคคล และเป็นหัวใจของผู้อื่น

4.4 ความเชื่อถือได้ คือ คุณภาพด้านความมั่นคงและการพึ่งพาอาศัยได้ทำให้ผลงานที่
เกิดขึ้นเชื่อถือได้

4.5 ความอดกลั้น เป็นคุณภาพด้านความเข้าใจและรู้สึกสงสารผู้อื่นให้การยอมรับนับ
ถือบุคคลอื่น

4.6 ความรับผิดชอบ เป็นคุณภาพเกี่ยวกับลักษณะทางศีลธรรมอันดีงาม และการมี
กฎเกณฑ์ในหน้าที่การงาน หรือการทำงานที่เชื่อถือได้

4.7 ความสามารถพิเศษเฉพาะบุคคล เป็นคุณภาพที่ซ่อนอยู่เป็นทักษะพิเศษ เป็น
ความสามารถในการสร้างวิถีทางแห่งความพอใจให้เป็นที่ประจักษ์แก่ผู้อื่น

4.8 ความสามารถทางสังคม เป็นคุณภาพในด้านความสามารถในการที่จะเข้าร่วมกับ
ผู้อื่นในสังคมได้ ช่วยให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี

4.9 ความพากเพียร เป็นคุณภาพในการไม่ลดละต่อหน้าที่การงานหรือความสามารถ
ปฏิบัติงานได้ต่อเนื่องไปตลอด

4.10 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นคุณภาพของความแน่ใจในการทำงานอย่างแข็งขัน
รวมถึงความแน่นอนในการทำหน้าที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยตนเอง

4.11 ความเฉลียวฉลาด หรือเขาวนปัญญา เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้ ความสามารถ
และเป็นผลของความสะอาดที่กระทำต่อสิ่งแวดล้อม เขาวนดีมีหลายลักษณะ เช่น เขาวนทางศีลธรรมอันดี
งามและเขาวนในการติดต่อสื่อสาร

หลักการเป็นผู้นำกิจกรรมประเภทเกมกีฬา (เชิดชัย โขครรัตน์. 2540 : 154-155) ผู้นำ
กิจกรรมกีฬาควรเข้าใจถึงจุดหมายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญจึงจะสามารถนำกิจกรรมได้อย่าง
มีประสิทธิภาพและตรงตามความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีหลักดังนี้

1. ต้องทำการศึกษา เพื่อให้เข้าใจในกลุ่มประชากรที่จะเข้าร่วมโครงการว่ามีพื้นฐาน
ทางสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนเพศ อายุ เพื่อจะได้จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความแตกต่างของแต่ละ

บุคคล

2. ควรมีข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น บางคนอาจมีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย เป็นโรคหัวใจ หรือมีความผิดปกติทางร่างกาย เป็นต้น เพื่อความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมทางกีฬาควรจะต้องทำการสำรวจ หรือศึกษาข้อมูลเหล่านี้เป็นอย่างดี เพื่อนำมาจัดวางแผนการดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมต่อไป

3. ควรเน้นในเรื่องการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากกว่าการแข่งขัน และควรเน้นในเรื่องของควมมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย เคารพในกติกาการแข่งขัน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองและต่อสมาชิกในกลุ่ม

4. ต้องการวิธีการที่จะพัฒนาและให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนมีความเท่าเทียมกันในการรับบริการ บุคคลที่มีความสามารถด้อยกว่าคนอื่นก็ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่และพัฒนาให้ทัดเทียมกับสมาชิกคนอื่นโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจให้สมาชิกที่มีความสามารถที่ดีกว่าช่วยแนะนำสมาชิกที่ยังมีขีดความสามารถต่ำกว่าคนอื่น ก็จะเป็นการส่งเสริมการทำงานร่วมกัน และสร้างบรรยากาศของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สร้างความอบอุ่นแก่องค์กรอีกด้วย

5. ควรประสานงานกับบุคคล และหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชนเพื่อขอรับการสนับสนุนทั้งในเรื่องของเครื่องอำนวยความสะดวก สถานที่ บุคลากร เพราะบางครั้งสมาชิกอาจมีความต้องการสูงมีจำนวนมาก สถานที่ บุคลากร ไม่เพียงพอจะได้มีการช่วยเหลือและสนับสนุนกัน และยังเป็น การกระตุ้นชุมชนได้มีความร่วมมือกัน มีความสนใจในกิจกรรมร่วมกัน

6. ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกที่มีความสามารถในกิจกรรมมาร่วมเป็นผู้นำบ้างในบางโอกาส เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศในการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับสมาชิก ซึ่งอาจเป็นแนวทางในการได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนในลักษณะอื่นๆ อีกต่อไป

สุชาติ โสภประยูร (2520 : 43) ได้กล่าวว่าความต้องการบุคลากรทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการของหน่วยงานที่ไม่ใช่สถาบันการศึกษา หน่วยงานต้องการบุคลากรที่มีคุณสมบัติในด้านต่าง ๆ ที่อยู่ในระดับมากและปานกลาง ในแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับเรื่องจิตวิทยา และเทคโนโลยีการศึกษา

2. ด้านความเป็นผู้นำกิจกรรม ต้องมีความสามารถเลือกและตั้งวัตถุประสงค์ การกำหนดความคิดรวบยอด การทำโครงการได้ตลอดปี รู้จักจูงใจให้ผู้ร่วมกิจกรรมสนใจเข้าร่วมกิจกรรม สามารถสาธิตและอธิบายกิจกรรม รู้จักบทบาทของตนเองในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

3. ด้านบุคลิกภาพ ต้องมีท่าทางสง่าผ่าเผย ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมารยาทสุภาพเรียบร้อย ทั้งกายวาจาและใจ มีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว และเฉลียวฉลาด รู้จักการวางตัวได้ ถูกต้องและเหมาะสมกับกาลเทศะ มีความซื่อสัตย์สุจริตและยุติธรรม มีศีลธรรมจรรยา หลีกเลียงอบายมุขทุกชนิด และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นทุกคน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 17) เจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมมีความสำคัญเป็นอันมาก ในการจัดกิจกรรมควรมีเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอและได้สัดส่วนกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ที่จะจัดกิจกรรมพลศึกษาให้บรรลุวัตถุประสงค์ของพลศึกษานั้น ควรมีวุฒิทางพลศึกษา เพราะจะเป็นผู้ที่มีหลักในการจัดกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ผู้บริหารควรที่จะให้โอกาสเจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมได้ศึกษาในระดับที่สูงขึ้น และได้รับการส่งเสริมความรู้เพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการจัดกิจกรรม

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540 : 691) ได้กล่าวถึงการพิจารณาคุณสมบัติบางประการในการที่จะเลือกบุคลากรใหม่เข้าทำงาน มีคุณสมบัติที่สำคัญที่ควรจะได้รับพิจารณา 7 ประการด้วยกัน คือ อายุ การได้รับการฝึกฝนทางวิชาชีพ ประสบการณ์ บุคลิกภาพ ทักษะ รูปร่างหน้าตา และนิสัยส่วนตัว สำหรับตำแหน่งในการที่จะสอนทางด้านกิจกรรมกีฬานั้น ความหนุ่มแน่นควรจะเป็นคุณสมบัติที่พึงปรารถนามากที่สุด

2. ความต้องการทางด้านวิชาการ

เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการดังนี้ สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพส่วนใหญ่ ต้องการให้มีการจัดบริการการตรวจสุขภาพ มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน การบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีการจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับกรออกกำลังกายและโภชนาการ แนะนำเกี่ยวกับความเหมาะสมในการออกกำลังกาย กวิน คเชนทร์เดชา (ม.ป.ป.) การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนั้น จะเห็นได้ว่ากิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นในเรื่องของทักษะกีฬาสากล เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจ สามารถเล่นได้ ดูเป็น แต่ไม่ได้คำนึงถึงความต้องการของนักเรียน การเรียนการสอนจะขึ้นอยู่กับความพร้อมของโรงเรียนในด้านสถานที่และอุปกรณ์ รวมทั้งความสามารถของครูผู้สอนจะเป็นตัวกำหนดกิจกรรมพลศึกษา ดังนั้นในบางกิจกรรมซึ่งผู้เรียนไม่มีความถนัดหรือไม่ มีพื้นฐานที่ถูกต้องทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ไม่มีความสุขสนุกสนานและมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อกิจกรรมนั้น ๆ นอกจากนี้การที่ครูพลศึกษาส่วนใหญ่มุ่งเน้นในเรื่องการวัดผลให้ออกมาในเชิงพฤติกรรม โดยมีเกณฑ์กำหนดว่านักเรียนผ่านหรือไม่ผ่านกิจกรรมนั้น ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้องและไม่เกิดการพัฒนารูปแบบในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นปัญหาที่ทำให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ไม่มีความสำคัญหรือเป็นวิชาที่ธรรมดาเด็ก การที่นักเรียนได้วิ่งหรือบริหารร่างกายให้มีเหงื่อออกและแสดงอาการเหนื่อยอ่อนให้ครูได้เห็นนั้น ไม่เพียงพอที่จะแสดงว่าการเรียนการสอนในช่วงเวลานั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา

วัลชูลี ขำวารี (2547 : 12) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการดังนี้ ที่ทำการศึกษาคความ ต้องการด้านวิชาการ พบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการมากในเรื่องของการได้รับความรู้ คำแนะนำ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเลือกใช้และรักษาอุปกรณ์ต่าง ๆ ตลอดจนการได้รับความรู้การเล่น กีฬาอย่างถูกต้องและปลอดภัย

สะอาด โปธายะ (2540) การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ด้านการเตรียมการสอน พบว่า ครูผู้สอนมีการกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมเนื้อหา ความรู้ตามหลักสูตรกำหนด ด้านการดำเนินการสอน พบว่า มีการสอนอย่างเป็นขั้นตอน มีการอบอุ่นร่างกายก่อนฝึกและคลายความอบอุ่นหลังการฝึกปฏิบัติ นักเรียนได้ฝึกตามการสาธิตของครูซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติในสนามมากกว่าในห้องเรียน กิจกรรมที่ใช้สอนทำให้นักเรียนมีความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีการใช้สื่อของจริงในการสอน การวัดผลและประเมินผลส่วนหนึ่งเป็นการวัดจากพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกขณะฝึกปฏิบัติและมีการทดสอบทั้งภาคความรู้และภาคปฏิบัติ ปัจจัยที่สนับสนุนการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน คือ การที่ผู้ปกครองและคณะครูในโรงเรียนให้ความร่วมมือและให้โอกาสนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ส่วนปัจจัยที่ยังไม่ได้รับการสนับสนุน คือ อาคารพลศึกษา ความคิดเห็นของครูผู้สอนและนักเรียนที่มีต่อการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ครูผู้สอนเห็นว่านักเรียนที่มีทักษะกีฬาดีควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นนักกีฬา ผู้บริหารโรงเรียนและบุคลากรในโรงเรียนควรให้ความร่วมมือช่วยเหลือทั้งด้านการจัดการเรียนการสอนและสื่ออุปกรณ์ ส่วนนักเรียนเห็นว่าเนื้อหาวิชาพลศึกษานั้นเหมาะสม ควรให้โอกาสนักเรียนทุกคนได้ออกกำลังกาย ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาของโรงเรียน เวลาเรียนเหมาะสมดีแล้ว อีกทั้งเห็นว่า ครูพลศึกษาควรจบสาขาวิชาพลศึกษา และจะเป็นชายหรือหญิงก็ได้ แต่ต้องมีเทคนิคการสอนที่ดี รวมทั้งเห็นว่าการเรียนการสอนพลศึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่ง

แผน ปัญญา (2548 : 61) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการ ดังนี้ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เอกสารด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย เทปโทรทัศน์ CD VCD ที่เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย ต้องการความรู้ด้านกฎกติกาในการเล่นกีฬาต่าง ๆ

สุภคสิริ รุ่งรัตน์ธวัชชัย (2547 : 69) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการดังที่ได้ทำการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนพบว่า ความต้องการด้านวิชาการส่วนใหญ่ประชากรต้องการวิทยากรผู้เชี่ยวชาญบรรยายและสาธิต การเล่นกีฬา การออกกำลังกายตามวิธีการที่ถูกต้อง

สนธยา หนูมาก (2548 : 57-58) ได้สรุปความต้องการด้านวิชาการ ดังนี้ ควรที่จะจัดหาเอกสาร เช่น ระเบียบ กฎ กติกา กีฬาประเภทต่าง ๆ มาให้บริการแก่ข้าราชการและประชาชนทั่วไป สรุป ส่วนใหญ่มีความต้องการในเรื่องของการได้รับความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเลือกใช้และรักษาอุปกรณ์ต่าง ๆ ตลอดจนการได้รับความรู้การเล่นกีฬาอย่างถูกต้องและปลอดภัย ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เอกสารด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย เทปโทรทัศน์ CD VCD ที่เกี่ยวกับกีฬาและออกกำลังกาย ต้องการความรู้ด้านกฎกติกาในการเล่นกีฬาต่าง ๆ มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีการจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและโภชนาการ แนะนำเกี่ยวกับความเหมาะสมในการออกกำลังกาย

3. ความต้องการทางด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 232-233) ได้กล่าวไว้ว่าหลักการจัดและวางแผนวัสดุ อุปกรณ์สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก จึงมีหลักการจัดและการวางแผนดังต่อไปนี้

1. ควรจัดอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้สัมพันธ์กับความต้องการของชุมชนนอกเหนือจากนักเรียนด้วย เพราะชุมชนจำเป็นต้องใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา กีฬา และกิจกรรมนันทนาการในบางโอกาส

2. ประเภท ขนาด และที่ตั้งจะต้องสัมพันธ์กับชุมชนโดยส่วนรวม

3. ควรมีการวางแผนการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้สอดคล้องกับลักษณะทางสังคม และเศรษฐกิจของชุมชน

4. ในการวางแผนควรพิจารณาถึงการใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ พร้อมทั้งยังเป็นแหล่งเสริมสร้างสมรรถภาพด้วย

5. สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของนักเรียนและชุมชน

6. กำหนดระเบียบเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกไว้เพื่อความสะอาดและความปลอดภัย

7. มีการร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดในการวางแผนระหว่างองค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชนเกี่ยวกับการออกแบบอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมกับกิจกรรมพลศึกษาการกีฬา และนันทนาการในการจัดวัสดุอุปกรณ์ที่สำคัญที่สุด คือ ต้องกำหนดนโยบายให้ผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วมหรือผู้ใช้ได้รับทั้งความปลอดภัยและมีความสุขดี ไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ และการจำหน่ายหรือการให้ยืมไปใช้ต้องมีระเบียบควบคุมเป็นอย่างดี มีโปรแกรมมาตรฐานและระเบียบในการใช้วัสดุและอุปกรณ์ทุกประการไว้ให้ผู้ใช้ทุกคนต้องปฏิบัติตาม มีสถานที่เก็บวัสดุและอุปกรณ์เพียงพอเหมาะสม (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539)

สนธยา หนูมาก (2548 : 59-60) ได้สรุปความต้องการสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกดังนี้ สถานที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายควรคำนึงถึงในด้านของความปลอดภัย ความมีมาตรฐานของสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายควรคำนึงถึงความคงทน ความแข็งแรง และความสมบูรณ์ของอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรคำนึงในด้านสาธารณูปโภค เช่น น้ำดื่ม น้ำใช้ ห้องน้ำ ไฟฟ้า รวมถึงอาคารประกอบต่าง ๆ ที่ใช้ในกิจกรรม

สุภักสิริ รุ่งรัตน์ธวัชชัย (2547 : 69) ได้สรุปความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ดังนี้ ต้องการให้มีน้ำดื่ม และแก้วน้ำที่สะอาด บริการตลอดเวลา และสภาพแวดล้อมบริเวณที่ออกกำลังกาย/สนามกีฬา ให้ร่มรื่น มีไฟฟ้าแสงสว่างที่เพียงพอ

แผน ปัญญา (2548 : 60) ได้สรุปความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก คือ ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ที่เพียงพอ และมีคุณภาพ สนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน สถานที่

ออกกำลังกายในร่มที่เพียงพอ อุปกรณ์ในการตรวจสุขภาพ

สรุป ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้มีน้ำดื่ม และแก๊วน้ำที่สะอาด บริการตลอดเวลา และสภาพแวดล้อมบริเวณที่ออกกำลังกาย/สนามกีฬาที่มีไฟฟ้า แสงสว่างที่เพียงพอ มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายที่เหมาะสมและให้มีอุปกรณ์กีฬา ครบทุกชนิดและเพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้ สถานที่ให้มีสภาพแวดล้อมที่สวยงามและร่มรื่น มีที่นั่งพักผ่อน สถานที่ออกกำลังกายที่ต้องการควรเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัย

4. ความต้องการทางการทดสอบสมรรถภาพ

ยุทธศักดิ์ ถนอมเลิศชัย (2542) ได้กล่าวถึงเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพโดยสรุปว่าการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย Kasetsart Youth Fitness Test เป็นแบบทดสอบที่ได้พัฒนาขึ้นมาโดย รศ.ดร.สุพิตร สมานิติโต จากภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประกอบด้วย 6 รายการทดสอบ โดยจะครอบคลุมองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของกลุ่มเป้าหมายที่มีอายุตั้งแต่ 7-18 ปี รายละเอียดแต่ละรายการทดสอบมีดังต่อไปนี้

1. ลูกนั่ง 60 วินาที (Sit-Ups 60 Seconds)
2. ดันพื้น 30 วินาที (Push-Ups 30 Second)
3. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
4. วิ่งอ้อมหลัก (Zig-Zag Run)
5. วิ่ง/เดิน ระยะทาง 1,000 เมตร (1,000 Meter Run/Walk)
6. วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Thickness)

กุลวุฒิ ชูตินันท์ (2546) ได้สรุปถึงประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้

1. เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของร่างกายหรือส่วนบกพร่องให้มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่
2. เป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาได้อย่างเหมาะสม
3. เป็นการจูงใจให้ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายพัฒนาความสามารถของร่างกาย และรักษาความสมบูรณ์ของร่างกายให้คงอยู่อย่างสม่ำเสมอ
4. ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สามารถใช้เป็นข้อมูลสำหรับผู้ฝึกสอน หรือผู้ควบคุมโปรแกรมการฝึก เพื่อวิเคราะห์ผลของการฝึก ข้อดี ข้อเสียของการฝึกซ้อม และนำไปปรับปรุงแบบฝึกหรือกิจกรรมการฝึกให้เหมาะสม

สุวิมล ตั้งสัจจงณ์ (2541) ได้สรุปไว้ว่า คำว่าสมรรถภาพทางกาย ในปัจจุบันมองไปในความหมายของการมีสุขภาพ สมรรถภาพทางกายที่ดีสามารถที่จะป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ หมายถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ขานรับและพัฒนารูปแบบการพัฒนาในการที่

จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีในปี 2543 (Health for All by the Year 2000) คุณภาพชีวิตกลายเป็นหลักการที่สำคัญที่จะบ่งบอกความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดี และมีวิถีชีวิตที่ถูกต้อง ในทางพลศึกษาได้มองใน 3 ประเด็น คือ

1. พัฒนาการทางร่างกาย เพื่อความยืดยาวของชีวิตนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของร่างกายที่มีอิทธิพลบ่งชี้ถึงสภาวะทางสุขภาพ และพัฒนาการทางกายของบุคคลนั้น เขตตอน ได้แบ่งรูปร่างคนออกเป็น 3 ประเภท คือ ผอม (Ectomorph) สันทัด (Mesomorph) และอ้วน (Endomorph) ซึ่งคนแต่ละรูปร่างดังกล่าวจะมีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ต่างกัน อย่างไรก็ตาม การพลศึกษาจะช่วยให้คนสามารถมีชีวิตยืนยาว และปลอดภัยจากโรคอ้วน (Obesity) ได้ด้วยการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินและการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้ เป็นต้น

2. สุขภาพ การมีสุขภาพที่ดีเป็นที่พึงปรารถนาของทุกคน การดูแลและให้ความใส่ใจต่อสุขภาพกำลังเป็นที่สนใจของบุคคลโดยทั่วไป สถานบริการออกกำลังกาย สถานส่งเสริมสุขภาพ สวนสุขภาพมีความสำคัญมากขึ้น และคนเริ่มใช้บริการมากขึ้น คำว่า “กันไว้ดีกว่าแก้” มีความหมายต่อการดูแลสุขภาพมากในปัจจุบัน

3. สมรรถภาพ (Fitness) คนที่มีสมรรถภาพที่ดีจะต้องประกอบด้วยภาวะของร่างกาย 4 ประการ คือ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตกับทางเดินหายใจ ร่างกายมีความอ่อนตัวยืดหยุ่น และการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อดี ซึ่งวิธีการประเมินสมรรถภาพนี้ จะเน้นที่การวัดความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตกับระบบหายใจ ความแข็งแรงและความอ่อนตัวของร่างกาย

กรมพลศึกษา (2535) ได้กล่าวถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีว่า จะมีประโยชน์ต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต และลดสาเหตุการเสี่ยงต่อการมีโรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุ ซึ่งไม่สามารถจะคาดคิดล่วงหน้าได้ การออกกำลังกายเป็นประจำหรือฝึกซ้อมกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นประโยชน์ต่อชีวิตโดยสมรรถภาพทางกายที่ดีจะให้ผลดังนี้

1. คุณภาพชีวิตได้มีการปรับปรุง ทำให้รู้สึกว่าร่ากายสบายขึ้น
2. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
3. เพิ่มพูนประสิทธิภาพของระบบต่าง ๆ เช่น ระบบการหมุนเวียนของโลหิต ระบบการหายใจและระบบย่อยอาหาร

4. เพิ่มความสามารถที่จะรับมือกับความเครียด

5. ทำให้รูปร่างดีขึ้น สัดส่วนทรวดมั่งมีขึ้น

6. ช่วยควบคุมไม่ให้น้ำหนักเกิน ควบคุมมิให้ไขมันสะสมมากจนทำให้กล้ามเนื้อเหลว

กรรวิ บุญชัย (2541) ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ประกอบด้วย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ
3. ความอ่อนตัว
4. ความอดทนของระบบหัวใจและการหายใจ
5. ส่วนประกอบของร่างกาย

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานซึ่งมีความหนักพอประมาณได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน การวัดความอดทนของกล้ามเนื้อที่นิยมใช้ ได้แก่ ลูก-นั่งงอ แขนห้อยตัว ดิ่งข้อ ต้นพื้น ต้นพื้นเข้าแตะพื้น ยุบข้อบนราวคู่ สควอท ทริสต์ (squat thrust) กระโดดย่อตัว (half squat jump) ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของช่วงข้อต่อต่าง ๆ วัดเป็นองศา ซึ่งเป็นความสามารถในการยืดของเนื้อเยื่อเอ็นและกล้ามเนื้อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อมีความสำคัญสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างมาก ถ้ามีความอ่อนตัวไม่เพียงพอการออกกำลังกายอาจจะเกิดอันตรายได้หรือถ้าอ่อนร่างกายไม่เพียงพออาจจะไปลดช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อได้การมีความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นจะทำให้การเคลื่อนไหวนั้นมีความงดงาม และโอกาสที่จะประสบอุบัติเหตุหรือได้รับบาดเจ็บน้อยลง การวัดความอ่อนตัวที่นิยมกันมาก คือ การนั่งก้มตัวไปข้างหน้า (sit and reach) ความอดทนของระบบหัวใจและการหายใจ หมายถึง ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ซึ่งส่งผลให้ร่างกายสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ การวัดที่นิยม คือ การวิ่งระยะไกล เช่น 800 เมตร (สำหรับนักเรียนหญิง) วิ่ง 1,000 เมตร (สำหรับนักเรียนชาย) การวิ่งระยะทาง 1-1.5 ไมล์ หรือวิ่ง 9-12 นาที

การวัดส่วนประกอบของร่างกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) การวัดต้องใช้เครื่องมือ นักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนจะมี % fat มากกว่านักเรียนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ การวัดส่วนมากวัดบริเวณกล้ามเนื้อ Triceps, Abdomen, Suprailiac, Subscapular, Thigh, Chest เป็นต้น

เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์ (2549) ได้สรุปเกี่ยวกับความต้องการด้านสมรรถภาพว่า จากการศึกษาความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่าส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดทำคู่มือบันทึกผลสมรรถภาพทางกายของสมาชิกแต่ละคน มีการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อนำผลที่ได้ไปปรับปรุงและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้ มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกายบรรยายและสาธิตวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีแผนภาพประกอบคำอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้ มีการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และประโยชน์จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

กุลวุฒิ ชูตินันท์ (2546) ได้สรุปถึงประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้

1. เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของร่างกายหรือส่วนบกพร่อง ให้มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่
2. เป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาได้อย่างเหมาะสม

3. เป็นการจูงใจให้ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายพัฒนาความสามารถของร่างกาย และรักษาความสมบูรณ์ของร่างกายให้คงอยู่อย่างสม่ำเสมอ

4. ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สามารถใช้เป็นข้อมูลสำหรับผู้ฝึกสอน หรือผู้ควบคุมโปรแกรมการฝึก เพื่อวิเคราะห์ผลของการฝึก ข้อดี ข้อเสียของการฝึกซ้อม และนำไปปรับปรุงแบบฝึกหรือกิจกรรมการฝึกให้เหมาะสม

สุภัคศิริ รุ่งรัตน์ธวัชชัย (2547 : 70) ได้สรุปเกี่ยวกับความต้องการด้านสมรรถภาพว่า ทำการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม พบว่าความต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนมีความต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่เกี่ยวกับสุขภาพ อย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง และต้องการวิทยากร/ผู้เชี่ยวชาญมาบรรยาย สาธิต การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เบญจมาศ ยืนหยัดชัย (2547) กล่าวว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นวิธีที่จะใช้ในการประเมินสมรรถภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เพื่อให้รู้ว่าตนเองมีระดับสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างไร เท่าไร น้อยเกินไปหรือไม่ ซึ่งการทดสอบก็มีหลายแบบและวิธีการแตกต่างกันออกไป โดยแบบทดสอบแต่ละชนิดจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการทดสอบ โดยเพื่อให้ทราบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้ารับการทดสอบให้ครอบคลุมในทุกประเด็นและองค์ประกอบ บุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่นักกีฬาจะทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อให้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมไปถึงการเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับระดับสมรรถภาพของตนเอง ในแต่ละด้าน และยังสามารถปรับปรุงเสริมสร้างหรือคงไว้ซึ่งระดับความสามารถของตนเองได้

สรุป การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นวิธีที่จะใช้ในการประเมินสมรรถภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เพื่อให้รู้ว่าตนเองมีระดับสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างไร และนำผลที่ได้ไปปรับปรุงและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ควรมีการให้ความรู้แนะนำในการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้ มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกายบรรยายและสาธิตวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ

ความหมายของความพึงพอใจ

กิติมา ปรีดีดิลก (2529 : 321) ได้กล่าวไว้ว่าความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกที่ชอบหรือพึงพอใจที่มีต่อองค์ประกอบและสิ่งจูงใจในด้านต่าง ๆ ของงานและผู้ปฏิบัติงานนั้นได้รับการตอบสนองความต้องการของเขาได้

พิน คงพูน (2529 : 389) ให้ความหมายของความพึงพอใจในการปฏิบัติงานคือ ความรู้สึกชอบ ยินดี เต็มใจ หรือเจตคติที่ดีของบุคคลที่มีต่องานที่เขาปฏิบัติ ความพึงพอใจเกิดจาก

การได้รับการตอบสนองความต้องการทั้งด้านวัตถุและจิตใจ

สโลจ วิบูลกิจ (2534 : 42) ให้ความหมายว่า ความพึงพอใจ หมายถึงสภาพของอารมณ์บุคคลที่มีต่อองค์ประกอบ และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของบุคคลนั้น

มอร์ส (Morse. 1955 : 27) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความพึงพอใจหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่สามารถลดความเครียดของผู้ที่ทำงานได้ลดน้อยลง ถ้าเกิดความเครียดมากจะทำให้เกิดความไม่พอใจในการทำงาน และความเครียดนี้มีผลมาจากความต้องการของมนุษย์ เมื่อมนุษย์มีความต้องการมากจะเกิดปฏิกิริยาเรียกร้องหาวิธีตอบสนองความเครียดก็จะลดน้อยลงหรือหมดไป ความพึงพอใจก็จะมากขึ้น

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับความพึงพอใจ

ในการปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม การที่ผู้ปฏิบัติกิจกรรมจะเกิดความพึงพอใจต่อกิจกรรมหรือการทำงานนั้นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสิ่งจูงใจในงานที่มีอยู่ การสร้างสิ่งจูงใจหรือแรงกระตุ้นให้เกิดกับผู้ปฏิบัติงานจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้การปฏิบัติงานนั้น ๆ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ มีนักการศึกษาในสาขาต่าง ๆ ทำการศึกษาค้นคว้าและตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับการจูงใจในการทำงานไว้ ดังนี้

เฮร์ซเบิร์ก (Herzberg. 1959 : 113 - 115) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีที่เป็นมูลเหตุที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ เรียกว่า The Motivation Hygiene ทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำงาน 2 ปัจจัย คือ

1. ปัจจัยกระตุ้น (Motivation Factors) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับการงานซึ่งมีผลก่อให้เกิดความพึงพอใจในการทำงาน เช่น ความสำเร็จของงาน การได้รับการยอมรับนับถือ ลักษณะของงานความรับผิดชอบ ความก้าวหน้าในตำแหน่งการงาน

2. ปัจจัยค้ำจุน (Hygiene Factors) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในการทำงานและมีหน้าที่ให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในการทำงาน เช่น เงินเดือน โอกาสที่จะก้าวหน้าในอนาคต สถานะของอาชีพ สภาพการทำงาน เป็นต้น

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 69 - 80) ได้เสนอทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการ (Hierarchy of Needs) นับว่าเป็นทฤษฎีหนึ่งที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ซึ่งตั้งอยู่บนสมมุติฐานที่ว่า “มนุษย์เรามีความต้องการอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองหรือพึงพอใจอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ความต้องการสิ่งอื่น ๆ ก็จะเกิดขึ้นมาอีก ความต้องการของคนเราอาจจะซ้ำซ้อนกัน ความต้องการอย่างหนึ่งอาจยังไม่ทันหมดไป ความต้องการอีกอย่างหนึ่งอาจเกิดขึ้นได้” ความต้องการของมนุษย์มีลำดับขั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐาน

ของมนุษย์ เน้นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต ได้แก่ อาหาร อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการพักผ่อน ความต้องการทางเพศ

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) ความมั่นคงในชีวิตทั้งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและอนาคต ความเจริญก้าวหน้า ความอบอุ่นใจ

3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญต่อการเกิดพฤติกรรมต้องการให้สังคมยอมรับตนเองเข้าเป็นสมาชิก ต้องการความเป็นมิตร ความรักจากเพื่อนร่วมงาน

4. ความต้องการมีฐานะ (Esteem Needs) มีความอยากเด่นในสังคม อยากมีชื่อเสียง อยากให้บุคคลอื่นยกย่องสรรเสริญตนเอง อยากมีความเป็นอิสระและเสรีภาพ

5. ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการในระดับสูง อยากให้ตนเองประสบความสำเร็จทุกอย่างในชีวิต ซึ่งเป็นไปได้ยาก

สกอตต์ (Scott. 1970 : 124) ได้เสนอแนวคิดในการจูงใจให้เกิดความพึงพอใจต่อการทำงานที่จะให้เกิดผลเชิงปฏิบัติ มีลักษณะดังนี้

1. งานควรมีส่วนสัมพันธ์กับความปรารถนาส่วนตัว งานนั้นจะมีความหมายสำหรับผู้ทำ

2. งานนั้นต้องมีการวางแผนและวัดความสำเร็จได้ โดยใช้ระบบการทำงานและการควบคุมที่มีประสิทธิภาพ

3. เพื่อให้ได้ผลในการสร้างสิ่งจูงใจภายในเป้าหมายของงาน จะต้องมึลักษณะดังนี้

3.1 คนทำงานมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย

3.2 ผู้ปฏิบัติได้รับทราบผลสำเร็จในการทำงานโดยตรง

3.3 งานนั้นสามารถทำให้สำเร็จได้

เมื่อนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้กับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนมีส่วนในการเลือกเรียนตามความสนใจ และมีโอกาสร่วมกันตั้งจุดประสงค์หรือความมุ่งหมายในการทำกิจกรรมได้เลือกวิธีแสวงหาความรู้ด้วยวิธีที่ผู้เรียนนัดและสามารถค้นหาคำตอบได้มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาราช (2537 : 141 - 144) ได้กล่าวถึงการแบ่งความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของแมคเคลลีแลนด์ (David McClelland) ออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความต้องการสัมฤทธิ์ผล (Needs for Achievement) เป็นพฤติกรรมที่จะกระทำการใด ๆ ให้เป็นผลสำเร็จดีเลิศมาตรฐาน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความเป็นเลิศ

2. ความต้องการสัมพันธ์ ((Needs for Affiliation) เป็นความปรารถนาที่จะสร้างมิตรภาพและมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

3. ความต้องการอำนาจ ((Needs for Power) เป็นความต้องการควบคุมผู้อื่น

มีอิทธิพลต่อผู้อื่นและต้องการควบคุมผู้อื่น

เผชิญ กิจกรรมการ (2544 : 7) ได้กล่าวถึงแนวคิดของแฮทฟิลด์และฮิวส์แมนที่ได้ทำการพัฒนาแนวคิดของนักวิจัยต่าง ๆ มาเป็นเครื่องมือวัดความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน พบว่าองค์ประกอบที่ส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจ ซึ่งเป็นที่นิยมแพร่หลายในปัจจุบัน ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 5 ประการ ดังนี้

ตัวแปรที่ 1 องค์ประกอบเกี่ยวกับงานที่ทำในปัจจุบัน แบ่งเป็น

1. ความตื่นเต้น/น่าเบื่อ
2. ความสนุกสนาน/ความไม่สนุกสนาน
3. ความโล่ง/ความสลับ
4. ความท้าทาย/ไม่ท้าทาย
5. มีความพอใจ/ไม่พอใจ

ตัวแปรที่ 2 องค์ประกอบทางด้านค่าจ้าง ประกอบด้วย

1. ถือว่าเป็นรางวัล/ไม่เป็นรางวัล
2. มาก/น้อย
3. ยุติธรรม/ไม่ยุติธรรม
4. เป็นทางบวก/เป็นทางลบ

ตัวแปรที่ 3 องค์ประกอบทางการเลื่อนตำแหน่ง

1. ยุติธรรม/ไม่ยุติธรรม
2. เชื่อถือได้/เชื่อถือไม่ได้
3. เป็นเชิงบวก/เป็นเชิงลบ
4. เป็นเหตุผล/ไม่เป็นเหตุผล

ตัวแปรที่ 4 องค์ประกอบทางด้านผู้นิเทศ/ผู้บังคับบัญชา

1. อยู่ใกล้/อยู่ไกล
2. ยุติธรรมแบบจริงจัง/ยุติธรรมแบบไม่จริงจัง
3. เป็นมิตร/ค่อนข้างไม่เป็นมิตร
4. เหมาะสมทางคุณสมบัติ/ไม่เหมาะสมทางคุณสมบัติ

ตัวแปรที่ 5 องค์ประกอบทางด้านเพื่อนร่วมงาน

1. เป็นระเบียบเรียบร้อย/ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย
2. จงรักภักดีต่อสถานที่ทำงาน/ไม่จงรักภักดีต่อสถานที่ทำงานและเพื่อนร่วมงาน
3. สนุกสนานร่าเริง/ดูไม่มีชีวิตชีวา
4. คำนึงสนใจเอาจริงเอาจัง/ดูเหนียวหนาย

ในการดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอน ความพึงพอใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะกระตุ้นให้ผู้เรียนทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือต้องการปฏิบัติให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ ครูผู้สอนซึ่งมีสภาพเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกหรือให้คำแนะนำปรึกษา จึงต้องคำนึงถึงความพึงพอใจในการเรียนรู้ การทำให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจในการเรียนรู้ หรือการปฏิบัติงานมีแนวคิดพื้นฐานที่ต่างกัน 2 ลักษณะ คือ

1. ความพึงพอใจนำไปสู่การปฏิบัติ

การตอบสนองความต้องการผู้ปฏิบัติงานจนเกิดความพึงพอใจ จะทำให้เกิดแรงจูงใจในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานที่สูงกว่าผู้ไม่ได้รับการตอบสนอง ทักษะตามแนวคิดดังกล่าวสามารถแสดงด้วยภาพประกอบ 8 ดังนี้ (สมยศ นาวิการ. 2525 : 155)

การวัดความพึงพอใจ

ได้มีนักการศึกษาให้ทัศนะเกี่ยวกับการวัดความพึงพอใจไว้ดังนี้

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (ดารี มุศรีพันธ์. 2545 : 44 ; อ้างอิงมาจาก ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. 2535 : 14) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการวัดความพึงพอใจงานไว้ดังนี้¹

1. เพื่อจะได้เข้าใจถึงปัจจัยต่าง ๆ ทั้งด้านส่วนบุคคล ด้านงาน ด้านการจัดการ ที่เกี่ยวกับความพึงพอใจ และความไม่พึงพอใจในการทำงาน
2. เพื่อจะได้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการทำงานกับการปฏิบัติงานว่าอะไรเป็นสาเหตุให้คนทำงานได้ดี
3. เพื่อให้เข้าใจถึงงานลักษณะใดที่คนพึงพอใจและไม่พึงพอใจ รวมทั้งเกี่ยวกับการจัดและการบริการหน่วยงานนั้น
4. เพื่อให้เข้าใจถึงผลจากการไม่พึงพอใจงาน เช่น การขาดงาน ลางาน และการออกจากงาน รวมทั้งได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาต่อ การจัดสวัสดิการ บริการต่าง ๆ ว่าจะสามารถสร้างความพึงพอใจให้กับการทำงานได้อย่างไร

แนวคิดเกี่ยวกับการบริการ

ความหมายของการบริการ

การบริการเป็นการปฏิบัติงานที่กระทำหรือติดต่อและเกี่ยวข้องกับผู้ให้บริการทำให้

บุคคลต่าง ๆ ได้ใช้ประโยชน์ในทางใดทางหนึ่ง ทั้งด้วยความพยายามใด ๆ ก็ตามวิธีการหลากหลาย ในการทำให้คนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้รับความช่วยเหลือจัดได้ว่าเป็นการให้บริการ

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ.2530 ให้ความหมายของคำว่า “บริการ” หมายถึง การปฏิบัติรับใช้ การให้ความสะดวกต่าง ๆ ส่วนความหมายโดยทั่วไปที่มักกล่าวถึงคือ การกระทำที่ เปี่ยมไปด้วยความช่วยเหลือหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นการบริการตรงกับคำใน ภาษาอังกฤษว่า “Service” ซึ่งเป็นคำที่เราคุ้นเคยและคนส่วนมากจะเรียกร้องขอรับบริการเพื่อความพึง พอใจของตนการบริการเป็นการปฏิบัติงานที่กระทำหรือติดต่อและเกี่ยวข้องกับผู้ใช้บริการการให้ บุคคลต่าง ๆ ได้ใช้ประโยชน์ในทางใดทางหนึ่ง ทั้งด้วยความพยายามใด ๆ ก็ตามวิธีการหลากหลาย ในการทำให้คนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้รับความช่วยเหลือจัดได้ว่าเป็นการให้บริการทั้งสิ้นการจัดอำนวยความสะดวกก็เป็นการให้บริการ การสนองความต้องการของผู้ใช้บริการก็เป็นการให้บริการ การ ให้บริการจึงสามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธี จุดสำคัญคือ เป็นการช่วยเหลือและอำนวยความสะดวก ให้แก่ผู้ใช้บริการ

คุณลักษณะ 7 ประการของการบริการที่ดี

บริการ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า SERVICE

S = Smiling & Sympathy

ยิ้มแย้มและเอาใจเขามาใส่ใจเรา เห็นอกเห็นใจต่อความลำบากยุ่งยากของผู้มารับบริการ

E = Early Response

ตอบสนองต่อความประสงค์จากผู้รับบริการอย่างรวดเร็วทันใจ โดยไม่ต้องให้เอ่ยปาก

เรียกร้อง

R = Respectful

แสดงออกถึงความนับถือให้เกียรติผู้มารับบริการ

V = Voluntariness manner

การให้บริการที่ทำอย่างสมัครใจ เต็มใจทำ ไม่ใช่ทำงานอย่างเสียไม่ได้

I = Image Enhancing

การรักษาภาพลักษณ์ของผู้ให้บริการ และภาพลักษณ์ขององค์กร

C = Courtesy

ความอ่อนน้อม อ่อนโยน สุภาพ มีมารยาทดี

E = Enthusiasm

ความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้นขณะบริการและให้บริการมากกว่าที่ผู้รับบริการคาดหวัง เอาไว้ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2548)

ลักษณะของการบริการ

การบริการ เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลและสิ่งที่คุณค่าได้กระทำขึ้น การบริการเป็นความรับผิดชอบของทุกคน และสามารถแบ่งความรับผิดชอบกันไปในงานแต่ละด้าน โดยมีผู้บริหารสูงสุดเป็นผู้รับผิดชอบหมดทุกด้าน เราอาจแยกพิจารณาลักษณะของการบริการ ออกได้ดังนี้

1. เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกต่อผู้อื่น

พฤติกรรมโดยทั่วไปจะเห็นได้จากการกระทำ การบริการจะมีการแสดงออกในลักษณะของสีหน้า กิริยาท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง การแสดงพฤติกรรมที่ปรากฏให้เห็นจะเกิดผลได้ทันทีเกิดผลขึ้นได้ตลอดเวลาและแปรผลได้รวดเร็ว อันเป็นลักษณะเฉพาะของการบริการ

2. เป็นการกระทำที่สะท้อนถึงความรู้สึกนึกคิดและจิตใจ

การบริการจะเป็นเช่นไร ขึ้นอยู่กับความคิดของผู้ให้บริการซึ่งจะแสดงออกถึง อารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อ ความปรารถนา และค่านิยม ถ้าสิ่งเหล่านี้สะท้อนถึงความรู้สึกนึกคิดและจิตใจที่ดีก็ย่อมจะมีผลต่อการบริการที่ดีตามไปด้วย

3. เป็นสิ่งที่คุณค่าได้กระทำขึ้นอันเชื่อมโยงถึงผลประโยชน์ของผู้รับบริการ

การบริการเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคนเป็นผู้ให้บริการและต้องการเป็นส่วนสำคัญในการสร้างบริการที่ดี เพราะกิจกรรมใด ๆ เกี่ยวกับการบริการคนจะต้องมีส่วนร่วมสัมพันธ์ในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการเป็นผู้ดำเนินการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการงาน

สำนักงาน โดยลักษณะของงานเป็นงานบริการ ลักษณะเช่นเดียวกับงานต้อนรับคือ จะต้องให้การช่วยเหลือด้วยความจริงใจ นับแต่การทักทาย การกล่าวคำต้อนรับและการให้คำแนะนำ ชี้แจง ตอบข้อซักถามแก่ผู้มาติดต่อให้ได้รับความคืบหน้า ชัดเจน กระจ่างและประทับใจโดยเฉพาะด้านธุรการซึ่งเป็นประตูด่านแรกของผู้มาใช้บริการต้องสัมผัส ฉะนั้น ต้องทำให้ผู้รับบริการเกิดความรู้สึกที่ประทับใจเมื่อแรกพบ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นและชุ่มฉ่ำ ซึ่งจะต้องแสดงออกด้วยอัธยาศัยไมตรีอันดีงาม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย ในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

กนกวรรณ ปิยานุวัฒน์กุล (2555) ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามฝึกซ้อมกอล์ฟมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนที่มีต่อปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดซึ่งการวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามฝึกซ้อมกอล์ฟมหาวิทยาลัย

เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่มีต่อปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด 7 ด้าน คือ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านช่องทางจัดจำหน่าย ด้านส่งเสริมการตลาด ด้านบุคลากร ด้านกระบวนการให้บริการ และด้านการสร้างและนำเสนอลักษณะทางกายภาพ (7P's) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคคลภายนอก นักเรียน นิสิต นักศึกษา และบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่เข้ารับบริการจากสนามฝึกซ้อมกอล์ฟในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จำนวน 150 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Convenience or Accidental sampling) โดยใช้แบบสอบถามวัดความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามฝึกซ้อมกอล์ฟฯ ที่มีต่อปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์หา ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ใช้บริการสนามฝึกซ้อมกอล์ฟ มีความพึงพอใจต่อปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด โดยรวมอยู่ในระดับ มาก เมื่อพิจารณาเป็นด้าน อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านราคา ด้านช่องทางจัดจำหน่าย ด้านบุคลากร ด้านกระบวนการให้บริการ และด้านการสร้างและนำเสนอลักษณะทางกายภาพ และอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์และด้านการส่งเสริมทางการตลาด
2. ผู้ใช้บริการสนามฝึกซ้อมกอล์ฟ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีช่วงอายุอยู่ในช่วงอายุ 20-28 ปี เป็นนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา สถานภาพโสด
3. ผู้ใช้บริการสนามฝึกซ้อมกอล์ฟเข้ามาใช้บริการในช่วงเวลา 16.01-18.00 น. บ่อยที่สุดและมีความถี่ในการมาใช้บริการนานๆครั้ง

เฉลิมพล เป็นมงคล (2555) ได้การศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามฟุตบอลหญ้าเทียม การศึกษาปัญหาพิเศษนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจของลูกค้าในการใช้บริการสนามหญ้าเทียม โดยมีการศึกษาทั้งหมด 8 ด้าน คือ ด้านความต้องการส่วนบุคคล ด้านความตั้งใจที่จะใช้ ด้านระดับความพึงใจ ด้านประสบการณ์ในสินค้านั้น ด้านราคา ด้านความเป็นเหตุเป็นผลของข่าวสารจากภายนอก ด้านการได้รับการสนับสนุนความคิดจากกลุ่มคนภายนอกและด้านอิทธิพลจากภายนอกทั้งทางตรงและทางอ้อม จากการศึกษาพบว่ากลุ่มผู้ใช้บริการสนามหญ้าเทียมมีความพึงพอใจในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.71 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.47 โดยด้านความพึงพอใจมากที่สุดเป็นอันดับแรกคือ ด้านระดับของการพึงใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.83 ด้านความต้องการส่วนบุคคล มีค่าเฉลี่ย 4.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 และด้านความตั้งใจที่จะใช้ มีค่าเท่ากับ 4.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54 ตามลำดับ

สุขสนั่น อินทะไชย (2548) ศึกษาการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังภายในสนามกีฬาจังหวัดขอนแก่น ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังภายในสนามกีฬาจังหวัดขอนแก่น ประชากรเป็นผู้ที่มาใช้บริการการออกกำลังภายในสนามกีฬาจังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยทำการสำรวจโดยการนับจำนวน ผู้ใช้บริการทุกสนาม ภายในเวลา 05.00 น.- 09.00 น. และช่วงเวลา 15.00 น. - 20.00 น. รวมแล้วได้จำนวนประชากร

3,390 คนต่อสัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็น ผู้ใช้บริการในการออกกำลังกายพบว่า ผู้ที่มาออกกำลังกายต่อ จำนวนการนับ ส่วนใหญ่มักจะเป็นบุคคลกลุ่มเดิมทุกครั้ง ดังนั้น จึงนำประชากร 3,390คนต่อสัปดาห์ มา เลือกสุ่มตัวอย่างเฉลี่ยได้ 484 คน เพื่อทำการเก็บข้อมูล วันที่สุ่มได้คือ วันเสาร์ที่ 2 กรกฎาคม 2548 นำ ข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์รูป SPSS(Statistical Package for the social science) เพื่อหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ มีการให้บริการที่เหมาะสม ได้แก่ สนามมีการปรับปรุงให้พร้อมที่จะ ใช้งาน (ร้อยละ 66.94) รองลงมา คือ บริเวณที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก สะดวก ในการเดินทางไปใช้บริการ และตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม (ร้อยละ 58.27, 56.82 และ 54.96) ตามลำดับ

2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีการให้บริการที่เหมาะสม ได้แก่ มีตู้เก็บ อุปกรณ์และชั้นวางของผู้มาออกกำลังกายที่ปลอดภัยคิดเป็น (ร้อยละ 74.59) รองลงมาคือมี บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างเป็นระบบ มีห้องน้ำใช้อย่างเพียงพอ มีห้องน้ำสะอาด (ร้อยละ 73.97, 67.77 และ 57.85) ตามลำดับ

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีการให้บริการที่เหมาะสม ได้แก่ เจ้าหน้าที่มีมนุษย สัมพันธ์ดีคิดเป็น (ร้อยละ 90.49) รองลงมา คือ มีประสบการณ์ มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทกีฬานั้น ๆ และให้บริการที่สะดวกและรวดเร็ว (ร้อยละ 86.16, 84.20 และ 84.09) ตามลำดับ

สมนึก แก้ววิไล(2552) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เปรียบเทียบ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่ง ตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึง ปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2551 จำนวน 600 คน ซึ่งได้มาจากการ คำนวณหาขนาดของตัวอย่างจากสูตรของยามานะ และ ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับ

ปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับสูง

2. นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่มีเพศ คณะ ที่ศึกษาต่างกัันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

4. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40 ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยพหุคูณ แบบขั้นตอนจากคะแนนดิบ ดังนี้

$$Y = 0.516 + 0.114X_6 + 0.068X_4 + 0.156X_{1.1} + 0.102X_{1.2} + 0.047X_5 + 0.029X_7$$

ปรียาภรณ์ โกมุก (2548) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 210 คน ผลการวิจัยพบว่า

1) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ อายุ พบว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 41-50 ปี และมีอายุมากกว่า 50 ปี มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 21-30 ปี บุคลากรทางการแพทย์ที่มีรายได้มาก มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรที่มีรายได้น้อย

2) ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ทัศนันท์ กาบแก้ว (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเอื้อทุกตัวแปร ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม

ของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.246, 0.338, 0.260 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเป็นความสัมพันธ์เชิงบวกโดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.378 ส่วนปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย โดยเสนอขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคคลทั่วไป ที่เข้ามาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2558 ถึง เดือนกรกฎาคม 2558
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคคลทั่วไป ที่เข้ามาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 160 คน ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2558 ถึง เดือนกรกฎาคม 2558 ได้มาโดยการเลือกแบบบังเอิญ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยหรือการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามแบบสอบถาม อย่างละ 20 ข้อ นำไปใช้จริงโดยคัดเลือกข้อที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำนวน 12 ข้อ ด้านการบริการ จำนวน 10 ข้อ และด้านความพึงพอใจ จำนวน 12 ข้อ มีทั้งหมด 5 ตอน ประกอบด้วย

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ตอนที่ 3 ด้านการบริการ

ตอนที่ 4 ด้านความพึงพอใจ

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาทฤษฎี นิยาม แนวคิด งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. นำแบบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์
3. ปรับปรุงแบบวัดแล้วนำไปทดลองใช้กับผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน
4. นำผลที่ได้จากการทดลองวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของแต่ละข้อกับคะแนนรวม (item-total correlation) โดยคัดเลือกข้อที่มีค่า r ตั้งแต่ 0.20 – 1.00
5. วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นแบบสอบถามทั้งฉบับ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86
6. นำแบบสอบถามที่มีคุณภาพแล้วจัดพิมพ์เป็นฉบับจริง เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นแล้ว ซึ่งได้รับการตรวจสอบคุณภาพไปดำเนินการรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง นำเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำ แบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจให้คะแนน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ข้อมูล โดยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวพหุคูณกับตัวเกณฑ์ และสร้างสมการพยากรณ์ ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย ค่าสัม

ประสิทธิผลสัมพันธัพหุคุณ การทดสอบนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธัพหุคุณ และการทดสอบนัยสำคัญของตัวแปรพยากรณ์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย (สมนึก ภัททิยธนี. 2544 : 238)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N แทน จำนวนนักเรียนทั้งหมด

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (สมนึก ภัททิยธนี. 2544 : 251)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 X แทน ค่าคะแนน
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N แทน จำนวนนักเรียนทั้งหมด

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด/แบบสอบถามรายข้อ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total Correlation) จากสูตร (บุญชม ศรีสะอาด. 2545 : 107)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	r_{xy}	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม
	N	แทน	จำนวนผู้ตอบทั้งหมด
	ΣX	แทน	ผลรวมของคะแนนที่หาค่าอำนาจจำแนก
	ΣY	แทน	ผลรวมของคะแนนรวม Y
	ΣXY	แทน	ผลรวมทั้งหมดของผลคูณระหว่าง X กับ Y
	ΣX^2	แทน	ผลรวมทั้งหมดของกำลังสองของคะแนนแต่ละข้อ
	ΣY^2	แทน	ผลรวมทั้งหมดของกำลังสองของคะแนนรวม

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) (สมนึก ภัททิยธนี. 2544 : 226)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด/แบบสอบถาม
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบวัด/แบบสอบถาม
	$\sum S_i^2$	แทน	ผลรวมของความแปรปรวนแต่ละข้อ
	S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวม

2.5 วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้สูตรดัชนีค่าความสอดคล้อง IOC (สมนึก ภัททิยธนี. 2544 : 221)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	ΣR	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย

3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย (Simple Correlation) โดยใช้สูตรดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2547 : 106)

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - \sum X\sum Y}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	r_{xy}	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม
	N	แทน	จำนวนผู้ตอบทั้งหมด
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนที่หาค่าอำนาจจำแนก
	$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนรวม Y
	$\sum XY$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของผลคูณระหว่าง X กับ Y
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของกำลังสองของคะแนนแต่ละข้อ
	$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของกำลังสองของคะแนนรวม

3.2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple Correlation) (บุญชม ศรีสะอาด. 2547 : 156)

$$R^2 = \beta_1 r_{y1} + \beta_2 r_{y2} + \dots + \beta_k r_{yk}$$

เมื่อ	R^2	แทน	กำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
	$\beta_1, \beta_2, \dots, \beta_k$	แทน	ค่าน้ำหนักเบต้าหรือสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปของคะแนน มาตรฐานของตัวพยากรณ์ตัวที่ 1 ถึงตัวที่ k ตามลำดับ
	$r_{y1}, r_{y2}, \dots, r_{yk}$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเกณฑ์กับตัวพยากรณ์ตัวที่ 1 ถึง k ตามลำดับ
	K	แทน	จำนวนตัวเกณฑ์ (ตัวแปรอิสระ)

3.3. การทดสอบนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ โดยใช้สถิติ F จากสูตร ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2547 : 163)

$$F = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (N - k - 1)}$$

เมื่อ F แทน ค่าสถิติที่จะใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤตจากการแจกแจงแบบ F

- เพื่อทราบความมีนัยสำคัญของ R
 R แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
 N แทน จำนวนสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง
 K แทน จำนวนตัวพยากรณ์ (ตัวแปรอิสระ)

3.4 การทดสอบนัยสำคัญของตัวแปรพยากรณ์ ที่เพิ่มเข้ามาในสมการพยากรณ์ ด้วยวิธีการเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise) โดยใช้ F จากกำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ จากสูตร ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2547 : 167-168)

$$F = \frac{(R_{y12\dots i}^2 - R_{y12\dots k}^2)/(1-k)}{(1 - R_{y12\dots i}^2)/(N - k - 1)}$$

เมื่อ F แทน ค่าสถิติที่จะใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤตจากการแจกแจงแบบ F เพื่อทราบความมีนัยสำคัญ

$R_{y12\dots k}^2$ แทน ค่ากำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณสำหรับการถดถอยของ Y บนตัวแปร k ตัว

$R_{y12\dots i}^2$ แทน กำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณสำหรับการถดถอยของ Y บนตัวแปร i ตัว

K แทน จำนวนของตัวพยากรณ์ที่มีจำนวนน้อยกว่า

I แทน จำนวนของพยากรณ์ที่มีจำนวนมากกว่า

3.5 สมการพยากรณ์โดยกลุ่มตัวพยากรณ์ที่ทดสอบแล้วดีที่สุด โดยใช้สูตรดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2547 : 146)

3.5.1 หาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์

$$\beta_i = R_{ij}^{-1} R_{ij}$$

เมื่อ β_i แทน เมตริกของค่าน้ำหนักเบต้า

R_{ij}^{-1} แทน อินเวอร์สเมตริกซ์ (Inverse Matrix) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายระหว่างตัวแปรอิสระด้วยกัน

R_{ij} แทน เมตริกซ์ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายระหว่าง
ตัวแปรอิสระด้วยกัน

i แทน แถว

j แทน คอลัมน์

หา b โดยใช้สูตร

$$b_j = \beta_j \frac{S_y}{S_j}$$

เมื่อ b_j แทน ค่าน้ำหนักหรือสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรพยากรณ์
(ตัวแปรอิสระ) ตัวที่ j ที่ต้องการหาค่าน้ำหนักของคะแนน

β_j แทน ค่าน้ำหนักเบต้าของตัวพยากรณ์ (ตัวแปรอิสระ) ตัวที่ j

S_y แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวเกณฑ์ (ตัวแปรตาม)

S_j แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวพยากรณ์ (ตัวแปรอิสระ) ตัวที่ j

3.5.2 หาค่าคงที่สมการถดถอย (a) โดยใช้สูตรดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด.
2547 : 154)

$$a = \bar{Y} - b_1 \bar{X}_1 - b_2 \bar{X}_2 - \dots - b_k \bar{X}_k$$

เมื่อ a แทน ค่าคงที่สำหรับสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

Y แทน ค่าเฉลี่ยของตัวเกณฑ์ (ตัวแปรตาม)

$X_1, X_2 \dots X_k$ แทน ค่าเฉลี่ยของตัวพยากรณ์ (ตัวแปรอิสระ) ตัวที่ 1
ถึง k ตามลำดับ

$b_1, b_2 \dots b_k$ แทน ค่าน้ำหนักคะแนนของตัวพยากรณ์ตัวที่ 1 ถึง k
ตามลำดับ

K แทน จำนวนตัวพยากรณ์ (ตัวแปรอิสระ)

สร้างสมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + \dots + b_k X_k$$

สร้างสมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z'y = \sum_1 Z_1 + \sum_2 Z_2 + \dots + \sum_k Z_k$$

3.6 คำนวณค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์ (Standard Errors of Estimate) โดยใช้สูตรดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2547 : 169)

$$SE_{est} = \sqrt{\frac{SS_{res}}{N - k - 1}}$$

เมื่อ SE_{est} แทน ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์
 SS_{res}^2 แทน ผลรวมของกำลังสอง (Sum of Squares) ของส่วนที่เหลือ
 (ของ Residual) = $\sum d^2$
 N แทน จำนวนสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง
 k แทน จำนวนตัวแปรอิสระ

3.7 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์การถดถอย (Standard Errors of b Coefficients) โดยใช้สูตรดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2547 : 170 -171)

$$SE_{bj} = \frac{SE_{est}^2}{SS_{xj} (1 - R^2)}$$

เมื่อ SE_{bj} แทน ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์การถดถอย(ของ b)
 SE_{est}^2 แทน กำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์
 SS_{xj} แทน ผลรวมของกำลังสองของความเบี่ยงเบน (Sum of Squares)
 ของตัวพยากรณ์ตัวที่ j
 R^2_j แทน กำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัว
 พยากรณ์ตัวที่ j ซึ่งจะใช้เป็นตัวแปรตามกับตัวแปรพยากรณ์
 อื่นที่เหลือ หาได้จากสูตรดังนี้

$$R_j^2 = 1 - \frac{1}{r^{.jj}}$$

เมื่อ $r^{.jj}$ แทน ค่าในแนวทแยงของอินเวอร์สเมตริกซ์ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระด้วยกัน

3.8 ทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย โดยทดสอบค่า t (t-test) ซึ่งมีสูตรดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2547 : 171)

$$t_j = \frac{b_j}{SE_{b_j}}$$

เมื่อ t_j แทน ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤตจากการแจกแจงแบบ t เพื่อทราบความมีนัยสำคัญ

b_j แทน สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ตัวที่ j ที่ต้องการทดสอบนัยสำคัญ

SE_{b_j} แทน ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์การถดถอย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ลำดับชั้นในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์แทนตัวแปรและสถิติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย
S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Y แทน ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
 X_1 แทน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 X_2 แทน ด้านการบริการ
 Z_1 แทน คะแนนมาตรฐานด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 Z_2 แทน คะแนนมาตรฐานด้านการบริการ
 r_{xy} แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย
R แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
 R^2 แทน ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์

ลำดับชั้นในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริการ กับความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย (ตัวเกณฑ์) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระหว่างด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริการ กับความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานซึ่งได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน(n=160)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	79	49.4
หญิง	81	50.6
อาชีพ		
ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานราชการ	36	22.5
พนักงานเอกชน รับจ้างทั่วไป	57	35.6
อาชีพอิสระ ธุรกิจส่วนตัว	43	26.9
นักเรียน นิสิต นักศึกษา	24	15.0
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	5	3.1
มัธยมศึกษา	3	1.9
ปริญญาตรี	132	82.5
สูงกว่าปริญญาตรี	20	12.5
	160	100.00

จากตาราง 4.1 พบว่า ส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.6 มีอาชีพพนักงานเอกชน รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 35.6 และการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญา 82.5

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตัวแปร	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไม่ไกล สะดวกในการเดินทางมาออกกำลังกาย	3.76	.59	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	4.00	.68	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในเวลาากลางคืน	4.00	.66	มาก
4. อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในสถานที่ออกกำลังกาย พร้อมสำหรับการใช้งาน	3.88	.67	มาก
5. สถานที่ออกกำลังกายมีจำนวนห้องน้ำเพียงพอ	3.59	.65	มาก
6. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	3.91	.70	มาก
7. สถานที่ออกกำลังกายมีพื้นที่จอดรถเพียงพอและสะดวกสบาย	4.20	.68	มาก
8. สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศดี มีต้นไม้ร่มรื่น	3.94	.71	มาก
9. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทสะดวก	4.10	.65	มาก
12. สถานที่ออกกำลังกายมีถึงขยะทั่วถึง	3.93	.67	มาก
11. อุปกรณ์การออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ เพียงพอกับความ	3.63	.70	มาก

ต้องการของผู้เข้ารับบริการ			
12. อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในสถานที่ออกกำลังกาย สะอาดเรียบร้อย	3.70	.62	มาก
รวมเฉลี่ย	3.86	.45	มาก

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ค่าเฉลี่ยด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกายมีพื้นที่จอดรถเพียงพอและสะดวกสบาย มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 4.20 รองลงมา ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทสะดวก มีค่าเฉลี่ย 4.10 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของด้านการให้บริการ

ตัวแปร	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. มีบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	3.86	.66	มาก
2. มีเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4.35	.69	มาก
3. มีบอร์ดประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกายชัดเจนเหมาะสม	4.38	.66	มาก

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ตัวแปร	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
4. มีข่าวสาร การประชาสัมพันธ์เรื่องการตรวจร่างกาย ผู้ที่มาออกกำลังกาย	4.23	.72	มาก
5. มีข่าวสารการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกาย	4.18	.69	มาก
6. ส่งเสริม สนับสนุนการออกกำลังกาย เช่น แอโรบิกเดนซ์ โยคะ พิ트니스	4.31	.73	มาก
7. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความหลากหลายเหมาะสมกับวัยของกลุ่มผู้มาใช้บริการ	4.30	.64	มาก
8. เวลาเปิด-ปิดสถานออกกำลังกายครอบคลุมเวลาที่ต้องการมาใช้บริการ	4.25	.71	มาก

9. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	4.31	.70	มาก
10. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกาย	4.22	.71	มาก
รวมเฉลี่ย	4.24	.55	มาก

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ค่าเฉลี่ยด้านการให้บริการ โดยรวม อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.24 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีบอร์ดประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับระเบียบการใช้สถานที่ออกกำลังกายชัดเจนเหมาะสม 4.38 รองลงมา ได้แก่ มีเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 4.35 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย

ตัวแปร	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. ข้าพเจ้าชอบมาออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เพราะใกล้ที่พัก	4.19	.62	มาก
2. ข้าพเจ้ามีความสุขเมื่อมาออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์	4.08	.67	มาก
3. ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เนื่องจากมีหลายชนิดกีฬาให้เลือก	4.23	.61	มาก
4. ถ้าวันใดที่ทางที่มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์มีกิจกรรมของนักศึกษา ข้าพเจ้ารู้สึกผิดหวังที่ไม่ได้ออกกำลังกาย	4.15	.69	มาก
5. ข้าพเจ้าชอบบรรยากาศการออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์	4.09	.71	มาก

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ตัวแปร	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
6. ข้าพเจ้าพึงพอใจที่ทางราชภัฏเป็นกันเองกับข้าพเจ้าที่มาออกกำลังกาย	3.90	.74	มาก
7. ข้าพเจ้ารู้สึกปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน เมื่อมาออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์	4.02	.70	มาก
8. เมื่อข้าพเจ้ามาถึงสนามกีฬา ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่ามีที่จอดรถ	4.17	.70	มาก

สำหรับข้าพเจ้า			
9. ข้าพเจ้าชอบที่ทางมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาเรื่องไฟฟ้าในสนาม	4.16	.67	มาก
10. ข้าพเจ้ามาออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์เพราะทางมหาวิทยาลัยไม่มีกฎระเบียบที่เคร่งครัด	4.21	.68	มาก
11. ข้าพเจ้ามาออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ทำให้ข้าพเจ้าได้พบปะ เพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ	3.99	.71	มาก
12. สถานที่ออกกำลังกายในที่มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์เป็นสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	3.96	.67	มาก
รวมเฉลี่ย	4.10	.53	มาก

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ชอบออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์เนื่องจากมีหลายชนิดกีฬาให้เลือก มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ 4.23 รองลงมา ได้แก่ ชอบออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์เนื่องจากมีหลายชนิดกีฬาให้เลือก มีค่าเฉลี่ย 4.21

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

จากการคำนวณสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายใน (Intercorrelation) ระหว่างตัวแปรอิสระที่เป็นตัวแปรพยากรณ์ด้วยกัน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระแต่ละตัวกับตัวแปรตามซึ่งเป็นตัวแปรเกณฑ์ ดังตาราง 4.5

ตาราง 4.5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปร	(X ₁)	(X ₂)
(X ₁)	1.000	
(X ₂)	.465**	1.000
Y	.647**	.757**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4.5 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปรอิสระที่เป็นตัวพยากรณ์ด้วยกันทั้ง 2 ตัวแปร รวมทั้งหมด 3 ค่า พบเป็นค่าบวกทั้งหมด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .465 ถึง .757 เป็นค่าที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 2 ตัวกับตัวแปรความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย ด้วยวิธีเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ผลปรากฏดังตาราง 4.6

ตาราง 4.6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรเกณฑ์กับตัวแปรพยากรณ์ที่เพิ่มเข้าไปที่ละตัว

ตัวแปรพยากรณ์	R	R ²	F	SE _{est}
X ₂	.757	.573	212.270**	.347
X ₂ X ₁	.785	.616	126.08**	.330

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4.6 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรขั้น ๆ พบว่า ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย คือ การบริการ (X₂) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (X₁) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ .785 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R²) เท่ากับ .616 โดยมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE_{est}) เท่ากับ .330

ตาราง 4.7 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้ การบริการ (X₁) และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (X₂) เป็นตัวพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย

ตัวแปรพยากรณ์	b	SE _{bj}	β	t
X ₂	.561	.062	.582	8.993**
X ₁	.315	.075	.271	4.195**
R = .785 R ² = .616 SE _{est} = .330				
F = 126.082 a = .501				

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4.7 พบว่า การบริการ (X_2) และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (X_1) เป็นตัวพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรพยากรณ์ในรูปของคะแนนดิบเท่ากับ .561, .315 ตามลำดับ มีค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรพยากรณ์ในรูปของคะแนนมาตรฐานเท่ากับ .582, .271 ตามลำดับ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ .785 มีอำนาจในการพยากรณ์ได้ร้อยละ 61.60 มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ .330 และค่าคงที่ของสมการในรูปคะแนนดิบเท่ากับ .501

เมื่อทดสอบนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การถดถอย พบว่า การบริการ (X_2) และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (X_1) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณจากตาราง 5 สามารถนำมาสร้างสมการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในรูปคะแนนดิบและในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบและสมการในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

$$Y' = .501 + .561X_2 + .315X_1$$

$$Z'_y = .582Z_2 + .271Z_1$$

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นเพื่อศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. สรุปผลการวิจัย
5. อภิปรายผล
6. ข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
2. เพื่อค้นหาตัวพยากรณ์ที่ดี และ สร้างสมการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคคลทั่วไป ที่เข้ามาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคคลทั่วไป ที่เข้ามาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 160 คน ได้มาโดยการเลือกแบบบังเอิญ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยหรือการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ชนิด มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 1 ฉบับ

สรุปผลการวิจัย

1. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายใน มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และการบริการ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.647 0.757 ตามลำดับ โดยมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ระหว่างองค์ประกอบทั้งหมดกับความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย เท่ากับ .616 โดยมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE_{est}) เท่ากับ .330 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. สมการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย ดังนี้

$$Y' = .501 + .561X_2 + .315X_1$$

$$Z'_y = .582Z_2 + .271Z_1$$

อภิปรายผล

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเกณฑ์ คือ ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ กับตัวแปรพยากรณ์ คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และการบริการ พบว่า ตัวแปรพยากรณ์ทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าตัวแปรเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก อาคารสถานที่หรือบริเวณสนามกีฬาหรือออกกำลังกายแต่ละชนิดมีความสะอาดและเพียงพอต่อการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีการจัดสภาพแวดล้อมภายในสนามกีฬาให้ร่มรื่น สวยงาม มีการปรับปรุงสนามกีฬาให้อยู่ในสภาพพร้อมให้บริการอยู่เสมอ สุขสนั่น อินทะไชย (2548) ศึกษาการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดขอนแก่น พบว่าด้านสถานที่ มีการให้บริการที่เหมาะสม ได้แก่ สนามมีการ

ปรับปรุงให้พร้อมที่จะใช้งาน (ร้อยละ 66.94) รองลงมา คือ บริเวณที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก สะดวกในการเดินทางไปใช้บริการ และตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับกนกรวรรณ ปิยานุวัฒน์กุล (2555) ที่ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามฝึกซ้อมกอล์ฟมหาวิทยาลัย

เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่า ด้านราคา ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ด้านบุคลากร ด้านกระบวนการให้บริการ อยู่ในระดับมาก

2. การค้นหาตัวแปรพยากรณ์ที่ดี พบว่า การบริการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นว่า การบริการสามารถอธิบายการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ได้มากที่สุด ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ได้ว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ให้ความสำคัญด้านการบริการ การใช้สนามกีฬาภายในมหาวิทยาลัยแก่ผู้มาใช้บริการ ไม่ว่าจะเป็น คณาจารย์ นักเรียน นักศึกษา หรือประชาชนโดยทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุขสนั่น อินทะไชย (2548) ที่ได้ศึกษาการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดขอนแก่น พบว่าด้านสถานที่ มีการให้บริการที่เหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

1. ควรเพิ่มความมั่นใจในการรักษาความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้มาใช้บริการในช่วงเวลา 18.00 – 21.00 น. โดยมีพนักงานรักษาความปลอดภัยให้มากขึ้นในบริเวณที่จอดรถ
2. บริเวณห้องน้ำ ควรทำความสะอาดเป็นประจำ เนื่องจากในแต่ละวันมีผู้ใช้บริการเป็นจำนวนมาก
3. ควรมีร้านสวัสดิการ อาหารสำหรับผู้มาใช้บริการให้เพียงพอกับความต้องการ และสถานที่ตั้งร้านสวัสดิการควรเหมาะสมสำหรับผู้มาใช้บริการ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาแนวทางการบริการสนามกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ให้สามารถมีรายได้มาบริหาร พัฒนา สนามกีฬาให้เพียงพอกับความต้องการของผู้ใช้บริการ
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความจำเป็นต่อการบริการจัดการสนามกีฬา
3. ควรศึกษาแรงจูงใจของผู้มาใช้บริการในสนามกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์



ประวัติของผู้วิจัย

ประวัติของผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการ

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นาย นางสาว นาง ยศ

นายบาล ชะไบรัมย์

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Mr., Miss, Mrs., Rank

Mr. Ban chabairam

2. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ (พนักงานมหาวิทยาลัย)

3. หน่วยงานและสถานที่อยู่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และไปรษณีย์

อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) : -

หน่วยงานสังกัด สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 261 หมู่ 11 ตำบลเมืง อำเภอมือง จังหวัดบุรีรัมย์ 31000

โทรศัพท์ : 08 72407371

4. ประวัติการศึกษา

คบ. สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์

ศษ.ม. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผู้ร่วมวิจัย

1. ชื่อ –สกุล (ภาษาไทย) นาย นางสาว นาง ยศ

นายสุชาติ หอมจันทร์

ชื่อ- สกุล (ภาษาอังกฤษ) Mr., Miss, Mrs., Rank

Mr.Suchart Homjan

2. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ (พนักงานมหาวิทยาลัย)

3. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และไปรษณีย์

อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) : -

หน่วยงานสังกัด กลุ่มวิชาทดสอบและวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ราชภัฏบุรีรัมย์

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 77/4 ถ.นครสวรรค์ ต.ตลาด อ.เมือง จ.มหาสารคาม 44000

โทรศัพท์ : 081-9773361

4. ประวัติการศึกษา

ปร.ด. วิจัยและประเมินผลการศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

กศ.ม. การวัดผลการศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ค.บ. คณิตศาสตร์

สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ปิยานุวัฒน์กุล. (2555). **ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามฝึกซ้อมกอล์ฟ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนที่มีต่อปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด.** การประชุมวิชาการแห่งชาติมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ครั้งที่ 9 กรมพลศึกษา. (2535). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- กรรวิ บุญชัย. (2541). **เอกสารประกอบการบรรยายวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร: ชมรมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (เอกสารสำเนา)
- กิติมา ปรีดีดีล. (2529). **ทฤษฎีการบริหารองค์กร.** กรุงเทพฯ : ธารการพิมพ์,
- กาญจน์ เรืองมนตรี. (2543). **เอกสารประกอบการบรรยายในชั้นเรียน. ภาควิชาการบริหารการศึกษา :** มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). **คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพราชการพลเรือน.** กรุงเทพมหานคร: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ. 2 (มกราคม-ธันวาคม): 31-32,35-39.**
- กุลวุฒิ ชูตินันท์. (2546). **เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2531). **ร่างกายกับผลที่ได้จากออกกำลังกาย. วารสารชมพลศึกษาสุขศึกษา และนันทนาการ. 2 (เมษายน) : 71-75.**
- ฉวีวรรณ เอี่ยมแมน. (2541). “การศึกษาความพึงพอใจของผู้บริหารและครูอาจารย์ในสถานศึกษาสังกัดกองวิทยาลัยเทคนิคที่มีต่อข้าราชการครูวุฒิประกาศนียบัตรครูเทคนิคชั้นสูง”, **วิทยานิพนธ์บริหารอาชีพศึกษามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย :** มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเทคโนโลยีลาดกระบัง.
- ฉัตรชัย เตชะวรกุล. (2544). **เคล็ดลับชะลอความชราปราศจากโรคเพิ่มพลังเพศ.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์คนทำหนังสือ.

- ฉก ธนะสิริ. (2540). **คู่มือทำอะไรชีวิตจะยืนยาวและมีสุข**. กรุงเทพมหานคร: ป.สัมพันธ์พาณิชย์.
- เฉลิมพล เป็นมงคล. (2555). **การศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสนามฟุตบอลหญ้าเทียม**. ปรินญาวิทยาศาสตร์บัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดร
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). **แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- โชคชัย งามวงษ์. (2549). “**ค่านิยมในวิถีปฏิบัติ และความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน ในจังหวัดอุดรธานี**”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ชัชฎาภรณ์ ธงชาย. (2551). **คุณภาพการให้บริการและความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อสถานีรถไฟหัวลำโพง**. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เชิดชัย โชครัตน์. (2540). **นันทนาการ การบริการจัดการ**. เพชรบูรณ์: ภาควิชาพลศึกษา, คณะครุศาสตร์, สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.
- ทัศนันท์ กาบแก้ว. (2549). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล**. ปรินญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธงชัย สันติวงศ์. (2540). **การบริหารงานบุคคล**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช
- บุญชม ศรีสะอาด. **วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย**. (2547). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- บุญชอบ เกียรติกำจาย. (2544). **ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เบญจมาภรณ์ ปานรัตน์. (2549). **การศึกษาสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพในเขตบางกอกน้อย**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เบญจมาศ ยืนหยัดชัย. (2547). **เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลระยอง**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2534). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ ฯ : ศูนย์ส่งเสริมกรุงเทพ, _____ (2544). **การบริหารงานวิชาการ**, กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริม

กรุงเทพมหานคร.

- ปรียาภรณ์ โกมุท. (2548). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการพยาบาล โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี**. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แผน ปัญญา. (2548). **ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนประถมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เผชิญ กิจระการ และสมนึก ภัททิยธนี. (2545). “ดัชนีประสิทธิผล (Effectiveness Index : E.I.)” **วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**. 8 : 30 – 36 ; กรกฎาคม, พิชิต ภูติจันทร์. (2530). **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์.
- ศลใจ วิบูลกิจ.(2534). **ความสัมพันธ์ระหว่างเทคนิคการประสานของศึกษาธิการอำเภอกับความพึงพอใจในการทำงานของเจ้าหน้าที่ในสำนักงานศึกษาธิการอำเภอเขตการศึกษา**. ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา,
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.(2537). **เอกสารประกอบการสอนชุดวิชา21323 การสอนกลุ่มทักษะ 1 (ภาษาไทย) เล่มที่ 1 หน่วยที่ 1 – 8**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
- ยุทธศักดิ์ ฌอนอมเลิศชัย. (2542). **เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ในจังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2530). **พจนานุกรมเฉลิมพระเกียรติ**. กรุงเทพฯ: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.
- _____. (2538).**พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525**, พิมพ์ครั้งที่ 5, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- วนิชา ศรีตะปัญญะ .(2551). “**ความพึงพอใจของนักเรียนกีฬาต่อพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬา**”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ชลบุรี. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). **หลักและวิธีสอนพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2540). **หลักการพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ.
- วัลชูลี ขำวารี. (2547). **ความต้องการบริการการออกกำลังกายของพนักงานในบริษัท มินิแบประเทศไทย จำกัด จังหวัดลพบุรี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- वासना कुमाอภिलिठी. (2539). **การสอนพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี.

- เวชนี เล้าอรุณ. (2545). **ความต้องการออกกำลังกายของกำนันและผู้ใหญ่บ้านในจังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. (2526). “หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”. **วารสารกีฬา**. 17 (พฤศจิกายน): 32-33.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี**. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- สมนึก ภัททิยธนี. (2544). **การวัดผลการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กอสินธุ์ : ประสานการพิมพ์.
- สนธยา หนูมาก. (2548). **สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดชุมพร**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สะอาด ไปธายะ. (2540). **การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เสก อักษรานุกเคราะห์. (2531). “การออกกำลังกายแบบสายกลาง”. **สนองโอบุสสถานภาษาชาติ**. (กุมภาพันธ์-เมษายน): 36-41.
- สุขสนั่น อินทะไชย. (2548). **การศึกษาการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520). “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”. **วารสารสุขศึกษาและนันทนาการ**. 4(มกราคม-ตุลาคม): 53.
- สุภัคศิริ รุ่งรัตน์รัชชัย. (2547). **ความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม**. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์. (2541). **สาระนำรู้ทางพลศึกษาและนันทนาการ**. กรุงเทพมหานคร: โชติสุขการพิมพ์.
- สุรัตนา ไบเจริญ. (2540). “**ความพึงพอใจของลูกค้าต่อการให้บริการของธนาคารออมสิน สาขาขอนแก่น**”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุเทพ พงศ์ศรีรัตน์ .(2544). **พฤติกรรมองค์การ**. เชียงราย : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏ เชียงราย.

อัญชนา พานิช. (2544). **ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏกลุ่ม
ตะวันตก**. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.

Morse, Nancey C. (1955). **Satisfaction in the White Collar Job**. Michigan : University of
Michigan Press,.

Herzberg, Frederick. (1959). **The Motivation to Work**. New York. John Wiley and Sons,
Inc.,

Maslow, Abraham Harold. (1970). **Motivation and Personality**. 3rd ed. New York.
Harpen Row Inc.,

Scott, Myers M. (1970). **Every Employer a Manager : More Meaningful Work through
Job Environment**. New York : McGraw – Hill Book Company,

