



## รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ปัจจัยที่มีผลต่อความชื่นชอบในการใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิกฟิตเนสเฟิร์ส เซ็นทรัลพลาซ่า ชลบุรี

**Factors Affecting The Preference for Using Services Between Weight Training and Rhythmic Exercise on Members Fitness First CentralPlaza Chonburi**

จัดทำโดย

นายจิรเดช อิมกลาง รหัสนักศึกษา 6340211215

หลักสูตรสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ปีการศึกษา 2566

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาพฤติกรรมโดยรวม และเปรียบเทียบความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ที่มีอายุ 25-45 ปี จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 30 คน และเพศหญิง 30 คน และได้ผลสรุปแล้วผู้วิจัยจึงนำผลการวิจัยที่ได้รับหรือสิ่งค้นพบมาเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์ สมมติฐาน หลักการ ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้อ่านหรือผู้บริหารโครงการวิจัยได้ทราบว่า ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องหรือแตกต่างกับประเด็นที่กล่าวมาหรือไม่อย่างไร และในการวิจัย ผู้วิจัยได้เลือก สุ่มกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน โดยใช้สูตรของ (บุญชม ศรีสะอาด , 2535: 38) จึงได้ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศชาย 30 คน เพศหญิง 30 คน ให้กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ทำแบบสอบถาม ความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ พบว่า

1. ความชื่นชอบในการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักของเพศชาย มีจำนวน 19 คน และความชื่นชอบในการออกกำลังกายประกอบจังหวะ มีจำนวน 11 คน
2. ความชื่นชอบในการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักของเพศหญิง มีจำนวน 18 คน และความชื่นชอบในการออกกำลังกายประกอบจังหวะ มีจำนวน 12 คน
3. ทั้งเพศชายและหญิงมีความชื่นชอบในการออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 61.7% และมีความชื่นชอบในการออกกำลังกายแบบประกอบจังหวะ 38.3%
4. ความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi ของเพศชายและเพศหญิง ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเพศชายมีค่าเท่ากับ  $15 \pm 5.65$  (การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ) เพศหญิงมีค่าเท่ากับ  $15 \pm 4.24$  (การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ)

## กิตติกรรมประกาศ

วิจัยฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงและประสบความสำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จาก อาจารย์ กนกวรรณ รัชมียุกทอง ผู้เป็นอาจารย์ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาให้คำปรึกษาในการทำวิจัย และ คำแนะนำซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาวิจัย รวมถึง นายจรัญ แก้วทองเกตุ เจ้าหน้าที่ Health and Fitness Manager และคณะเจ้าหน้าที่ประจำสถานการออกกำลังกาย Fitness First สาขา เซ็นทรัล พลาซ่า ชลบุรี ที่ให้ความกรุณาในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่การทำวิจัยและให้ความกรุณาในการเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คณาจารย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาทุกท่านและสถานประกอบการ Fitness First สาขา เซ็นทรัลพลาซ่า ชลบุรี ที่ได้ให้ความรู้ต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้ในงานวิจัย ฉบับนี้ รวมถึงการได้รับคำแนะนำข้อเสนอนแนะ จากเพื่อนๆ รวมถึงผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้สละเวลาในการให้บริการในการตอบแบบสอบถามนี้

อนึ่ง ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในธุรกิจบริการด้าน สถานออกกำลังกาย ซึ่งหากงานวิจัยฉบับนี้ มีข้อบกพร่องประการใด ผู้วิจัยต้องขออภัยมา ณ ที่นี้

จิรเดช อิมกลาง

# สารบัญ

## หน้า

บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ .....	ข
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย .....	4
ตัวแปรต้น .....	4
ตัวแปรตาม.....	4
ตัวแปรควบคุม .....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	5
นิยามคำศัพท์.....	5
สมมติฐานการวิจัย .....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	7
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	8
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความความชื่นชอบ.....	8
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับธุรกิจศูนย์สุขภาพ.....	10
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริการ .....	12
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย .....	13
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ Fitness First.....	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศและต่างประเทศ .....	23
งานวิจัยภายในประเทศ.....	23

งานวิจัยต่างประเทศ.....	27
<b>บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย.....</b>	<b>32</b>
การกำหนดกลุ่มประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	32
ประชากร .....	32
กลุ่มตัวอย่าง.....	32
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	33
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ .....	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	36
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....</b>	<b>38</b>
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
<b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....</b>	<b>46</b>
สรุปผลการวิจัย.....	47
อภิปรายผลการวิจัย.....	47
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	51
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้.....	51
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	51
<b>บรรณานุกรม .....</b>	<b>52</b>
<b>ภาคผนวก .....</b>	<b>53</b>
ภาคผนวก ก.....	54
ภาคผนวก ข.....	57
<b>ประวัติผู้วิจัย.....</b>	<b>59</b>

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามเพศและช่วงอายุ.....	39
ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน.....	40
ตารางที่ 3 ความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ.....	41

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ในปัจจุบันคนทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยมีความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองมากขึ้น คนเราเองก็อยากที่จะมีสุขภาพดีและอายุยืนยาว การดูแลตนเองจึงเป็นสิ่งที่คนทุกเพศทุกวัยล้วนให้ความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ทานให้ครบ 5 หมู่ การนอนหลับพักผ่อนให้เหมาะสมและเพียงพอ หมั่นตรวจสุขภาพประจำปี ฝึกจัดการกับความเครียด รักษาสุขภาพจิตให้ดีและอีกปัจจัยที่สำคัญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้คือการออกกำลังกาย คนมักจะหาข้ออ้างต่าง ๆ นานาในการไม่ออกกำลังกาย เช่น ชี้เกียจ เหนื่อย ร่างกายไม่ไหว ไม่มีเวลา เป็นต้น แต่ความจริงแล้วการออกกำลังกาย ไม่ต้องใช้เวลามาก องค์การอนามัยโลก (2558) แนะนำว่าผู้ใหญ่ ในช่วงอายุ 18 - 64 ปี ควรที่จะออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีหรือ 2 ชั่วโมงครั้งต่อสัปดาห์ ถ้าเป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้แรงมาก เช่น เดินเร็ว หรือว่ายน้ำ เป็นต้น และออกกำลังกายให้ได้ 75 นาทีหรือ 1 ชั่วโมง 15 นาทีต่อสัปดาห์ถ้าเป็นแบบใช้แรงมาก เช่น วิ่ง หรือกีฬาที่เล่นเป็นทีม เป็นต้น สราลี ธีรสุภาภรณ์ (2563 : 1)

การฝึกด้วยน้ำหนักเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันว่าต่างก็มีผลทำให้ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นมาก และยังพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย จากการศึกษา งานวิจัยในเรื่องการฝึกด้วยน้ำหนักนอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านความแข็งแรงแล้วสัดส่วนของร่างกาย ยังมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น แต่พอสรุปได้ว่า การฝึกด้วยน้ำหนักส่วนใหญ่จะเน้นในเรื่องของการศึกษาผลของการฝึกที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อทักษะกีฬา แต่งานวิจัยในต่างประเทศนั้น สรุปได้ว่าโดยรวมจะศึกษาในเรื่องของการฝึกด้วยน้ำหนักแบบหมุนเวียนที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเพื่อทักษะกีฬา เพราะความสำคัญของการออกกำลังกายนั้นทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น และเป็นพื้นฐานไปสู่การเป็นนักกีฬาที่ดี หรือทำให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพที่ดีขึ้นด้วย

ในการฝึกซ้อมยกน้ำหนักในแต่ละท่า (Snatch, Clean & Jerk) จะมีลักษณะการทำงานแบบข้อต่อ (Multi Joint) ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการแยกพัฒนาสมรรถภาพในแต่ละข้อต่อ (Single Joint) ให้มีความแข็งแรงให้มากที่สุด ซึ่งการฝึกในแต่ละข้อต่อจะทำให้กล้ามเนื้อแต่ละมัดได้มีการทำงานด้วยความหนักสูงสุด ด้วยจำนวนเซต จำนวนครั้งและ ความบ่อยครั้งมากกว่า การซ้อม ในแต่ละท่า และจะทำให้เกิดการพัฒนาของเส้นใยกล้ามเนื้อชนิดหดตัว (Fast Twist)ซึ่งจะมีประสิทธิภาพมากกว่าและส่งผลให้มีการพัฒนาความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกซ้อมแต่ละข้อต่อจะทำให้เกิดการกระตุ้นให้มีการเพิ่มขึ้นของความแข็งแรง โดยจะถูกกำหนดด้วยความหนัก ความเร็ว ในการปฏิบัติ ดังนั้น จึงเป็นที่น่าสนใจว่าในการฝึกซ้อมยกน้ำหนักของนักกีฬานั้น โปรแกรมการฝึกซ้อมของผู้ฝึกสอนมีผลต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของนักกีฬามากน้อยเพียงใด รวมถึงการได้นำเอาโปรแกรมการฝึกนั้นมาเป็นแนวทางเพื่อให้ประโยชน์ต่อนักกีฬา ยกน้ำหนักและผู้ฝึกสอนทำให้เกิดการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ต่อไป

ณัฐธิดา ช่างต่อ. (2560). กล่าวว่า การเดินเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการออกกำลังกาย โดยมีดนตรีเป็นตัวขับเคลื่อน เพลงที่ใช้ ส่วนใหญ่จะเป็นเพลงที่มีจังหวะค่อนข้างเร็ว การออกกำลังกายด้วยการเดินนั้นมีอยู่หลายประเภท ซึ่งแต่ละประเภทก็จะใช้แนวดนตรีที่แตกต่างกันไป การมีดนตรีเข้ามาเป็นตัวสื่อสาร ทำให้การออกกำลังกายมีความน่าสนใจมากขึ้น ไม่น่าเบื่อ จึงทำให้สมาชิกที่มาใช้บริการสามารถออกกำลังกาย ได้นานขึ้น เพราะดนตรีช่วยให้เกิดความรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลาย การออกกำลังกายด้วยการเดินนั้นสามารถทำเองที่บ้านได้ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย เพียงแค่เคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละ สัปดาห์อย่างถูกวิธี ไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่เยอะ ไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์มากมาย และยังเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้เวลามากก็ส่งผลดี ต่อสุขภาพได้ การออกกำลังกายด้วยการเดินนั้นใช้แค่ดนตรี ประกอบการเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆของร่างกาย ซึ่งทำได้ตั้งแต่ทำจรวดศีรษะในแต่ละการเคลื่อนไหว นั้นไม่ได้ส่งผลดี เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือเฉพาะส่วนที่เคลื่อนไหวเท่านั้น แต่ยังส่งผลไปถึงหัวใจทำให้เลือดสูบฉีดดี ออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง และเซลล์ต่างๆได้ทั่วถึง การหลังสารต่างๆออกมาให้เกิดความรู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวา และก่อให้เกิดประโยชน์ทางเลือกอื่นๆได้อีก ทั้งการดูแลรูปร่าง การกระชับสัดส่วนการลดน้ำหนัก การบำบัด พัฒนาทั้งทางกายภาพและสภาพจิตใจในผู้ป่วยอีกด้วย ด้วยเป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย สะดวก และไม่น่าเบื่อ จึงเป็นทางเลือกที่มีความเหมาะสม กับ ผู้ที่มาใช้บริการในยุคปัจจุบันที่มีข้อจำกัด ต่างๆมากมาย ทั้งในเรื่องของเวลา การจราจรที่ติดขัดและพฤติกรรมที่มีความเบื่อง่าย และขี้เกียจ เป็นต้น



มุกดาวรรณ สมบูรณ์วรรณะ. (2015). ได้ทำการวิจัยศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ (Fitness center) ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจุบันมนุษย์ให้ความสำคัญกับหน้าที่การงานมากขึ้น เรื่องสุขภาพก็ได้รับความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ดังสโลแกนที่มักได้ยินบ่อยๆว่า Work Life Balance กระแสการออกกำลังกายจึงเข้ามามีความสำคัญในชีวิตประจำวัน เพราะนอกจากจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ยังช่วยลดความเครียดนำมาซึ่งสุขภาพจิตที่ดี ปัจจุบันฟิตเนสถือเป็นสถานที่ออกกำลังกายที่เข้ามาเป็นตัวเลือกที่ช่วยตอบสนองความต้องการของคนเมืองมากยิ่งขึ้น สามารถเดินทางได้สะดวกเนื่องจากตั้งอยู่ทั้งในโรงแรม ห้างสรรพสินค้า หรือตึกสำนักงานต่างๆทำให้สะดวกต่อการใช้บริการ ความต้องการใช้บริการที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดฟิตเนสเจ้าใหม่จำนวนมากเข้ามาแย่งชิงส่วนแบ่งทางการตลาด ทางผู้ประกอบการจำเป็นที่จะต้องคิดหากลยุทธ์ทางการตลาดที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคและรักษาส่วนแบ่งทางการตลาดรวมไปถึงขยายกลุ่มลูกค้าให้เพิ่มมากขึ้น งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้บริการสถานออกกำลังกาย (ฟิตเนสเซ็นเตอร์) ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดบริการ (7 P's) และ ปัจจัยลักษณะทางประชากรศาสตร์ (เพศและอายุ) ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงประโยชน์ของงานวิจัยขึ้นนี้ว่าจะประโยชน์แก่ผู้ประกอบการ ที่จะสามารถนำผลการวิจัยมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินงาน ปรับปรุง พัฒนาการระบบการให้บริการให้ดียิ่งขึ้น สามารถรักษาส่วนแบ่งทางการตลาดและขยายฐานลูกค้าให้เพิ่มมากขึ้น ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่(Fitness Center) ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเรียงตามลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ปัจจัยทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ, ปัจจัยด้านการสร้างและการนำเสนอลักษณะทางกายภาพ, ปัจจัยด้านความสะดวกและความเหมาะสมของค่าสมาชิก, ปัจจัยด้านกระบวนการบริการ, ปัจจัยด้านคลาสออกกำลังกายและ ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ในส่วนของปัจจัยลักษณะทางประชากรศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ที่มีความแตกต่างกันในเรื่องเพศและอายุ มีระดับการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่(Fitness Center) ที่แตกต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างเพศชาย มีการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ที่มากกว่าเพศหญิง มีการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่มากที่สุดจากปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความขึ้นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi เพื่อเป็นการศึกษาเพื่อทราบถึงความขึ้นชอบระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักและการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิกที่เข้ามาใช้บริการสถานออกกำลังกาย Fitness First สาขา เซ็นทรัลพลาซ่า ชลบุรี

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความขึ้นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi ระหว่างเพศชาย และเพศหญิงที่มีอายุ 25-45ปี
2. เพื่อทราบถึงเหตุผลความขึ้นชอบในข้อที่เลือก
3. เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาความขึ้นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi เพื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น เพศชาย 30 คน และเพศหญิง 30 คน รวมเป็น 60 คน

## ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย

**ตัวแปรต้น :** ปัจจัยที่มีผลต่อความขึ้นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ

**ตัวแปรตาม :** ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi

**ตัวแปรควบคุม :** สุ่มเลือกสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi ที่มีอายุ 25-45ปี โดยแบ่งเป็นเพศชายจำนวน 30 คน และเพศหญิงจำนวน 30 คน รวมทั้งหมด 60 คน

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงความชื่นชอบของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi ในการเข้าใช้สถานออกกำลังกายระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ
2. ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถเป็นแนวทางในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป และเป็นแนวทางให้กับผู้อื่นได้
3. ได้ความรู้และประสบการณ์จากการทำงานวิจัย

## นิยามคำศัพท์

**การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก** หมายถึง Weight Training = การออกกำลังกายแบบยกน้ำหนักหรือแผ่นเหล็ก

**Body Weight** = การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว **Cadio** = การออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด กล้ามเนื้อหัวใจและการเผาผลาญไขมัน

**การออกกำลังกายประกอบจังหวะ** หมายถึง การออกกำลังกายแบบมีเสียงเพลงประกอบ เช่น คลาส Body Combat, Body Pump, Body Step, Body Balance, Body Jam, Zumba, Combolo, Aero Boxing, Easy Move และ คลาส Cycling เป็นต้น

**ห้อง GX Studio** หมายถึง เป็นห้องสำหรับการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ใช้ในการสอนคลาสการออกกำลังกาย

**สถานออกกำลังกาย หรือ ฟิตเนส** หมายถึง สถานที่ให้บริการทางด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย หรือพื้นที่สำหรับทางด้านนันทนาการทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางด้านในแต่ละด้านของมนุษย์ อย่าง สถานออกกำลังกาย Fitness First Central Plaza Chonburi

**สมาชิก** หมายถึง เป็นบุคคลที่ใช้บริการสถานประกอบการออกกำลังกาย แบบทั้งรายเดือนและรายปี

**Service** หมายถึง การบริการลูกค้า

**Trainee** หมายถึง นักศึกษาฝึกงาน

**Trainer** หมายถึง ครูฝึกสอนออกกำลังกาย/ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย

**PT** หมายถึง Personal trainer คือบุคคลที่ได้รับใบรับรองระดับความรู้ในด้านสมรรถภาพร่างกาย ที่เกี่ยวข้อง กับใบสั่งการออกกำลังกายและการสอนออกกำลังกาย ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลจะช่วยกระตุ้นให้ลูกค้าตั้งเป้าหมาย และให้ผลตอบรับ และดูแลลูกค้า ผู้ฝึกสอนจะช่วยวัดจุดแข็งจุดอ่อนของลูกค้าโดยประเมินจากสมรรถภาพทาง ภาย การประเมินนี้อาจวัดก่อนและหลังจากโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อวัดความพัฒนาสมรรถภาพทาง ภายของลูกค้า ผู้ฝึกสอนอาจให้ความรู้แก่ลูกค้าในด้านอื่นนอกเหนือจากการออกกำลังกาย อย่างเช่นแนว ทางด้านสุขภาพทั่วไปและด้านโภชนาการ

### สมมติฐานการวิจัย

1. คาดว่าเพศชายมีความชื่นชอบในการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักมากกว่าการออกกำลังกายแบบ ประกอบจังหวะ
2. คาดว่าเพศหญิงมีความชื่นชอบในการออกกำลังกายแบบประกอบจังหวะมากกว่าการออกกำลังกาย ด้วยน้ำหนัก

## กรอบแนวคิดการวิจัย

ความชื่นชอบในการออกกำลังกายของสมาชิก Fitness  
First Central Plaza Chonburi ที่มีอายุ 25-45 ปี



สมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi จำนวน  
60 คน แบ่งเป็นเพศชาย 30 คน และเพศหญิง 30 คน



แบบสอบถามความชื่นชอบในการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก
2. การออกกำลังกายประกอบจังหวะ



เหตุผลใด ทำให้ถึงชื่นชอบในข้อที่เลือกและ  
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

## บทที่ 2

### แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการสำรวจปัจจัยที่มีผลต่อความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความชื่นชอบ
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับธุรกิจศูนย์สุขภาพ
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริการ
4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
5. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ Fitness First
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความความชื่นชอบ

ความหมาย และนิยามศัพท์ของความชื่นชอบ ความชื่นชอบ กล่าวคือ ความชื่นชอบนั้นเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่เราเรียกกันว่าความรู้สึก ซึ่ง มนุษย์เรานั้นจะสามารถเกิดความรู้สึกชื่นชอบ หรือไม่ชอบได้จากหลากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นเพศ อายุ สภาพแวดล้อม ครอบครัว เพื่อน ความชื่นชอบส่วนตัว และอื่น ๆ ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่สามารถก่อให้เกิดเป็นความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบได้ทั้งสิ้น

ความชื่นชอบคือความรู้สึกนึกคิด ที่บุคคลมีต่อบุคคล วัตถุ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งความชื่นชอบสามารถเกิดได้จากการเห็น การได้ยิน ได้ฟัง หรือได้อ่านเกี่ยวกับสิ่งสิ่งนั้น โดยความชื่นชอบของ คนเรานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ไปตามแนวความคิด กาลเวลา อายุ วัย สภาพแวดล้อม เป็นต้น โดยทั้งนี้ อาจสามารถเกิดได้จาก

กระบวนการเรียนรู้ อิทธิพลของกลุ่ม หรือบุคคลรอบข้าง ที่สามารถเป็นปัจจัย นำไปสู่ความรู้สึกต่าง ๆ ได้อีกด้วย (ทิตยา สุวรรณะชญ, 2520)

ทั้งนี้ความชื่นชอบนั้น ยังกล่าวได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่เราเรียกกันว่าความรู้สึก ซึ่ง ความรู้สึกนั้นได้จัดเป็นองค์ประกอบหนึ่งของทัศนคติ ซึ่งเราสามารถแยกองค์ประกอบของทัศนคติ ออกมาได้ 3 ประการ ดังนี้

1) องค์ประกอบทางการรู้คิด (Cognitive Component) ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใด สิ่งหนึ่งนั้น จะต้องประกอบด้วยความรู้หรือความเชื่อที่บุคคลมีเกี่ยวกับเป้าหมายของทัศนคติ ที่อาจ เป็นวัตถุ บุคคล หรือเหตุการณ์เป็นอันดับแรก และเป็นความรู้ที่มีทิศทาง

2) องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component) ทัศนคติดีมีลักษณะที่สำคัญ คือ อารมณ์ของบุคคลเกี่ยวกับวัตถุทางทัศนคตินั้น โดยเป็นความรู้สึกที่มีทิศทาง ซึ่งหมายถึง ความชอบ ความไม่ชอบสิ่งหนึ่ง หรือความพอใจ ไม่พอใจสิ่งหนึ่ง

3) องค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ (Action Tendency Component) เมื่อบุคคลมี ความรู้ เชิงประเมินค่าและมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นแล้ว สิ่งที่สอดคล้องกันติดตามมาก็คือ ความพร้อมที่จะกระทำการให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตนต่อสิ่งนั้นด้วย (Zimbardo & Ebbesen, 1970)

นอกจากนั้น สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2530) กล่าวถึง องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเกิด ความรู้สึก ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ มีดังนี้

1) กระบวนการเรียนรู้ (Socialization) เกิดจากการเรียนรู้จากโรงเรียน บ้าน วัด สถาบัน หรือแหล่งชุมชน อันเกี่ยวกับประเพณีความเชื่อต่าง ๆ

2) การเลียนแบบจากบุคคลที่มีอิทธิพลต่อตัวเราโดยตรงที่เรียกว่าตัวต้นแบบ

3) อิทธิพลของกลุ่มที่เราเข้าร่วมอยู่ อาจเป็นกลุ่มเล็กหรือใหญ่ก็ตามที่มีความเห็นของ สมาชิกข้างมากสามารถจูงใจเราให้เปลี่ยนทัศนคติและความรู้สึกตามไปด้วย

4) การสรุปตีความจากลักษณะบุคคลที่ปรากฏให้เห็นเป็นปัจจัยให้ชอบหรือไม่ชอบสิ่งที่ เกี่ยวข้องได้ เช่น เห็นผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะแตกต่างจากผลิตภัณฑ์ที่เราชอบ มีเพื่อนแนะนำให้ใช้ อาจ ทำให้เรารู้สึกไม่ชอบเพราะกลัวแพ้ ทำให้มีทัศนคติและความรู้สึกไม่ดีต่อผลิตภัณฑ์นั้นในภายหลัง ในการศึกษาความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิกฟิตเนส

เฟิร์ส เซ็นทรัลพลาซา ชลบุรี องค์ประกอบทางคุณลักษณะในเชิงบวกที่สำคัญในงานวิจัยฉบับนี้ อ้างอิงจาก การรับรู้ถึงความชื่นชอบ ความน่าเชื่อถือของบุคคลผู้เป็นแหล่งสาร (Source Credibility) ทั้ง 3 องค์ประกอบ ของโอฮานีเยน (Ohanian, 1990) ซึ่งประกอบด้วย

- ความน่าดึงดูดใจ (Attractiveness) คือ ความดึงดูดใจด้านลักษณะทางกายภาพ ของแหล่งของนั้น ได้แก่ ความดึงดูดใจ (Attractive) ความมีระดับ (Classy) สวย/หล่อ (Beautiful/Handsome) ดูดี (Elegant) และเซ็กซี่ (Sexy)

- ความเชี่ยวชาญ (Expertise) หมายถึง คุณลักษณะของแหล่งสารที่ได้มาจาก ความรู้ ประสบการณ์ ที่แหล่งสารมีอยู่ เพื่อยืนยันข้อกล่าวอ้างที่เจ้าของสินค้าอ้างถึง ได้แก่ ความ ชำนาญ (Expert) มีประสบการณ์ (Experienced) มีความรู้ที่เกี่ยวข้อง (Knowledgeable) มี คุณภาพ (Qualified) และมีความสามารถจากการ ฝึกฝน (Skilled)

- ความน่าไว้วางใจ (Trustworthiness) คือ คุณลักษณะของแหล่งสารที่ได้แสดงออกมา เพื่อยืนยันหรือ สนับสนุนคำกล่าวอ้างที่เจ้าของสินค้าอ้างถึงในการนำเสนอสินค้า ซึ่งเป็นระดับ ความมั่นใจและการยอมรับที่ ผู้บริโภคมีต่อผู้ส่งสาร ได้แก่ ความน่าพึ่งพา (Dependable) ซื่อสัตย์ (Honest) ไว้วางใจได้ (Reliable) และควรค่า แก่การเชื่อถือ (Trustworthy)

สรุปได้ว่าความชื่นชอบนั้น เป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกที่สามารถเกิดขึ้นได้จากหลากหลาย ปัจจัย ไม่ว่าจะ เป็นอายุ สิ่งแวดล้อม ความชื่นชอบส่วนตัว ทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งความรู้สึก สามารถเกิดขึ้นได้จากการวิเคราะห์โดยตัวบุคคลเอง หรืออาจเกิดจากอิทธิพลที่มีผลมาจากบุคคลรอบข้าง หรือผู้อื่นได้

## 2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับธุรกิจศูนย์สุขภาพ

ธุรกิจศูนย์สุขภาพ มีหลายประเภท และมีการเรียกขานแตกต่างกันออกไปตามความนิยมแม้สถานที่ ตลอดจนเครื่องเล่นอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับในการออกกำลังกายและประเภทของการออกกำลังกายที่จัดไว้ ให้บริการแก่ลูกค้าหรือสมาชิกจะมีลักษณะคล้ายๆ กันหรือเหมือนกันขนาดของพื้นที่จะเล็กใหญ่ไม่เท่ากับ จำนวนเครื่องมืออุปกรณ์ และประเภทของเครื่องมืออุปกรณ์จะมีจำนวนที่มากน้อยแตกต่างกันและกลุ่มลูกค้า หรือสมาชิกจะใกล้เคียงกัน เช่น



1. ศูนย์สุขภาพ ส่วนใหญ่จะเปิดดำเนินการโดยผู้ประกอบการที่มีความเชี่ยวชาญในการดำเนินธุรกิจโดยตรง อุปกรณ์ค่อนข้างจะครบครันสำหรับการออกกำลังกายก็ค่อนข้างที่จะครบวงจรมีบริการเสริม เช่น การให้ความรู้ มีห้องสำหรับออกกำลังกายเป็นส่วนตัว มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำปรึกษาแนะนำผู้ประกอบการศูนย์สุขภาพประเภทนี้จะมีทั้งผู้ประกอบการที่เป็นคนไทย และผู้ประกอบการชาวต่างชาติที่มองเห็นช่องทางธุรกิจและเข้ามาประกอบกิจการในประเทศไทย ผู้ใช้บริการจะมีทั้งลูกค้าที่เป็นสมาชิกและลูกค้าจรซึ่งศูนย์สุขภาพแต่ละที่จะคิดอัตราค่าบริการแตกต่างกัน

2. ฟิตเนส ในความหมายสำหรับไทย หมายถึงสถานที่ออกกำลังกายที่มีเครื่องมืออุปกรณ์พร้อม ผู้ที่เข้าไปใช้บริการในฟิตเนสจะต้องเป็นสมาชิกหรือหากเป็นบุคคลภายนอกก็จะต้องเสียค่าธรรมเนียม หรือค่าบริการเป็นรายเดือน หรือคิดค่าบริการเป็นจำนวนครั้งที่เข้ามาใช้บริการ

3. คลับหรือสปอร์ตคลับ เป็นสถานที่ออกกำลังกายที่เครื่องมืออุปกรณ์เหมือนศูนย์สุขภาพ 2 ประเภทข้างต้น แต่จะมีบริการเสริม เพื่อบริการรับความต้องการของลูกค้าที่นอกเหนือจากการออกกำลังกาย เช่น มีสถานที่พบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ครบวงจรมากกว่า

4. สโมสร เน้นหนักไปในเรื่องการพบปะสังสรรค์ และให้บริการประเภทอื่นๆ แก่สมาชิกเป็นหลัก มักจะไม่รับลูกค้าประเภทจร ยกเว้นเป็นลูกค้าที่ไปใช้บริการกับสมาชิกของสโมสร ทั้งนี้สโมสรบางแห่งนอกจากจะให้สมาชิกได้พบปะสังสรรค์กันแล้ว ยังจัดสถานที่ไว้สำหรับให้ลูกค้าได้ออกกำลังกาย โดยมีเครื่องมืออุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกายสนองความต้องการของสมาชิกเช่นเดียวกับศูนย์สุขภาพแบ่งตามวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายนอกจากแบ่งแยกตามประเภท หรือชื่อที่ใช้เรียกขานแล้ว

แนวโน้มธุรกิจเกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย 2562 จากความแปรผันของปัจจัยทางเศรษฐกิจไม่ว่าจะภายใน หรือภายนอกประเทศก็ตาม ตลาดสุขภาพของไทยเติบโตอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2559-2561 และในปี 2562 (ม.ค. - พ.ค.) มีการขยายตัวของจำนวนการจัดตั้งใหม่อยู่ที่ 20.69% เมื่อเทียบกับช่วงเวลาเดียวกันของปีที่ผ่านมา ซึ่งมีความสอดคล้องกับการเติบโตของธุรกิจชุดกีฬาและอุปกรณ์กีฬาที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน

ธุรกิจฟิตเนสมีแนวโน้มเติบโตอย่างต่อเนื่องตามเทรนด์การรักสุขภาพของคนในสังคมยุคปัจจุบันที่หันมาใส่ใจสุขภาพไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารคลีน โดยธุรกิจฟิตเนส มีการปรับตัวให้เข้า

กับเทรนด์ของผู้บริโภคมากยิ่งขึ้น รวมทั้งเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาให้ตอบสนองของความต้องการของตลาดที่หลากหลาย

คาดการณ์ว่าธุรกิจฟิตเนสจะเป็นอีกธุรกิจที่เติบโตอย่างน่าสนใจ เนื่องจากคนหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้นแม้ว่าธุรกิจนี้จะเริ่มมีสภาวะในการแข่งขันสูง เนื่องจากผู้เล่นทั้งไทยและต่างชาติที่พยายามเข้ามามีส่วนแบ่งในตลาดสุขภาพของไทย ที่มีสัดส่วนของคนออกกำลังกายยังคงอยู่ในระดับต่ำ เมื่อเทียบกับจำนวนประชากรทั้งหมดของประเทศ หากผู้ประกอบการสามารถชักจูงให้คนมาออกกำลังกายกันมากขึ้น ตลาดนี้จะมีช่องว่างสำหรับผู้เล่นรายใหม่ให้สามารถเติบโตได้อีกมาก ซึ่งในปัจจุบันรูปแบบของการให้บริการฟิตเนสได้เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่ เน้นการให้บริการอุปกรณ์เครื่องเล่นออกกำลังกาย ได้เพิ่มรูปแบบในการออกกำลังกายให้หลากหลายขึ้น เช่น เพิ่มคลาสพิเศษสอนเต้น การปีนเขา โยคะฟลาย เป็นต้น อีกทั้งยังมีฟิตเนสที่เน้นออกกำลังกายเฉพาะทาง เช่น การออกกำลังกายแบบมวยไทย และการออกกำลังกายบนแทรมโพลีน ด้วยความแปลกใหม่เหล่านี้ ช่วยให้ธุรกิจเจาะตลาดที่เฉพาะกลุ่มได้มากขึ้น ดึงดูดกลุ่มลูกค้าทุกเพศทุกวัย ให้สามารถค้นหาการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และคนไทยชอบออกกำลังกายกับเพื่อน การมีคลาสพิเศษ ก็เป็นอีกกลยุทธ์หลายๆฟิตเนสเลือกใช้ เพื่อจำนวนเพิ่มสมาชิกและความถี่ในการเข้าใช้งานของลูกค้า

### 3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริการ

การบริการคือกิจกรรมหรือกระบวนการในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคลหรือองค์กร เพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่นให้ได้รับความสุขและความสะดวกสบายหรือเกิดความพึงพอใจจากผลของการกระทำ นั้นโดยมีลักษณะเฉพาะของตนเอง ไม่สามารถจับต้องได้ไม่สามารถครอบครองเป็นเจ้าของในรูปธรรมและไม่จำเป็นต้องรวมอยู่กับสินค้าหรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ทั้งยังเกิดจากความเอื้ออาทร มีน้ำใจไมตรีเปี่ยมด้วยความปรารถนาดีช่วยเหลือเกื้อกูลให้ความสะดวกรวดเร็ว ให้ความเป็นธรรมและความเสมอภาค หลักในการให้บริการนั้นต้องตอบสนองความต้องการของบุคคลส่วนใหญ่โดยดำเนินการไปอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอเท่าเทียมกันทั้งยังให้ความสะดวกสบาย ไม่สิ้นเปลืองทรัพยากรและไม่สร้างความยุ่งยากให้แก่ผู้ใช้บริการมากจนเกินไป

กุลธน ธนาพงศ์ธร. (2530). อ้างถึงใน ทิพย์วรรณ ภูมิเพ็ญ, 2551, น.12) การให้บริการที่มีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการมากที่สุด คือการให้บริการที่ไม่คำนึงถึงตัวบุคคลหรือเป็นการให้บริการที่

ปราศจากอคติความหมายของการบริการผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายและคำนิยามของนักวิชาการที่แสดงไว้หลากหลายตามพื้นฐานและทฤษฎีของแต่ละท่าน ดังนี้ราชบัณฑิตยสถาน (2525, น. 463) ให้ความหมายของการบริการว่าหมายถึงการปฏิบัติรับใช้การให้ความสะดวกต่างๆ เช่น ให้บริการ ใช้บริการ

ตันติ พุสวินัย. (2538, น. 59). กล่าวว่าบริการเป็นงานที่เราทำเพื่อผู้อื่น ทำแล้วผู้อื่นได้รับประโยชน์และความพึงพอใจ และผู้กระทำต้องมีความสุขในงานนั้นด้วย

สุขุม นวลสกุล. (2538, น.16-21). กล่าวว่า คำว่า บริการน่าจะ เป็นคำ ที่มีคุณค่าและชวนให้ภูมิใจ เพราะคำว่าบริการนั้น หมายถึง การทำ ประโยชน์ให้กับคนอื่นให้คนอื่นมีความสุข ความพอใจ ซึ่งคนที่ทำก็น่าจะมีความสุขที่ตัวเองมีคุณค่าแก่คนอื่น ฉะนั้น ถ้าเราตั้งอุดมการณ์ไว้ว่างานของเราคือการบริการแล้วละก็ งานที่เราทำจะเป็นที่พึงพอใจของผู้รับบริการเสมอผู้ที่มีหัวใจบริการจริงๆนั้น ต้องแสวงหาความรู้รอบตัว เพื่อที่จะได้ใช้ความรู้ที่นำมาให้บริการเขาได้ความเจริญรุ่งเรืองของธุรกิจหรือองค์กรไม่ได้ขึ้นอยู่กับระบบการจัดการที่มีประสิทธิภาพหรือสินค้าที่มีคุณภาพเลิศเท่านั้นการพัฒนาให้มีหัวใจบริการกับคนในองค์กรก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ที่ละเลยไม่ได้งานบริการคือการทำให้ลูกค้าพอใจลูกค้าทุกคนมีความแตกต่างกันไป ดังนั้น เราต้องบริการที่ดีให้เขาพอใจจึงจะเป็นงานที่มีคุณภาพ

เกียรติภูมิ วงษ์รจิต. (2538, น. 2 -3). จากความหมายดังกล่าวข้างต้นจึงสรุปได้ว่า การบริการหมายถึงกิจกรรมหรือการให้ความช่วยเหลือ ปฏิบัติเพื่อตอบสนองความต้องการและให้ความพึงพอใจของทั้งผู้ให้และผู้รับบริการ ซึ่งกิจกรรมนั้นไม่สามารถจับต้องได้

#### 4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

**ความหมายของการออกกำลังกาย** ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายแนวคิด ดังนี้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545: 80-83) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยกฎกติกาการแข่งขันต่างๆ พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้งาน หรือ กำลังที่มีอยู่เพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การบริหาร การวิ่ง การเล่นกีฬา ฯลฯ การเคลื่อนไหวนั้นจะต้องมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย และระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่นทำให้หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่าง

มีประสิทธิภาพ เป็นต้น และการปฏิบัตินั้นจะต้องถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายด้วย (คะนอง ธรรมจันดา, 2543: 6)

การออกกำลังกายแบบ Weight Training คือ การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักเป็นวิธีการ การออกกำลังกายโดยอาศัยหลักการให้กล้ามเนื้อทำงานต่อต้านกับแรงต้านทาน (Resistance) ซึ่งมากกว่าหรือสูงกว่าระดับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในขณะนั้น ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อได้รับรู้ภาวะของแรงต้านทานและจะค่อย ๆ เกิดความแข็งแรง ความอดทนขึ้นในกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขึ้นอยู่กับพื้นที่หน้าตัดของแต่ละมัดกล้ามเนื้อมัดใดมีพื้นที่หน้าตัดมากกล้ามเนื้อก็จะมีแข็งแรงมาก การวางแผนสร้างโปรแกรมการฝึกอย่างถูกต้องทำให้ได้ประโยชน์และมีผลต่อความสมบูรณ์ของร่างกาย ดังนี้ (Stone และ O' Bryant, 1987, น. 55-64)

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง (Strength) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำงานต่อต้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นสัดส่วนกับความกว้างหน้าตัดของกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มขนาดขึ้นได้โดยการทำงานต่อต้านกับแรงต้านทาน

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานอย่างหนักให้ติดต่อกันได้เป็นเวลานาน ซึ่งขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

3. ความอดทนในการทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (Respiratory and Circulatory System) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่กระทำหลาย ๆ ครั้งต่อแรงต้านโดยไม่เหนื่อยเร็วและสามารถทำงานติดต่อกันไปได้ในระยะเวลาอันยาวนาน การรู้จักใช้แรงต้านทาน (Resistance) และจำนวนครั้งในการยก (Repetition) จะช่วยเพิ่มความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตได้อย่างดี

4. ความเร็ว (Speed) มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการประกอบกิจกรรมในทุกประเภทเป็นอย่างมาก การฝึกหัดที่สม่ำเสมอช่วยพัฒนาปรับปรุงเทคนิค การประสานงานของกล้ามเนื้อและการเพิ่มสมรรถภาพความเร็วอย่างมีประสิทธิภาพ

5. ในด้านจิตใจ (Mental) ความรู้สึกรับรู้ผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาและกิจกรรมประเภทต่าง ๆ Weight Training ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและสร้างความมั่นใจการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

มนัส ยอดคำ ( 2548 ) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง การประกอบกิจกรรมใด ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและมีผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ มนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสมบูรณ์จะต้องมีการเคลื่อนไหวเป็นประจำและพอเพียง ดังคำกล่าวที่ว่า "นิ่งจะดับ เคลื่อนไหวจะเกิด" สภาพสังคมปัจจุบันทำให้มนุษย์ไม่มีโอกาสที่จะได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างพอเพียง ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่เกิดจากสาเหตุของการเคลื่อนไหวร่างกายไม่พอเพียง หรือมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเกิดขึ้นกับมนุษย์มากมาย เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคอ้วนและโรคอื่นๆ อีกมากมาย โรคเหล่านี้เป็นสาเหตุการตายลำดับต้นๆ ของคนในวันนี้และนับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ถ้าคนยังไม่เปลี่ยนวิถีชีวิตหรือปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายมีคุณค่าและประโยชน์มากมาย

**สรุปได้ว่า** การออกกำลังกาย หมายถึง การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้นและระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ที่สำคัญทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยกิจกรรมที่เลือกใช้นั้นจะต้องเหมาะสมกับวัย เพศและความแข็งแรง

### หลักของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2539: 5) การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่่าเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก
2. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 25 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วงอายุ 19-40 ปี
3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาในการฝึก 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค

4. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อ และเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว จากช้าไปเร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมออกกำลังกาย ควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จนกระทั่งอยู่ในภาวะปกติ

5. ควรมีสุนัขนิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้ออากง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย

6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าหากร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตามเช่น เจ็บป่วย อ่อนแอ ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยกระทำอยู่นั้น อาจกลายเป็นว่าหนักเกินไป ซึ่งอาจมีอาการบางอย่างที่แสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นสม หากมีอาการ เช่นนี้เกิดขึ้นให้หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อย หรืออาการดังกล่าวหายไป

**สรุปได้ว่า** คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกายนั้นควรทำอย่างไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าว ก็จะมีหลักการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกาย จึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

### **ประเภทของการออกกำลังกาย**

พิชิต ภูติจันทร์ (2535: 120 – 121) ได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกายตามลักษณะวิธีฝึก ไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกัน หรือ การออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหวเช่น ดันกำแพง วงกบบานประตู หรือพยายามยกเก้าอี้ ที่เรานั่งอยู่ เป็นต้น

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวหรือคลายตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขา ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นหรือวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆโดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายที่ทันสมัย ผนวกกับเครื่องคอมพิวเตอร์คล้ายกับการออกกำลังกายแบบ ไอโซโทนิก แต่เป็นการออกแรงต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้นมา ไม่ว่าจะดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงก็ต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ อีกเครื่องมือหนึ่ง ได้แก่ ลูกล (Treadmill) ผู้เดินหรือวิ่งจะเดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนที่เข้ามาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับความเร็วได้ มีการติดตั้งอุปกรณ์วัดการเต้นของหัวใจ

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่ การทำงานเบาๆ การวิ่งระยะสั้น ๆ การยกน้ำหนัก เป็นต้น

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยระดับความเร็วปานกลาง ในระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนของเลือดทำงานมากขึ้นระยะหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบดังกล่าว การออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้แก่ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินเร็ว ๆ เต้นแอโรบิก กระเชียงเรือ ยกน้ำหนัก แบบแอโรบิก กระโดดเชือก วิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2546) ได้แบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 7 ประเภทด้วยกัน คือ

1. การบริหารด้วยมือเปล่า (Calisthenics Exercise) ใช้กระตุ้นร่างกายก่อนประกอบกิจกรรมออกกำลังกาย

2. การบริหารแบบยืด-เหยียด (Stretching Exercise) เพื่อให้ข้อต่อมีความตึงอยู่ระยะหนึ่งควรทำก่อนออกกำลังกายที่หนัก

3. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยไม่มี การเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลาย แล้วเกร็งใหม่ทำสลับกันหรือออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การดันพื้น เป็นต้นนอกจากนี้การเกร็ง กล้ามเนื้อกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้

4. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่การยกสิ่งของขึ้นแล้ว วางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรงทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้นและแข็งแรงขึ้น

5. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้ กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ ได้แก่ ลูกกลิ้ง ผู้เดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนเข้ามาด้วยความเร็ว สม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับความเร็วได้ มีการติดตั้งอุปกรณ์การวัดการเต้นของหัวใจด้วย

6. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการนำพลังงานจากสารพลังงาน หรือ ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่การทำงานเบา 1 การวิ่งเป็นการระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร หรือ การยกน้ำหนัก เป็นต้น

7. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercisr) มักเรียกทับศัพท์ว่า การออกกำลังกายแบบ แอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถในการรับออกซิเจนทำให้บริหารหัวใจและ ปอดเป็นเวลานานพอที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกายด้วยความเร็วปานกลางใน ระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติ มาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดทำงานมากขึ้นระยะเวลาหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของ ระบบไหลเวียนโลหิต

### **ชีพจรกับการออกกำลังกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย**

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545) ชีพจรกับการออกกำลังกาย ชีพจร (Pulse) คือ คลื่นที่เกิดจากการ ขยายตัวและหดตัวของหลอดเลือดแดง (Artery) สลับกัน ซึ่งตรงกับการเต้นของหัวใจ (Heart Beat) กล่าวคือ เมื่อหัวใจบีบ 1 ครั้ง เลือดจำนวนหนึ่งจะถูกสูบฉีดเข้าไปในหลอดเลือดแดง ดันให้หลอดเลือดแดงขยายออก เมื่อแรงต้านในหลอดเลือดลดลง หลอดเลือดจะยุบตัวกลับ



การรู้วิธีจับชีพจรด้วยตนเอง จะทำให้ทราบสภาพร่างกายของตนเองได้หลายอย่าง เช่น ทราบอัตราชีพจรว่าเร็วหรือช้ากว่าที่ควรจะเป็น หรือมีการเต้น ๆ หยุด ๆ ไม่สม่ำเสมอ อาจเป็นเพราะมีความผิดปกติของระบบการไหลเวียนเลือดอยู่แล้วโดยไม่รู้ตัว เมื่อทราบก็จะได้รับไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์ ตั้งแต่นั้นๆ เป็นต้น คนปกติมีอัตราชีพจรแตกต่างกันไปตามอายุ เพศ เวลา กิจกรรมทางกายขนาดของร่างกาย และสภาพทางจิตใจ กล่าวคือ

1. อายุ เด็กมีอัตราชีพจรเต้นเร็วกว่าผู้ใหญ่
2. เพศ เพศหญิงมีอัตราชีพจรเต้นเร็วกว่าเพศชาย
3. เวลา เวลาเข้าอัตราชีพจรจะเต้นช้ากว่าเวลาบ่าย
4. กิจกรรมทางกาย ขณะออกกำลังกายอัตราชีพจรจะมากกว่าเวลาพัก
5. ขนาดของร่างกาย คนที่รูปร่างเล็กมีอัตราชีพจรจะมากกว่าเวลาพัก
6. สภาพทางจิตใจ ขณะตื่นเต้นอัตราชีพจรจะเต้นเร็วกว่าขณะสงบหรือปกติในสภาพปกติ

ถ้าตัดเรื่องการใช้กำลังกายและสภาพทางจิตใจออกไปแล้ว อัตราชีพจรปกติของผู้ใหญ่ชายจะอยู่ที่ค่าเฉลี่ยประมาณ 60-80 ครั้งต่อนาที และอัตราชีพจรปกติของผู้ใหญ่หญิงมีค่าเฉลี่ยประมาณ 70-90 ครั้งต่อนาที อัตราชีพจรสูงสุดในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับอายุ โดยเฉลี่ยแล้วอัตราชีพจรสูงสุดในคนอายุต่ำกว่า 20 ปี จะถึง 200 ครั้งต่อนาที หรือกว่านั้นแล้วค่อยๆ ลดลงเป็นลำดับ

### **ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ**

มนัส ยอดคำ (2548) จำแนกประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ประโยชน์ด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น เมื่อมีการออกกำลังกายกล้ามเนื้อจะมีการหดตัว มีความแข็งแรง มีกำลัง และมีความทนทานของกล้ามเนื้อเกิดขึ้น หากมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอกล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตขึ้น เส้นใยของกล้ามเนื้อมีขนาดโตขึ้น ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ขณะที่มีการออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ กระตุ้นให้กระดูกเจริญขึ้น ทั้งความกว้าง ความใหญ่ และความหนา และข้อต่อมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทำงาน

2. ประโยชน์ด้านจิตใจและอารมณ์ผลการออกกำลังกายต่อจิตใจและอารมณ์ คือ ลดอาการวิตกกังวล อาการนอนไม่หลับเหนื่อยล้าซึมเศร้าและความเครียด การออกกำลังกายทำให้นักกีฬาที่มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เมื่อเกิดความเครียดจะปรับตัวได้เร็ว และดีกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยบรรเทาให้อาการซึมเศร้าดีขึ้น ความเครียดลดลงซึ่งเป็นผลมาจากการหลั่งสารโดปามีน (dopamine) และ ซีโรโทนิน (serotonin) ภายในร่างกายซึ่งช่วยลดอาการซึมเศร้า และภายหลังการออกกำลังกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนเอนโดฟิน (endorphine) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟินเพิ่มมากขึ้น ทำให้อารมณ์ดีผ่อนคลาย อารมณ์แจ่มใส มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถเผชิญความเครียดได้ดีขึ้น (McArdle et al.2000 อ้างถึงใน เพ็ญประภา ฤทธิลาภ, 2547)

3. ประโยชน์ด้านสติปัญญาการออกกำลังกายทำให้ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีความสามารถในการเรียนรู้ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ใหม่ๆ เนื่องจากกิจกรรมและสถานการณ์การออกกำลังกายมีตามหลากหลาย ทำให้ผู้ออกกำลังกายได้เรียนรู้และพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ ของตัวเอง

4. ประโยชน์ด้านสังคมการออกกำลังกายจะช่วยให้มีวุฒิภาวะทางสังคมเพราะการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางสังคม ลักษณะกิจกรรมออกกำลังกายจะเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีสุขภาพดีมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาทักษะทางสังคมให้กับผู้ที่ออกกำลังกาย (มนัส ยอดคำ, 2545)

สมชาย ลีทองอิน (2550: 5) ได้สรุปผลของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น
2. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพให้ร่างกาย
3. ทำให้นักกีฬาท้อแท้และการทรงตัวที่ดี
4. เพิ่มความภูมิใจในตนเอง
5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก
6. ทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง
7. ทำให้นักกีฬามีพลัง

8. ทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด และลดความซึมเศร้า
9. ทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส
10. ทำให้ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวได้ดีโดยไม่พลัดหกล้มง่าย
11. ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
12. ช่วยลดความดันโลหิต ในผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง
13. ลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคหัวใจ
14. ลดความเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควร (ไม่ตายก่อนอายุ 65 ปี)

## 5. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ Fitness First

ฟิตเนส เฟิร์สเป็นแบรนด์ศูนย์ออกกำลังกายระดับสากลที่ก่อตั้งขึ้นในปี 2536 ในสหราชอาณาจักร บริษัทเป็นเจ้าของและดำเนินการคลับต่าง ๆ ทั่วโลก จนกระทั่งแรงกดดันทางการเงินทำให้บางส่วนของบริษัทถูกขายออกไปให้กับเจ้าของต่างๆ ในภูมิภาคต่างๆ ระหว่างปี 2016 ถึง 2017 แบรินด์ฟิตเนส เฟิร์ส ส่วนใหญ่เป็นเจ้าของของคนใหม่สโมสรฟิตเนสเฟิร์ส แห่งแรกเปิดขึ้นโดยไมค์ บัลโฟร์ในปี 1993 ที่เมืองบอร์นัม สหราชอาณาจักรฟิตเนสเฟิร์ส เข้าสู่ตลาดออสเตรเลียในปี 2543 หลังจากซื้อทรัพย์สินจากเครือ Healthland ที่พังทลาย และเข้าซื้อกิจการของ Living Well Lady หลายแห่งซึ่งเป็นเจ้าของโดย Hiton Group ในปี 2549 ในปี 2546 บริษัทถูกขายให้กับ Cinven ในราคา 404 ล้านดอลลาร์ ทำให้บริษัทเป็นส่วนตัวและขายต่อในปี 2548 ให้กับ BC Partners ในราคา 835 ล้านดอลลาร์ ในขณะที่ EBITDA อยู่ที่ประมาณ 95 ล้านดอลลาร์ บริษัทเปิดคลับแรกในอินเดียในปี 2008 ภายในปี 2555 หนี้สูง การเสนอขายหุ้นที่ล้มเหลวและการแข่งขันที่เพิ่มขึ้นจากเครือฟิตเนสราคาประหยัดทำให้ฟิตเนสเฟิร์ส ประสบปัญหาทางการเงิน ทำให้บริษัทต้องละทิ้งแผนการขยายธุรกิจ และขายสโมสรในสเปน อิตาลีและเบลเยียม ประเทศสมาชิก และขายออก 24 จาก 97 สโมสรในออสเตรเลีย ต่อมาถูกซื้อโดย Oaktree Capital Management และ Marathon Asset Management ผ่านการแลกเปลี่ยนหนี้เพื่อทุนจำนวน 550 ล้านดอลลาร์ตั้งแต่นั้นมา ความเป็นเจ้าของของบริษัทก็ลดลงไปทั่วโลก ส่วนใหญ่มาจากการสูญเสียอย่างต่อเนื่องฟิตเนสเฟิร์ส ของออสเตรเลียถูกขายในปี 2559 ให้กับ Fitness and Lifestyle Group และถือหุ้นส่วนใหญ่โดย Quadrant Private Equity และ Oaktree ถือหุ้นบางส่วน ในปีเดียวกันนั้น DW Sports Fitness ได้ซื้อสโมสรฟิตเนสเฟิร์ส ทั้งหมด 62 แห่งในสหราชอาณาจักร โดยขายได้ 14 แห่ง และยังคงดำเนินการต่อไปอีก 48 แห่งภายใต้แบรนด์ฟิตเนสเฟิร์ส ในปี 2560 ธุรกิจ Fitness First Asia ที่ครอบคลุมการ

ดำเนินงานในฮ่องกง อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และไทย ได้รวมกิจการกับ Celebrity Fitness เพื่อสร้าง Evolution Wellness ซึ่งมี Oaktree และ Navis Capital Partners เป็นเจ้าของร่วมอย่างไรก็ตาม ทั้งสองแบรนด์ จะยังคงแยกจากกัน ณ เดือนธันวาคม 2561 ฟิตเนสเฟิร์ส มี 95 คลับในเครือข่ายฟิตเนส เฟิร์ส เอเชีย การควบรวมกิจการของ Fitness First และ Celebrity Fitness ซึ่งถือเป็น 2 ยักษ์ใหญ่ธุรกิจฟิตเนสคลับของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ก่อตั้งบริษัทโฮลดิ้งใหม่ในชื่อ บริษัท อีโวลูชัน เวลล์เนสส์ เอเชีย จำกัด เมื่อปี 2560 ทำให้ อีโวลูชันเวลล์เนสส์ เอเชีย กลายเป็นผู้ประกอบการด้านฟิตเนสที่ใหญ่ที่สุดในภูมิภาคเอเชียโดยมีคลับหรือศูนย์ให้บริการรวมกว่า 166 แห่ง ใน 6 ประเทศ คือ สิงคโปร์ มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย ฮ่องกง และประเทศไทย มีจำนวนสมาชิกรวมมากกว่า 375,000 คน มีพนักงานรวมกว่า 6,000 คน โดยมีผู้เข้ามาใช้บริการรวมกว่า 25 ล้านครั้งต่อปีการควบรวมกิจการของทั้ง 2 แรนด์ ยังมีการย้ายฐานการเติบโตทางธุรกิจให้ครอบคลุมตลาดทุกเซกเมนต์ ล่าสุดเมื่อเดือนมิถุนายน 2561 อีโวลูชันเวลล์เนสส์ เอเชีย ได้เข้าไปซื้อกิจการ Fivelements ซูเปอร์ลักซ์รีทรีตรีสอร์ทในบาห์ลี ที่เป็นรีสอร์ทสุดหรูชื่อดังที่ได้รับรางวัลระดับโลกมากมาย อาทิ World Luxury Hotel & Retreat Spa และรางวัลด้านสถาปัตยกรรมชั้นนำของโลก การเข้าซื้อกิจการครั้งนี้ จะมีการต่อยอดและขยายธุรกิจจาก Fitness สู่ Wellness ของ อีโวลูชัน เวลล์เนสส์ เอเชีย เพื่อรองรับกับแนวโน้มของตลาดที่กำลังมุ่งสู่ทิศทางดังกล่าวไม่เพียงเท่านั้น เดือน ตุลาคม 2561 อีโวลูชัน เวลล์เนสส์ เอเชีย ยังเข้าซื้อกิจการของ Chi Fitness ในมาเลเซีย ซึ่งถือเป็นผู้ให้บริการฟิตเนส รายใหญ่ของมาเลเซียที่มีสาขา รวม 13 สาขา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางสู่ความเป็นหนึ่งในตลาดเอเชียโดยในเดือนกรกฎาคม 2562 ที่ผ่านมา ยังได้มีการต่อยอดแบรนด์ Fivelements สู่โยคะสตูดิโอสุดหรูแห่งแรกในฮ่องกง รวมถึงได้มีการเปิดฟิตเนสคลับ แรนต์ใหม่ในชื่อ GOFIT ในมาเลเซีย เมื่อเดือนสิงหาคม 2562 ที่ผ่านมาอีกด้วยสำหรับในประเทศไทย ภายใต้ชื่อบริษัท โวลูชัน เวลล์เนสส์ (ประเทศไทย) จำกัด จะดำเนินธุรกิจที่สอดคล้องกับแผนการดำเนินงานของบริษัทแม่ โดยจะมีการนำแบรนด์ใหม่ๆ ในพอร์ตเข้ามาให้บริการลูกค้าที่เติบโตและมีความหลากหลายตามความต้องการของผู้บริโภคที่ซับซ้อนมากขึ้นการวางตำแหน่งของทั้ง 3 แรนต์ที่ทำตลาดในประเทศไทยในประเทศไทยนั้น เน้นการเข้าหาผู้บริโภคที่รักสุขภาพเช่นเดียวกัน แต่อาจจะมีคาแร็กเตอร์ที่แตกต่างกันบ้างเล็กน้อย เช่น Fitness First จะเป็นแรนต์ที่เจาะกลุ่มคนอายุ 25 - 40 ปี ในขณะที่ Celebrity Fitness เจาะกลุ่มคนอายุ 21 - 35 ปี ซึ่งจะเน้นคนที่สนใจการดูแลสุขภาพที่มีความแตกต่างในความชอบประเภทคลาส และความสะดวกในพื้นที่ที่ต่างกัน ทั้ง 2 แรนต์จะให้บริการแบบ Full Facility คืออุปกรณ์ออกกำลังกายทั้งคาดีโอ ฟรีเวทครบครัน สตูดิโอสำหรับคลาสมากมายครุฝึกมืออาชีพที่ผ่านการรับรองระดับนานาชาติ และมีบริการครุฝึกส่วนตัว ส่วน GoFit จะเป็นคลับที่เน้นเทคโนโลยีมาช่วยทำให้บริการ ตั้งแต่การเข้าใช้สถานที่ การตรวจวัด

ร่างกายการเข้าคลาส และเหมาะกับกลุ่มคนที่ชื่นชอบไลฟ์สไตล์แบบดิจิทัลเป็นหลักโดย Fitness First ยังคงทำหน้าที่ เป็นแบรนด์ "เรือธง" ของ อีโวลูชั่น เวิลด์เนสส์ ประเทศไทย โดยในปี 2562 เปิดคลับใหม่ทั้งสิ้น 3 คลับ ได้แก่ ฟิตเนสเฟิร์ส คลับไอคอน ที่ ไอคอนสยาม ฟิตเนสเฟิร์ส แพลตินัมเฟิร์ล แข็งค็อก อารีย์ และ ฟิตเนสเฟิร์ส แพลตินัม ที่-วัน ทองหล่อ ใช้เงินลงทุนในการเปิดสาขาเพิ่มในปี 2019 รวมเป็นเงินกว่า 490 ล้านบาทโดยจำนวนสมาชิกของ Fitness First ในประเทศไทย ณ ปัจจุบันมีตัวเลขสูงกว่า 80,000 คน ใน 1 ปี มีสมาชิกรายใหม่เข้ามาใช้บริการมากถึง 7.67 ล้านครั้ง สูงขึ้น 12% เมื่อเทียบกับปีก่อน ซึ่งเป็นผลมาจากจำนวนสาขา จำนวนคลาสจำนวนสมาชิกที่เพิ่มขึ้น และกิจกรรมในสาขาที่สร้างแรงจูงใจให้สมาชิกออกกำลังกายมากขึ้น อย่างสม่ำเสมอ ที่สำคัญที่สุดคือการเห็นผลลัพธ์ความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายการออกกำลังกายที่สร้างแรงบันดาลใจ

## 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศและต่างประเทศ

### งานวิจัยภายในประเทศ

ณัฐริดา ช่างต่อ. (2560). กล่าวว่ งานวิจัยเรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกคอนเทนต์การออกกำลังกายด้วยการเต้นของผู้บริโภค" มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้บริโภคที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเต้น 2) เพื่อศึกษาวิธีการสื่อสารของโค้ชที่นำเสนอการเต้น เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และบุคลิกภาพให้กับผู้บริโภค 3) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกคอนเทนต์การออกกำลังกายด้วยการเต้นของผู้บริโภค 4) เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของการจัดตั้งธุรกิจผลิตคอนเทนต์การออกกำลังกายด้วยการเต้น โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องและใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ที่มีอายุอยู่ที่ระหว่าง 31 - 35 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรีประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวรายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ 15,001 - 30,000 บาท และส่วนใหญ่เคยออกกำลังกายด้วยการเต้นผู้ตอบแบบสอบถามที่เลือกตอบเคย ออกกำลังกายด้วยการเต้นมาแล้วเป็นเวลา 6 - 12 เดือนระยะเวลาสัปดาห์ละ 2 วัน ออกกำลังกายด้วยการเต้นต่อครั้ง ครั้งละ 51 - 60 นาที ช่วงเวลาในการออกกำลังกายด้วยเต้นคือ 16.01 น. - 19.00 น. ส่วนใหญ่เคยออกกำลังกายด้วยการเต้น Zumba(ซุมบ้า) เหตุผลที่เลือกการออกกำลังกายด้วยการเต้นคือเพื่อสุขภาพที่ดีผลลัพธ์ของการออกกำลังกายด้วยการเต้นคือช่วยกระชับสัดส่วน สถานที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นคือ 911 by JT มีสิ่งที่ใช้ช่วยในการออกกำลังกายด้วยการเต้นคือค่าเสื้อผ้า รองเท้ากีฬาที่ใช้ช่วยในการออกกำลังกายด้วยการเต้นโดยเฉลี่ยต่อคอร์ส

อยู่ที่ 3,001 - 4,000 บาท โดยพบว่าสินค้าที่เคยซื้อนอกเหนือจากค่าคอร์สออกกำลังกายด้วยการเดินของทางฟิตเนสสอนเดินคือ เครื่องดื่ม ส่วนใหญ่ไปออกกำลังกายด้วยการเดินคนเดียว บุคคลต้นแบบในการออกกำลังกายด้วยการเดินคือ ดารา นักแสดง ผู้บริโภคมีความคิดเห็นว่าเพลงมีส่วนช่วยให้รู้สึกสนุกสนาน มีความสุขในการเดินมากขึ้น สิ่งที่ทำนอกเหนือจากที่ท่านไปออกกำลังกายด้วยการเดินคือพบปะเพื่อนใหม่ นอกเหนือจากการออกกำลังกายด้วยการเดินรูปแบบที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายคือ คาร์ดิโอ ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการออกกำลังกายด้วยการเดิน ปัจจัยที่ให้ระดับความสำคัญมากที่สุดคือ ด้านการสื่อสาร การเลือกใช้เพลงในการสื่อสารของเทรนเนอร์ ด้านการผลิต อุปกรณ์ปลอดภัยและได้รับมาตรฐาน ด้านสถานที่ความสะดวกต่อการเดินทาง ด้านบริการ การให้รายละเอียดต่างๆในการบริการอย่างชัดเจน ด้านภาพลักษณ์ ชื่อเสียงและภาพลักษณ์ของเทรนเนอร์ด้านการส่งเสริมตลาด การส่งเสริมทางการตลาดที่หลากหลาย ปัจจัยด้านบุคลากรที่ให้บริการ เทรนเนอร์มีความรู้ความสามารถ

ณัฐสุกิตติ เพ็ชรสุริยา, ความชื่นชอบรูปแบบด้านหน้าอาคารแถวในเขตเมืองเก่าลำปาง (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์, 2014), หน้า 7-12. กล่าวว่า การทดสอบความชื่นชอบ (preference study) ในการศึกษาชิ้นนี้จะทดสอบถึงความชื่นชอบระหว่างภาพถ่ายสีและภาพร่าง จากภาพที่ถูกคัดเลือกทั้ง 14 ภาพ โดยกำหนดประชากรเป็นนักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 40 คน ซึ่งการเลือกกลุ่มประชากรเป็นนักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์นั้น เนื่องจาก การรับรู้ถึงความงามของนักออกแบบนั้นจะมีความน่าเชื่อถือกว่ากลุ่มบุคคลทั่วไป ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ภาพร่างได้รับความนิยมนมากกว่าภาพถ่ายสี เมื่อได้ภาพร่างสำหรับการใช้ในการทดสอบแล้ว การศึกษาถึงความชื่นชอบรูปแบบด้านหน้าอาคารตึกแถว จะเริ่มจากการให้ประชากร จำนวน 400 คน เป็นตัวแทนของประชาชนในเขตเทศบาลลำปางดูภาพรูปแบบด้านหน้าอาคารตึกแถว ซึ่งเป็นตัวแทนของอาคารตึกแถวที่มีอยู่ในลำปาง ตามลักษณะทางกายภาพ จำนวน 14 ภาพ ในแต่ละภาพที่ดูประชากรให้ค่าน้ำหนักความชื่นชอบ (preference rating) โดยใช้วิธี likert scale ซึ่งมีค่าน้ำหนักคะแนนจาก 1-5 คะแนน โดยความชื่นชอบมากที่สุด คือ 5 คะแนน และไล่ลำดับกันลงไปจนกระทั่งถึง ไม่ชอบเลย คือ 1 คะแนน ทั้งนี้ค่าน้ำหนักคะแนนจะนำไปวิเคราะห์ เพื่อจำแนกข้อมูลเป็นการรับรู้ของประชากร และนำไปอธิบายด้วยการวิเคราะห์ลักษณะร่วมทางกายภาพของภาพซึ่งจะสามารถเชื่อมโยงเกี่ยวกับความชื่นชอบที่มีต่อองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมได้

จากการสรุปข้อมูลการแบ่งแยกองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมพบว่า รูปภาพที่มีค่าเฉลี่ยความชื่นชอบมากที่สุดนั้นเป็นรูปภาพที่มีจำนวนองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมมากที่สุด และรูปภาพที่มีค่าเฉลี่ยความชื่นชอบ

ชอบมากที่สุดในระดับที่สอง พบว่า เป็นรูปภาพที่มีจำนวนองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมรองลงมา แต่เมื่อพิจารณาข้อมูล หลังจากนั้นพบว่า ปริมาณขององค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมไม่สามารถอธิบายความความชื่นชอบได้ แต่สามารถอธิบายถึงองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมที่มีร่วมกันหรือต่างกันของรูปภาพทั้ง 14 รูป เพื่อเปรียบเทียบองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมที่มีความชื่นชอบเหมือนกัน หรือต่างกันได้

สรุป จากการศึกษาสามารถสร้างข้อเสนอแนะเพื่อนำไปออกแบบรูปด้านหน้าอาคารตึกแถวได้ ดังนี้ จากผลการศึกษาพบว่ารูปภาพ Sk09 เป็นรูปที่ได้รับความนิยมมากที่สุด และเป็นรูปภาพที่มีองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมมากที่สุด โดยรูปภาพ Sk09 เป็นรูปภาพที่มีการแสดงถึงความละเอียดขององค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมมากที่สุด ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ประชาชนมีความชื่นชอบรูปด้านหน้าอาคารตึกแถวที่มีองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมมาก อันประกอบไปด้วย ประตูไม้ หน้าต่าง ช่องลมไม้ ช่องลมไม้ฉลุ เสา ปูนปั้น ตกแต่ง บัวหัวเสา เสา เสาลอย บันไดน้อย บัวหัวเสา ค้ำยันฉลุไม้ บังแสงฉลุไม้ ระเบียงไม้ฉลุลาย และเชิงชายไม้ เมื่อพิจารณาถึงผลที่ได้ จึงทดลองตกแต่งรูปภาพ ซึ่งผลจากการทดลองพบว่าเมื่อภาพที่ได้รับความนิยมชื่นชอบน้อยที่สุดถูกตกแต่งด้วยองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมที่ได้รับความนิยมชื่นชอบมากที่สุดแล้ว ทำให้มีลักษณะคล้ายคลึงกับรูปภาพที่ได้รับความนิยมชื่นชอบมากที่สุด อาจกล่าวได้ว่าองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมเป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความชื่นชอบของประชากร

ปัญญาพงศ์, วาทีสุนทร, ปัจจัยที่มีผลต่อความชื่นชอบตัวละครในการ์ตูนญี่ปุ่นยุค 90s ของ ประชากรไทย(มหาวิทยาลัยมหิดล, 8-Apr-2021), หน้า 4. งานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อความชื่นชอบตัวละครในการ์ตูนญี่ปุ่นยุค 90s ของ ประชากรไทย” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อความชื่นชอบตัวละครในการ์ตูนญี่ปุ่นยุค 90s (ค.ศ. 1990-1999) ของประชากรไทย ที่มีอายุระหว่าง 31-45 ปี การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจาก กลุ่มตัวอย่างจำนวน 700 ตัวอย่าง ที่มีความชื่นชอบการ์ตูนญี่ปุ่นยุค 90s และพระเอกของเรื่อง อย่างน้อย 3 ใน 10 เรื่องที่กำหนดไว้ สถิติที่ใช้ในการวิจัยคือ Descriptive Statistics, t-test, Multiple Regression, Cluster Analysis ผลการศึกษาพบว่า 1) ความทรงจำวัยเด็ก และบทบาทในเรื่อง จะเป็น 2 ปัจจัยที่มีผล ต่อความชื่นชอบตัวละครในการ์ตูนญี่ปุ่นยุค 90s มากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) Gen Y (อายุ 31-38 ปี) มีความพึงพอใจในด้านการสอบถามข้อมูลและการตัดสินใจซื้อมากกว่ากลุ่ม Gen X (อายุ 39-45 ปี) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อได้เห็นตัวละครในการ์ตูนญี่ปุ่นยุค 90s ปรากฏอยู่ในสินค้าหรือบริการต่างๆ 3) ตัวละครที่มี

คาแรคเตอร์เป็น 'นักสู้' และ 'ผู้รักษาคำมั่นสัญญา' จะส่งผลต่อทัศนคติ หรือ พฤติกรรม ต่อแบรนด์ของผู้บริโภค ในทุกขั้นตอนของ 5A Model (Aware, Appeal, Ask, Act, Advocate)

สุจารี บุรณาภา, อิติ มหาเจริญ และปริญญา สีลานันท์, การคาดคะเนส่วนสูงจากความยาวของนิ้วกลาง ในประชากรไทย, (คณะนิติวิทยาศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 (2022)). การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูงกับความยาวของนิ้วกลาง และสร้างสมการถดถอยใช้ในการคาดคะเนส่วนสูงจากความยาวของนิ้วกลางในประชากรไทย โดยการวัดส่วนสูงและความยาวของนิ้วกลาง จากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนนายร้อยตำรวจ ที่มีอายุระหว่าง 20-29 ปี จำนวน 200 คน เป็นเพศชาย 100 คน และเพศหญิง 100 คน

ผลการวิจัยพบว่า ความยาวของนิ้วกลางทั้งสองข้างมีความสัมพันธ์กับส่วนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 กับเพศชาย เพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างทั้งสองเพศ และสามารถนำมาสร้างสมการถดถอย คาดคะเนส่วนสูงได้ ผลการศึกษาพบว่า ความยาวนิ้วกลางข้างขวาและข้างซ้ายของเพศชาย ทำนายส่วนสูงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสามารถทำนายได้ร้อยละ 27.1 และ 30.5 ตามลำดับ ความยาวนิ้วกลางข้างขวาและข้างซ้ายของเพศหญิงทำนายส่วนสูงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสามารถทำนายได้ร้อยละ 16.0 และ 14.2 ตามลำดับ สำหรับความยาวนิ้วกลางข้างขวาและข้างซ้ายของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองเพศ ทำนายส่วนสูงได้อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสามารถทำนายได้ร้อยละ 37.0 และ 40.3 ตามลำดับ

กานต์นภัส สุรพงษ์รักเจริญ. (2557). กล่าวว่า ในปัจจุบันที่ประชากรในประเทศไทยเริ่มหันมาออกกำลังกาย ดูแลเอาใจใส่สุขภาพและรูปร่างของตนเองมากขึ้น ทำให้ผู้คนต่างต้องปรับเปลี่ยนวิถีในการดำรงชีวิตส่งผลให้พฤติกรรมการใช้บริการด้านต่างๆ เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ดังนั้นธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์จึงกลายเป็นทางเลือกที่น่าสนใจอย่างยิ่ง และแนวโน้มการเติบโตของธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ ก็ยังคงเป็นตลาดที่มีทั้งความแข็งแกร่งและศักยภาพในการเติบโตมากขึ้นได้อีก และผู้ให้บริการธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์จึงจำเป็นต้องพัฒนาในด้านต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้บริการให้มากที่สุด ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการศึกษาถึงปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด (7P's และปัจจัยทางด้านประชากรศาสตร์ที่มีผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์การศึกษาวินิจฉัยนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิจากกลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ในประเทศไทย จำนวน 401 คน ที่ได้จากการสุ่มที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจะถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีเชิงพรรณนา



และวิธีเชิงปริมาณ ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์มากที่สุด คือ ปัจจัยด้านบุคลากรและสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ น้อยที่สุดคือ ด้านความน่าเชื่อถือของการให้บริการ ส่วนปัจจัยประชากรศาสตร์นั้นพบว่า ด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ไม่แตกต่างกัน

## งานวิจัยต่างประเทศ

Fabio Napolitano, Antonio Girolami & Ada Braghieri, ความชอบของผู้บริโภคและความเต็มใจที่จะจ่ายเงินเพื่อซื้อผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่มีสวัสดิภาพสูง, (Volume 21, Issue 11, November 2010), Pages 537-543. กล่าวว่า ความหมายของคุณภาพสำหรับผลิตภัณฑ์จากสัตว์อาจแตกต่างกันไปตามกลุ่มคน ตัวอย่างเช่น นักวิทยาศาสตร์การอาหารระบุสิ่งใดก็ตามที่สามารถวัดได้ในผลิตภัณฑ์ เช่น pH สี องค์ประกอบทางเคมี ฯลฯ ไว้ ใน คำจำกัดความ ในทางกลับกัน ผู้บริโภคมุ่งความสนใจไปที่ด้านอื่นๆ Grunert, Beach-Larsen และ Bredal (2000) ระบุมิติหลักสี่ประการที่ผู้บริโภคพิจารณาว่ามีความเกี่ยวข้องมากที่สุด ได้แก่ ลักษณะทางประสาทสัมผัส ได้แก่ รสชาติ กลิ่น ลักษณะที่ปรากฏ เนื้อสัมผัส ฯลฯ ; สุขภาพ เนื่องจากอาหารที่ทำจากสัตว์เกี่ยวข้องกับการได้รับสารอาหารที่จำเป็น แต่ยังคงถือว่าอาจทำให้สุขภาพของมนุษย์แย่ลง ( เช่นแหล่งที่มาของกรดไขมันอิ่มตัว พาหะของการติดเชื้อหรือมลพิษ) ความสะดวกในเรื่องความง่ายในการเตรียมการ และคุณลักษณะของกระบวนการ ที่เกี่ยวข้องกับการได้รับผลิตภัณฑ์อาหารจากสัตว์ รวมถึงระบบการเลี้ยง แม้ว่าแง่มุมเหล่านี้อาจไม่มีผลกระทบต่อมิติคุณภาพอื่น ๆ ก็ตาม แต่ละมิติมีจุดมุ่งหมายเพื่อตอบสนองแรงจูงใจในการซื้อของผู้บริโภคหรือคุณค่าภายในบริบทที่สอดคล้องกัน (Grunert, 2006)

ตามทฤษฎีเศรษฐศาสตร์สารสนเทศ ลักษณะคุณภาพสามารถจำแนกได้เป็นมิติการค้นหา ประสบการณ์ และความน่าเชื่อถือ ( เช่น Nelson, 1970) มิติด้านคุณภาพบางอย่างสามารถสัมผัสได้ก่อนซื้อ ( เช่นมิติการ ค้นหา เช่น ลักษณะที่ปรากฏ) ในขณะที่มิติด้านคุณภาพส่วนใหญ่สามารถสัมผัสได้หลังการซื้อ ( เช่นมิติ ประสบการณ์ เช่น รสชาติและกลิ่น) หรือไม่เคยสัมผัสเลย ( เช่นมิติความน่าเชื่อถือ เช่น ด้านสุขภาพและจริยธรรม) อย่างหลังควรได้รับการสื่อสารให้รับรู้ เนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นคุณลักษณะความน่าเชื่อถือที่ไม่สามารถยืนยันได้ก่อนหรือหลังการซื้อ (Grunert et al. , 2000) เป็นผลให้ผู้บริโภคถูกบังคับให้สร้างความคาดหวังในการเลือกอาหาร สามารถใช้ ทั้งลักษณะภายใน ( เช่นลักษณะที่มองเห็นได้ของผลิตภัณฑ์ เช่น สีของเปลือกภายนอก และการมีช่องสำหรับซี่ส นินอ่อน และซี่สำหรับเนื้อสัตว์) และสัญญาณภายนอก (แบรนด

ฉลาด ราคา แหล่งกำเนิด การผลิต และข้อมูลทางโภชนาการ) สามารถนำมาใช้ได้ เพื่อสร้างความคาดหวังเกี่ยวกับคุณลักษณะด้านคุณภาพผลิตภัณฑ์ (Grunert, Bredahl, & Brunsø, 2004)

ในการทบทวนนี้ เราจะอธิบายโดยย่อเกี่ยวกับการก่อตัวของความคาดหวังด้านคุณภาพจากสัญญาณภายในและภายนอก โดยยึดตามโมเดลคุณภาพอาหารโดยรวม (Grunert, 2005) หลังจากนั้น ตามรายงานของ Blokhuis, Keeling, Gavinelli และ Serratos (2008) เกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาสวัสดิภาพสัตว์ในห่วงโซ่อาหาร เราจะอภิปรายถึงผลกระทบของข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิภาพสัตว์ต่อความชอบที่คาดหวัง ความชอบที่แท้จริง และความเต็มใจของผู้บริโภคที่จะจ่าย และศักยภาพที่เกี่ยวข้องในการสร้างความแตกต่างของผลิตภัณฑ์

R. Wadhvani, D.J. McMahon, สีสของชีสไขมันต่ำมีอิทธิพลต่อการรับรู้รสชาติและความชอบของผู้บริโภค, (Volume 95, Issue 5, May 2012), Pages 2336-2346. กล่าวว่า ความขึ้นชอบโดยรวมของชีสไขมันต่ำนั้นขึ้นอยู่กับสีและรูปลักษณะของมันเป็นอย่างมาก เราสังเกตว่าการใช้ระดับและการผสมผสานระหว่างแอนนาโตและไททาเนียมไดออกไซด์ในชีสไขมันต่ำส่งผลโดยตรงต่อความชอบโดยรวมของผู้บริโภคต่อชีสเหล่านี้ และยังส่งผลต่อการรับรู้ถึงรสชาติและความคมชัดอีกด้วย ชีสไขมันต่ำที่มีสีขาว (ในระดับเดียวกับที่ใช้ในเชดดาร์ชีสไขมันเต็ม) มีสีส้มเข้มโป่งแสงผิดปกติ ซึ่งผู้บริโภคไม่เป็นที่ยอมรับและได้รับคะแนนความชอบโดยรวมต่ำที่สุด การเติมไททาเนียมไดออกไซด์จะเพิ่มความทึบของชีส ทำให้ดูเหมือนชีสที่มีไขมันเต็มมากขึ้น หากเติมไททาเนียมไดออกไซด์มากเกินไป ชีสไขมันต่ำจะมีสีขาวเกินไปและความชอบของผู้บริโภคจะลดลง ในการศึกษาของเรา ชีสไขมันต่ำที่ทำจากแอนนาโตและไททาเนียมไดออกไซด์ในระดับปานกลางมีคะแนนความชอบโดยรวมสูงสุดที่ 7.0 (ในระดับ hedonic 9 คะแนน) ในขณะที่ชีสที่มีแอนนาโตในระดับสูงกว่าและไม่มีเลยไททาเนียมไดออกไซด์มีคะแนนต่ำสุด (ความชอบโดยรวม = 4.3) น่าจะเป็นเพราะมีสีส้มเข้มที่ไม่พึงประสงค์และมีลักษณะโป่งแสง ความแตกต่างในลักษณะที่ปรากฏนี้ยังส่งผลต่อการรับรู้รสชาติด้วย แม้ว่าชีสทั้ง 2 ชนิดจะมีคุณลักษณะด้านรสชาติเหมือนกัน (ประเมินโดยแผนภูมิเชิงประสาทสัมผัสที่ผ่านการฝึกอบรมแล้ว) ชีสระดับกลางได้รับการจัดอันดับเป็น JAR สำหรับรสชาติ (คะแนน JAR = 3.1) ในขณะที่ชีสสีส้มเข้มได้รับการจัดอันดับว่ามีรสชาติไม่เพียงพอ (คะแนน JAR = 1.4) การเพิ่มไททาเนียมไดออกไซด์ในระดับต่ำลงในชีสไขมันต่ำที่ทำโดยไม่ใช้ชาดกหรือชาดกในปริมาณสูง ยังส่งผลให้มีคะแนนความชอบโดยรวมสูง (6.7 สำหรับทั้งคู่) และคะแนน JAR ใกล้เคียงกับความคาดหวังของผู้บริโภคในเรื่องรสชาติ (3.1 และ 3.3 ตามลำดับ) . การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าในการผลิตชีสไขมันต่ำที่จะให้ผู้บริโภคยอมรับได้ดี การมีระดับที่เหมาะสมและ

การผสมสีเป็นสิ่งสำคัญ ผู้บริโภคชอบสีสไวมันดำที่ทำจากสีที่เหมาะสมพอๆ กับสีสรรอ่อนและปานกลางที่มี สไวมันเต็ม (คะแนนเฉลี่ยความชอบโดยรวมอยู่ที่ 6.5 ถึง 7.0 เทียบกับ 6.1 ถึง 6.8 ตามลำดับ)

วิลคอกซ์ ( Wilcox 1972 : 1908-A ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบวิธีการฝึกยกน้ำหนักที่มีผลต่อการ พัฒนาความแข็งแรงของขา กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายระดับมหาวิทยาลัยที่ลงทะเลเบียนเรียนเรียนวิชาการฝึกยก น้ำหนัก ก่อนการฝึกทุกคนผ่านการทดสอบความแข็งแรงของขาทั้งหมด การกระโดดขีดฝ่าผนัง( Vetical Jump )การงอข้อมือฝ่าเท้า( Plantar Flexion ) การเหยียดของเข่า การเหยียดของสะโพก การงอของสะโพก แบ่งกลุ่ม ตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 วัน โดยกลุ่มที่ 1 ฝึกเวลา 13.00 - 15.00 น. โดยใช้ลอคเพรช แมชชีน กลุ่มที่ 2 ฝึกเวลา 10.00 - 12.00 น. โดยใช้ Bench Squas ทั้งสองกลุ่มฝึกยกน้ำหนัก รวม 5 ท่าฝึกวันละ 2 ชุด ๆ ไม่เกิน 10 ครั้ง หลังจากฝึกครบ 8 สัปดาห์ ทดสอบเหมือนกับก่อนการฝึกผลการวิจัย ปรากฏว่า (1) วิธีฝึกโดยใช้ลอคเพรช แมชชีน มีการพัฒนาความแข็งแรงของขาการกระโดดขีดฝ่าผนังอย่างมี นัยสำคัญ (2) การฝึกทั้งสองแบบมีผลระยะเวลาอันสั้นต่อการงอข้อมือของฝ่าเท้า การเหยียดของเข่าการงอของ สะโพกอย่างมีนัยสำคัญ (3) ความแข็งแรงของขาทั้งหมดมีความสัมพันธ์ต่ำกว่าความสามารถในการกระโดด ขีดฝ่าผนัง

Julia Freybote & Riette Carstens. (2022). กล่าวว่า ความพึงพอใจของผู้ใช้สถานที่ให้บริการต่อสิ่ง อำนวยความสะดวกและการจัดการทรัพย์สินได้รับผลกระทบ ท่ามกลางสิ่งอื่นๆ ด้วยคุณลักษณะของอาคาร อย่างไรก็ตาม เราโต้แย้งว่าความสำคัญของการสร้างพีเจอรเพื่อความพึงพอใจของผู้ใช้นั้นแตกต่างกันไปตาม ความกังวลของผู้ใช้เกี่ยวกับความสามารถในการทำงานและสุขภาพและความปลอดภัย เราตั้งสมมติฐานว่า การสร้างความสะดวกสบายมีความสำคัญเพิ่มขึ้นสำหรับความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีความสามารถในการ ทำงาน เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่มีความกังวลเหล่านี้ นอกจากนี้ ความสะอาดของอาคารยังมีความสำคัญสูงกว่า สำหรับผู้ที่มีความกังวลด้านสุขภาพและความปลอดภัยมากกว่าผู้ที่ไม่ใช่ ในการวิเคราะห์เชิงประจักษ์ เราใช้ ตัวอย่างของผู้ตอบแบบสอบถาม 1,895 คนจากการสำรวจหลายปี (20 15-2019) และใช้การถดถอยแบบผล สม ผลลัพธ์ของเราเป็นไปตามความคาดหวังและแนะนำผลกระทบในระดับปานกลางของความกังวลของผู้ใช้ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการสร้างคุณลักษณะและความพึงพอใจของผู้ใช้ นอกจากนี้ เรายังพบผลกระทบที่ สอดคล้องกันของความคาดหวังของผู้ใช้ต่อความพึงพอใจของพวกเขา การค้นพบของเราเกี่ยวข้องกับผู้จัดการ ทรัพย์สินและสิ่งอำนวยความสะดวกเนื่องจากพวกเขาแนะนำว่าการบัญชีสำหรับความกังวลของผู้ใช้ช่วยให้เข้า

ใจความแตกต่างมากขึ้นเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ใช้ ซึ่งอาจมีความสำคัญอย่างยิ่งหลังจากการระบาดของ COVID-19

เบสเตอร์ ( Bestor 1972 : 5012-4) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของแผนการฝึกยกน้ำหนักแบบความตึงคองที่ต่อความเร็วในการว่ายน้ำ 3 แบบ ระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัย จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มทดลองฝึกยกน้ำหนักควบคุมการฝึกเป็นช่วง การใช้เท้า แขน และการใช้เท้าและแขนให้มีความสัมพันธ์กัน (2) กลุ่มควบคุมการฝึก ฝึกเฉพาะการใช้เท้า แขน และการใช้เท้าและแขนให้มีความสัมพันธ์กัน ฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า (1) การฝึกยกน้ำหนักมีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำอย่างไม่มีนัยสำคัญ (2) การฝึกเป็นช่วงและการฝึกยกน้ำหนักรวมกับการฝึกเป็นช่วง มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

เฮย์ ( Hey 1972 : 606-1 ) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จำนวน 40 คน ก่อนการฝึกทุกคนผ่านการทดสอบความแม่นยำ และความแข็งแรง การทดสอบความแม่นยำใช้การกระโดดยิงประตูที่ระยะทาง 12 ฟุต และ 20 ฟุต อย่างละ 1 ครั้ง ทดสอบความแข็งแรงโดย

เคเบิลเทนชัน ( Cable Tention ) เป็นการทดสอบความแข็งแรงของการงอนิ้วมือ การงอข้อมือ การเหยียดข้อศอก และการเหยียดของไหล่ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 10 คน ฝึกติดต่อกัน 4 สัปดาห์ๆ ละ 1 วัน แต่ละกลุ่มฝึกตามแผนการดังนี้ กลุ่มที่ 1 ฝึกยิงประตูแบบกระโดดยิงวันละ 100 ครั้ง ที่ระยะทาง 12 ฟุต กลุ่มที่ 2 ฝึกเช่นเดียวกันกับกลุ่มที่ 1 แต่เพิ่มการฝึกยกน้ำหนัก กลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูแบบกระโดดยิงวันละ 100 ครั้ง ที่ระยะทาง 18 ฟุต กลุ่มที่ 4 ฝึกเช่นเดียวกับกลุ่มที่ 3 แต่เพิ่มการฝึกยกน้ำหนักของกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 4 ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ยกวันละ 3 ชุด ชุดละ 6 ครั้ง มีทั้งหมด 4 ท่า ดังนี้ การงอนิ้วมือ ( Finger Curl ) การงอข้อมือ ( Wist Curl ) การบริหารกล้ามเนื้อแขนด้านหลัง ( Triceps ) และท่าค้ำพื้นจากส่วนหลังของลำคอ ( Bchind the Neck ) เมื่อฝึกครบ 4 สัปดาห์แล้วทำการทดสอบเหมือนกับก่อนการฝึกผลปรากฏว่า (1) การฝึกยกน้ำหนักมีผลต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลอย่างไม่แตกต่าง (2) จากการเปรียบเทียบคะแนนความแม่นยำของการฝึกแต่ละระยะทาง กล่าวได้ว่า ความแม่นยำของการยิงประตูที่ระยะทาง 12 ฟุต จากการยิงที่ระยะทาง 18 ฟุต ไม่แตกต่างจากความแม่นยำของการยิงประตูที่ระยะทาง 18 ฟุต จากการฝึกยิงที่ระยะทาง 12 ฟุต อย่างไม่มีนัยสำคัญสรุปได้ว่าความแม่นยำของการยิงประตูแบบกระโดดยิงจะเพิ่มได้อย่างมี

นัยสำคัญก็โดยการฝึกที่ระยะทางเดิม (3)การฝึกยกน้ำหนักทำให้ความแข็งแรงของการงอของ นิ้วมือเพิ่มขึ้น  
อย่างมีนัยสำคัญ แต่ความแข็งแรงประการอื่นๆเพิ่มขึ้นอย่างไม่แตกต่าง

## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินงานวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความขึ้นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi เพื่อทราบถึงความขึ้นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

#### การกำหนดกลุ่มประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นสมาชิกที่เข้ามาใช้บริการสถานออกกำลังกาย Fitness First CentralPlaza Chonburi มีจำนวน 200 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60 คน อายุ 25-45 ปี แบ่งเป็นเพศชาย 30 คน และหญิง 30 คน ซึ่งประชากรทั้งหมดมีจำนวน 200 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจะอยู่ที่ 30% จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60 คน โดยใช้เกณฑ์ หรือการประมาณจากจำนวนประชากร (บุญชม ศรีสะอาด , 2535: 38)

จำนวนประชากร	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
จำนวนประชากรทั้งหมดเป็นหลักร้อยละ	15- 30%
จำนวนประชากรทั้งหมดเป็นหลักพัน	10-15%
จำนวนประชากรทั้งหมดเป็นหลักหมื่น	5-10%

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



สแกน (Questionnaire) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi ซึ่งลักษณะแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ เพศ ของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ได้แก่ เพศ ชาย และหญิง

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ อายุ ของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ตั้งแต่ อายุ 25-45ปี

**ตอนที่ 3** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก และการออกกำลังกายประกอบจังหวะ

**ตอนที่ 4** เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้อธิบายถึงเหตุผลว่าทำไมถึงชื่นชอบในข้อที่เลือก

**ตอนที่ 5** เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม \*ไม่บังคับตอบ

## ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ดำเนินการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจทานเครื่องมือเครื่องมือวิจัย เพื่อขอข้อมูลเกี่ยวกับการให้บริการเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามไว้ดังนี้
  - 1) อาจารย์ กนกวรรณ รัชมียุกต์ อาจารย์หลักสูตร วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย และเป็นอาจารย์นิเทศสหกิจศึกษา
  - 2) นายจรูญ แก้วทอง เกตุ เจ้าหน้าที่ตำแหน่ง Health and Fitness ประจำสถานออกกำลังกาย Fitness First สาขา CentralPlaza Chonburi
  - 3) นายศาสร์พล ดำละกอ เจ้าหน้าที่คลับตำแหน่ง Personal trainers Coach ประจำสถานออกกำลังกาย Fitness First สาขา CentralPlaza Chonburi
  - 4) นายสุรพล ใจยะทัศน์ เจ้าหน้าที่คลับตำแหน่ง Elite Coach ประจำสถานออกกำลังกาย Fitness First สาขา CentralPlaza Chonburi
3. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัย และคำปรึกษาเพื่อนำมาสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi
4. สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi สร้างแบบออนไลน์ด้วย Google form
5. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 คน ในการตรวจสอบคำถามว่ามีความสอดคล้องตรงตาม วัตถุประสงค์หรือไม่ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ ถูกต้องและสมบูรณ์ได้แก่
  - 1) อาจารย์ กนกวรรณ รัชมียุกต์ อาจารย์หลักสูตร วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย และเป็นอาจารย์นิเทศสหกิจศึกษา



2) นายจรัญ แก้วทองเกิด เจ้าหน้าที่ตำแหน่ง Health and Fitness ประจำสถานออกกำลังกาย Fitness First สาขา CentralPlaza Chonburi

3) นายศาสตร์พล ต่ำละกอ เจ้าหน้าที่คลับตำแหน่ง Personal trainers Coach ประจำสถานออกกำลังกาย Fitness First สาขา CentralPlaza Chonburi

4) นายสุรพล ใจยะทัศน์ เจ้าหน้าที่คลับตำแหน่ง Elite Coach ประจำสถานออกกำลังกาย Fitness First สาขา CentralPlaza Chonburi

6. นำแบบสอบถามไปหาค่าความเที่ยงตรง (IOC : Index of item objective congruence) ผศ.สุรพงษ์ คงส์ตย์ อ.ธีรชาติ ธรรมวงศ์ (2551) การหาค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญจากการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามการวิจัย มีจำนวน 4 คน การตรวจสอบโดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม ดังนี้

**คำชี้แจง :** ให้คะแนน +1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

ให้คะแนน -1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์

แล้วนำผลคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่า IOC ตามสูตร

- เกณฑ์**
1. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้
  2. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ยังใช้ไม่ได้

แบบสอบถาม	ประมาณค่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4		
ตอนที่ 1. เพศ	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ตอนที่ 2. อายุ (25-45ปี)	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ตอนที่ 3. ความชื่นชอบในการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ตอนที่ 4. เหตุผลใด ทำให้ไม่ถึงชื่นชอบในข้อที่เลือก	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ตอนที่ 5. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

**สรุปผล :** ได้คะแนน (IOC : Index of item objective congruence) = 1.00 มีค่าความเที่ยงตรง

ใช้ได้ทั้ง 5 ขั้นตอน

7. จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์แล้วนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไป

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองกับสมาชิกที่เข้าใช้บริการ Fitness First สาขา Central Plaza Chonburi ระหว่างวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2567 ถึง 25 มกราคม พ.ศ. 2567 โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. นำคิวอาร์โค้ดแบบสอบถามความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi โดยการ service พูดคุยกับสมาชิก และขอความอนุเคราะห์จากสมาชิก ช่วยตอบแบบสอบถาม โดยการสแกนคิวอาร์โค้ดผ่านทางมือถือ และอธิบายเกี่ยวกับแบบสอบถามและวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้
2. ควบคุมการทำแบบสอบถามและตรวจสอบแบบสอบถามผ่าน Google form

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยได้นำข้อมูลจากแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมได้มาเปลี่ยนเป็นตัวเลข (Code) แล้วบันทึกลงในโปรแกรม เพื่อดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 และ 2 มาทำการวิเคราะห์หาค่าความถี่ร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง ประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 3 ทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำมาเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง โดยการแปลความหมายใช้เกณฑ์ในการประเมินผลโดยอิงเกณฑ์หาค่าเฉลี่ยเมื่อทำการวิเคราะห์แปลผล (กัลยา วาณิชยปัญญา 2540 : 37) ดังนี้
  - 1 หมายถึง การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก
  - 2 หมายถึง การออกกำลังกายประกอบจังหวะ
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ เพศชาย และเพศหญิง

4. นำข้อมูลตอนที่ 4 สรุปผล ว่าเหตุผลใด ทำให้ถึงขึ้นชอบในข้อที่เลือก ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi มีคำตอบทั้งหมด 60 ข้อ โดยเรียงลำดับตามความถี่

5. นำข้อมูลตอนที่ 5 สรุปผล ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi มีคำตอบทั้งหมด 21 ข้อ โดยเรียงลำดับตามความถี่

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi ระหว่างเพศชายและหญิง ที่มีอายุ 25-45ปี ผู้วิจัยได้ดำเนินการ วิเคราะห์ข้อมูลขั้นตอนต่างๆ และการเสนอผลวิเคราะห์โดย แบ่งเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างของความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาเหตุผลใด ทำให้ไม่ถึงชื่นชอบในข้อที่เลือก ของสมาชิกที่เข้าใช้บริการสถานออกกำลังกาย Fitness First Central Plaza Chonburi โดยรวมทั้งหมด

ตอนที่ 5 ผลการศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสมาชิกที่เข้าใช้บริการสถานออกกำลังกาย Fitness First Central Plaza Chonburi โดยรวมทั้งหมด

### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n หมายถึง ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{x}$  หมายถึง ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง

S.D. หมายถึง ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

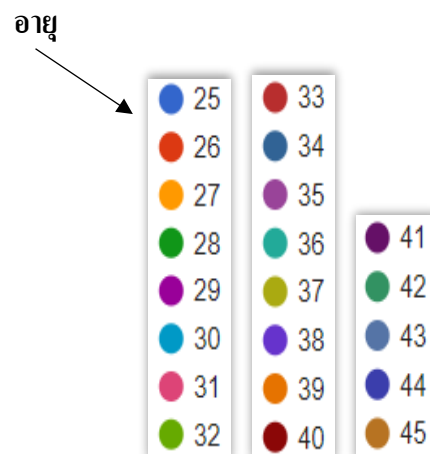
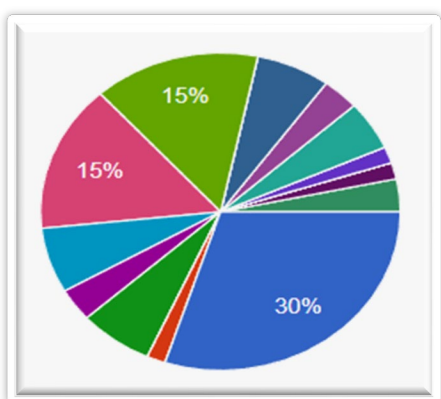
## ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ และช่วงอายุ

ช่วงอายุ	เพศ		จำนวน (คน)	ร้อยละ
	ชาย	หญิง		
25 – 35 ปี	25	28	53	73
35 – 45 ปี	5	2	7	27
รวม	-	-	60	100

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 60 คน โดยแบ่งเป็น เพศชายจำนวน 30 คน และเพศหญิงจำนวน 30 คน โดยคิดเป็นจำนวนร้อยละตามช่วงอายุ จะได้ดังนี้ ช่วงอายุ 25 – 35 ปี เป็นเพศชาย จำนวน 25 คน และเพศหญิงจำนวน 28 คน จะได้ร้อยละ 73 % ช่วงอายุ 35 – 45 ปี เป็นเพศชายจำนวน 5 คน และเพศหญิงจำนวน 2 คน จะได้ร้อยละ 27 % ตามลำดับ

ตารางที่ 2 กราฟรวมอายุเพศชายและเพศหญิง



จากตารางที่ 2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 60 คน โดยคิดเป็นจำนวนร้อยละตามช่วงอายุ จะได้ดังนี้ อายุ 25ปี จำนวน 18 คน ร้อยละ 30% อายุ 26ปี จำนวน 1 คน ร้อยละ 1.7% อายุ 28ปี จำนวน 4 คน ร้อยละ 6.7% อายุ 30ปี อายุ 29ปี จำนวน 4 คน ร้อยละ 3.3%จำนวน 4 คน ร้อยละ 6.7% อายุ 31ปี จำนวน 9 คน ร้อยละ 15% อายุ 32ปี จำนวน 9 คน ร้อยละ 15% อายุ 34ปี จำนวน 4 คน ร้อยละ 6.7% อายุ 35 ปี จำนวน 2 คน ร้อยละ 3.3% อายุ 36ปี จำนวน 3 คน ร้อยละ 5% อายุ 38ปี จำนวน 1 คน ร้อยละ 1.7% อายุ 41ปี จำนวน 1 คน ร้อยละ 1.7% อายุ 42ปี จำนวน 2 คน ร้อยละ 3.3% รวมทั้งหมด 100%

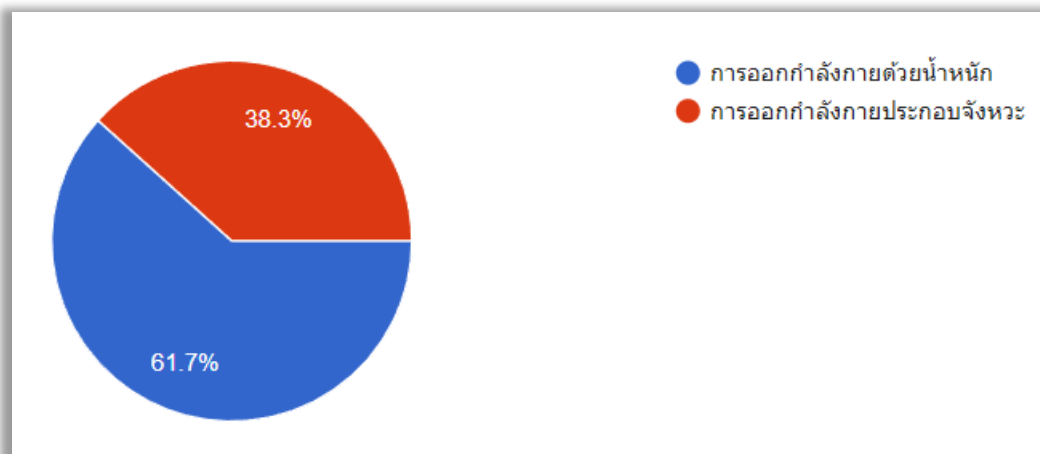
## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความขึ้นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความขึ้นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi โดยรวมทั้งเพศชาย และเพศหญิง

ข้อมูลทั่วไป	$\bar{x}$	S.D.
ออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก	18.5	0.70
ออกกำลังกายประกอบจังหวะ	11.5	0.70

จากตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักมีค่าเท่ากับ  $18.5 \pm 0.70$  (เพศชายจำนวน 19 คน และเพศจำนวน 18 คน)และการออกกำลังกายประกอบจังหวะมีค่าเท่ากับ  $11.5 \pm 0.70$  (เพศชายจำนวน 11 คน และเพศจำนวน 1 คน)

**ตารางที่ 4** กราฟแสดงความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi ของเพศชายและเพศหญิงรวมกัน



จากตารางที่ 4 พบว่าทั้งเพศชายและหญิงมีความชื่นชอบในการออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 61.7% และมีความชื่นชอบในการออกกำลังกายแบบประกอบจังหวะ 38.3%

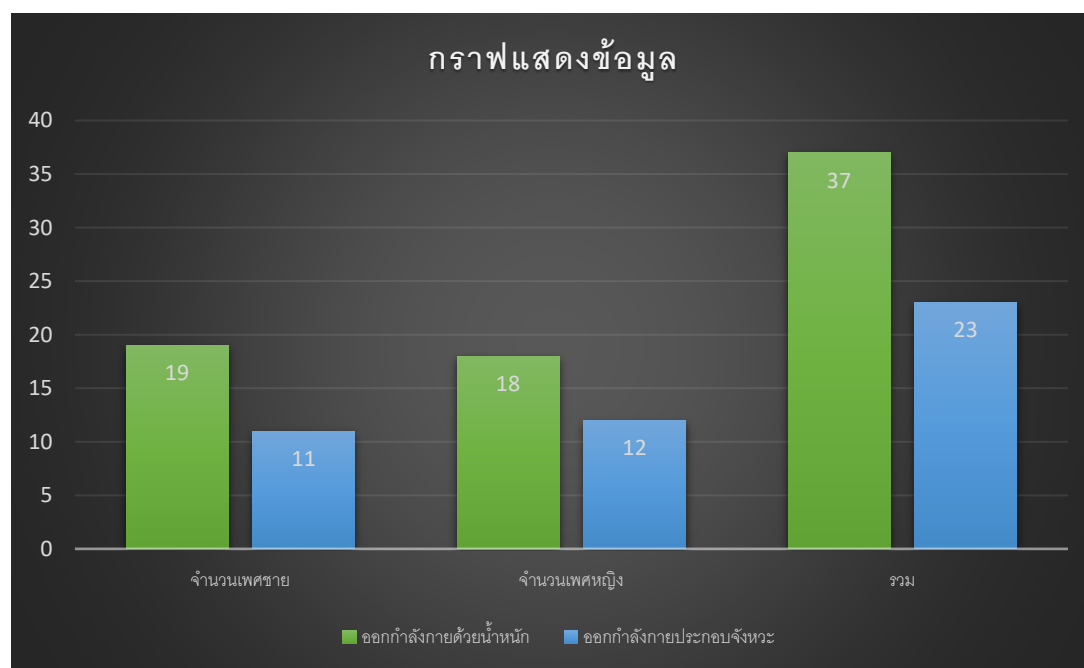
**ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างของความชื่นชอบในการใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi**

**ตารางที่ 5** ตารางแสดงความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi ของเพศชายและเพศหญิง

ข้อมูลทั่วไป	ออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก	ออกกำลังกายประกอบจังหวะ	$\bar{x}$	S.D.
เพศชาย	19	11	15	5.65
เพศหญิง	18	12	15	4.24

จากตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของเพศชายมีค่าเท่ากับ  $15 \pm 5.65$  (การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ) เพศหญิงมีค่าเท่ากับ  $15 \pm 4.24$  (การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ)

**ตารางที่ 6** กราฟแสดงข้อมูลความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi ของเพศชายและเพศหญิง



**ตอนที่ 4 ผลการศึกษาเหตุผลใด ทำให้ถึงขึ้นชอบในข้อที่เลือก ของสมาชิกที่เข้าใช้บริการสถานออกกำลังกาย Fitness First Central Plaza Chonburi โดยแบ่งเป็นการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ**

มีทั้งหมด 60 ข้อ แบ่งเป็นการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักร จำนวน 37 ข้อ และการออกกำลังกายประกอบจังหวะ จำนวน 23 ข้อ ดังต่อไปนี้



## 1. การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก

- อยกมีกล้ามเนื้อ
- เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
- ชอบ
- สุขภาพ และ หุ่น
- เล่นได้เพื่อลดน้ำหนัก และสร้างความแข็งแรง
- ไม่เหนื่อย
- เพราะว่าทำให้ลดเฉพาะส่วน
- ชอบยกเวท
- รู้สึกลดได้เร็วกว่าและสามารถเน้นเฉพาะส่วนได้
- สามารถเน้นในแต่ละส่วนของร่างกายได้ตามที่ต้องการ
- รู้สึกว่าได้กล้ามเนื้อมากกว่า
- เพราะว่าเน้นแต่ละส่วนของร่างกาย
- เวลายกน้ำหนักๆเยอะได้ รู้สึกภูมิใจ ได้ท้าทายตัวเอง
- อยากที่จะมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและก็ใหญ่ขึ้น
- เน้นไปที่เปลี่ยนแปลงรูปร่าง
- สามารถเน้นกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ รู้สึกว่าได้กล้ามเนื้อดีกว่า
- ชอบเล่นกีฬา
- ไม่ชอบแบบประกอบจังหวะ
- ท้าทาย
- ถ้าเป็นจังหวะบางที่หลุดไปเต้นก็มี ก็เลยออกแบบน้ำหนักดีกว่าจะได้มีสมาธิด้วยตัวเอง
- ได้สร้างกล้ามเนื้อ
- เนื่องจากลดได้เฉพาะส่วน
- เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และสัดส่วนที่กระชับ

- ออกกำลังกายด้วยน้ำหนักเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงในการออก และการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักยังช่วยในการสร้างกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการด้วย
- มีสุขภาพที่ดี
- ไขมันลดเร็ว
- ต้องการลดน้ำหนัก เพื่อสุขภาพที่ดีแข็งแรง และผิวหนังที่สวยงาม
- เห็นผลชัดเจน เพิ่มกล้ามเนื้อได้ดี
- กล้ามเนื้อแข็งแรง กระชับสัดส่วน มีทรวดทรงที่ดี ระบบการเผาผลาญดี support joint
- เน้นการเพิ่มกล้ามเนื้อ
- เพิ่มความแข็งแรง
- ชอบออกกำลังกายแบบชีวิๆ
- เพิ่มกำลัง
- สร้างกล้ามเนื้อ
- มันทำให้กล้ามเนื้อพัฒนาได้เร็วกว่า
- เพื่อเปลี่ยนรูปร่าง
- มันทำให้กล้ามเนื้อพัฒนาได้เร็วกว่า

## 2. การออกกำลังกายประกอบจังหวะ

- สนุก
- สนุกสนาน
- สนุกสนาน
- ชอบเพลง
- ลดความเครียดและสามารถทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้
- เพราะว่าช่วยลดไขมันได้ทุกส่วน
- สนุกสนาน
- มีเสียงเพลง ทำให้ไม่เบื่อและสามารถใช้เสียงเพลงกระตุ้นให้เรารู้สึกตื่นตัวตลอดเวลา
- ชอบเต้น
- มีความท้าทายในการออกกำลังกายและสนุก

- มีความท้าทายในการออกกำลังกายและสนุก
- สนุก ไม่น่าเบื่อ
- ทำให้หลงใหลในเสียงดนตรี ได้ทั้งออกกำลังกายได้ด้วย
- ชอบแอโรบิก
- ทำให้สนุกกับการออกกำลังกายมากขึ้น
- เพราะชอบการเต้นก็เลยเลือกข้อนี้
- เพราะ ได้ขยับร่างกายตามจังหวะ
- สนุกด้วยได้ออกกำลังกายไปด้วย
- เพราะการออกกำลังกายประกอบจังหวะสามารถออกกำลังกายด้วยตนเองได้ โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ และยังช่วยในเรื่องของสมาธิได้ด้วย
- ยืดหยุ่นร่างกายได้ดี
- สนุกกว่า ไม่น่าเบื่อ
- เพลงสนุก ทำให้เพลิดเพลิน
- เพราะเป็นคนชอบฟังเพลง

## ตอนที่ 5 ผลการศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสมาชิกที่เข้าใช้บริการสถานออกกำลังกาย Fitness First Central Plaza Chonburi โดยรวมทั้งเพศชายและเพศหญิง

### มีจำนวน 4 ข้อ ดังนี้

- เพิ่มอุปกรณ์ seated row และ ปรับ locker ให้เป็นบัตรสแกนล็อกทันสมัยเหมือน กทม จำนวนบางส่วนไม่ต้องทั้งหมดก็ได้อย่างน้อย 30 ล็อกเกอร์ต่อ ชาย หญิง
- การใช้เสียงเพลงในการทำกิจกรรมต่างๆ เป็น คล้ายๆ คาเฟ่อื่น เวลา ออกกำลังกาย ช่วยกระตุ้นอารมณ์ออกกำลังกายได้เป็นระยะเวลาหลายๆได้
- อยากให้มีแบบสอบของคนวัยชรา เพราะจะได้ช่วยส่งเสริม สมรรถภาพทางกาย ของวัยชรา
- เลือกประเภทที่เหมาะสม ออกกำลังกายให้ได้ความหนัก 70%

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในปัจจุบันธุรกิจสถานออกกำลังกาย Fitness First ในประเทศไทยมีการเติบโตอย่างรวดเร็ว เนื่องจาก เป็นธุรกิจสถานออกกำลังกายที่เป็นหนึ่งในแบรนด์การออกกำลังกายที่ใหญ่ที่สุดในโลกและใหญ่ที่สุดในภูมิภาค เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีข้อได้เปรียบ อย่างด้านแบรนด์ที่เชื่อถือได้และยั่งยืน ด้วยเครือข่ายที่ยอดเยี่ยมในภูมิภาค เอเชีย ทำให้ลูกค้ามีความมั่นใจที่จะใช้บริการ และมีแนวโน้มที่ธุรกิจสถานออกกำลังกายนี้จะมีการเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ แต่ในทางกลับกันจะเห็นได้ว่าสมาชิกบางส่วนมีการยกเลิกการใช้บริการไปบ้าง ดังนั้นผู้ให้บริการสถานออกกำลังกายจำเป็นต้องพัฒนาในด้านต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องและตอบสนองต่อความพึงพอใจและความชอบของสมาชิกเพื่อรักษาฐานสมาชิก ด้วยเหตุผลนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการศึกษาความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi โดยวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi ระหว่างเพศชาย และหญิงที่มีอายุ 25-45 ปี 2) เพื่อทราบถึงเหตุผลความชื่นชอบในข้อที่เลือก 3) เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่แบบสอบถาม เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กลุ่มตัวอย่างคือผู้ที่เข้าใช้บริการสถานออกกำลังกาย Fitness First Central Plaza Chonburi จำนวน 60 คน และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ร้อยละ (Percentage) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ซึ่งผลการวิจัยสามารถสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ตามลำดับดังต่อไปนี้

## สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi ขอสรุปผลการวิจัยตามลำดับของวัตถุประสงค์ ดังนี้

1) วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi ระหว่างเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 25-45 ปี

ขอสรุปผลการวิจัย ดังนี้ ทั้งเพศชายและหญิงมีความชื่นชอบในการออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 61.7% และมีความชื่นชอบในการออกกำลังกายแบบประกอบจังหวะ 38.3% ความชื่นชอบในการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักของเพศชาย มีจำนวน 19 คน และมีความชื่นชอบในการออกกำลังกายประกอบจังหวะ มีจำนวน 11 คน ความชื่นชอบในการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักของเพศหญิง มีจำนวน 18 คน และมีความชื่นชอบในการออกกำลังกายประกอบจังหวะ มีจำนวน 12 คน

2) วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อทราบถึงเหตุผลความชื่นชอบในข้อที่เลือก

ขอสรุปผลการวิจัย ดังนี้ เหตุผลความชื่นชอบในข้อที่เลือกทั้งหมดมีจำนวน 60 ข้อ ซึ่งให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้ตอบถึงเหตุผลว่าทำไมถึงชื่นชอบในข้อที่เลือก โดยคำถามข้อนี้จะเป็นคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

3) วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขอสรุปผลการวิจัย ดังนี้ ความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi ของเพศชายและเพศหญิง ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของเพศชายมีค่าเท่ากับ  $15 \pm 5.65$  (การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ) เพศหญิงมีค่าเท่ากับ  $15 \pm 4.24$  (การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ) ช่วงอายุ 25 – 35 ปี เป็นเพศชาย จำนวน 25 คน และเพศหญิงจำนวน 28 คน จะได้ร้อยละ 73 % ช่วงอายุ 35 – 45 ปี เป็นเพศชายจำนวน 5 คน และเพศหญิงจำนวน 2 คน จะได้ร้อยละ 27 % ตามลำดับ

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาพฤติกรรมโดยรวม และเปรียบเทียบความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 30 คน และเพศหญิง 30 คน

ผู้วิจัยจึงนำผลการวิจัยที่ได้รับหรือสิ่งค้นพบมาเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์ สมมติฐาน หลักการทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้อ่านหรือผู้บริโภคมผลการวิจัยได้ทราบว่าผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องหรือแตกต่างกับประเด็นที่กล่าวมาหรือไม่อย่างไร

## 1. เปรียบเทียบการวิจัยที่ค้นพบกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ 1) วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi ระหว่างเพศชาย และเพศหญิงที่มีอายุ 25-45ปี 2) วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อทราบถึงเหตุผลความชื่นชอบในข้อที่เลือก 3) วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งวัตถุประสงค์ของการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐสุกิตติ เพ็ชรสุริยา, ความชื่นชอบรูปด้านหน้าอาคารแถวในเขตเมืองเก่าลำปาง (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์, 2014), หน้า 7-12. กล่าวว่า การทดสอบความชื่นชอบ (preference study) ในการศึกษาชั้นจะทดสอบถึงความชื่นชอบระหว่างภาพถ่ายสีและภาพร่าง จากภาพที่ถูกคัดเลือกทั้ง 14 ภาพ โดยกำหนดประชากรเป็นนักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 40 คน ซึ่งการเลือกกลุ่มประชากรเป็นนักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์นั้น เนื่องจาก การรับรู้ถึงความงามของนักออกแบบนั้นจะมีความน่าเชื่อถือกว่ากลุ่มบุคคลทั่วไป ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ภาพร่างได้รับความนิยมมากกว่าภาพถ่าย เมื่อได้ภาพร่างสำหรับการใช้ในการทดสอบแล้ว การศึกษาถึงความชื่นชอบรูปด้านหน้าอาคารตึกแถว จะเริ่มจากการให้ประชากร จำนวน 400 คน เป็นตัวแทนของประชาชนในเขตเทศบาลลำปางดูภาพรูปด้านหน้าอาคารตึกแถว ซึ่งเป็นตัวแทนของอาคารตึกแถวที่มีอยู่ในลำปาง ตามลักษณะทางกายภาพ จำนวน 14 ภาพ ในแต่ละภาพที่ดูประชากรให้ค่าน้ำหนักความชื่นชอบ (preference rating) โดยใช้วิธี likert scale ซึ่งมีค่าน้ำหนักคะแนนจาก 1-5 คะแนน โดยความชื่นชอบมากที่สุด คือ 5 คะแนน และไล่ลำดับกันลงไปจนกระทั่งถึง ไม่ชอบเลย คือ 1 คะแนน ทั้งนี้ค่าน้ำหนักคะแนนจะนำไปวิเคราะห์ เพื่อจำแนกข้อมูลเป็นการรับรู้ของประชากร และนำไปอธิบายด้วยการวิเคราะห์ลักษณะร่วมทางกายภาพของภาพซึ่งจะสามารถเชื่อมโยงเกี่ยวกับความชื่นชอบที่มีต่อองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมได้

จากการสรุปข้อมูลการแบ่งแยกองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมพบว่า รูปภาพที่มีค่าเฉลี่ยความชื่นชอบมากที่สุดนั้นเป็นรูปภาพที่มีจำนวนองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมมากที่สุด และรูปภาพที่มีค่าเฉลี่ยความชื่นชอบมากที่สุดในลำดับที่สอง พบว่า เป็นรูปภาพที่มีจำนวนองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมรองลงมา แต่เมื่อ

พิจารณาข้อมูล หลังจากนั้นพบว่า ปริมาณขององค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมไม่สามารถอธิบายความความชื่นชอบได้ แต่สามารถอธิบายถึงองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมที่มีร่วมกันหรือต่างกันของรูปภาพทั้ง 14 รูป เพื่อเปรียบเทียบองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมที่มีความชื่นชอบเหมือนกัน หรือต่างกันได้

สรุป จากการศึกษาสามารถสร้างข้อเสนอแนะเพื่อนำไปออกแบบรูปด้านหน้าอาคารตึกแถวได้ ดังนี้ จากผลการศึกษาพบว่ารูปภาพ Sk09 เป็นรูปที่ได้รับความนิยมมากที่สุด และเป็นรูปภาพที่มีองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมมากที่สุด โดยรูปภาพ Sk09 เป็นรูปภาพที่มีการแสดงถึงความละเอียดขององค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมมากที่สุด ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ประชาชนมีความชื่นชอบรูปด้านหน้าอาคารตึกแถวที่มีองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมมาก อันประกอบไปด้วย ประตูไม้ หน้าต่าง ช่องลมไม้ ช่องลมไม้ฉลุ เสา ปูนปั้น ตกแต่ง บัวหัวเสา เสา เสาลอย ใบบน้าย้อย บัวหัวเสา ค้ำยันฉลุไม้ บังแสงฉลุไม้ ระเบียงไม้ฉลุลาย และเชิงชายไม้ เมื่อพิจารณาถึงผลที่ได้ จึงทดลองตกแต่งรูปภาพ ซึ่งผลจากการทดลองพบว่าเมื่อภาพที่ได้รับความนิยมชื่นชอบน้อยที่สุดถูกตกแต่งด้วยองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมที่ได้รับความนิยมชื่นชอบมากที่สุดแล้ว ทำให้มีลักษณะคล้ายคลึงกับรูปภาพที่ได้รับความนิยมชื่นชอบมากที่สุด อาจกล่าวได้ว่าองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมเป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความชื่นชอบของประชากร

## 2. เปรียบเทียบการวิจัยที่ค้นพบกับสมมติฐานการวิจัย

เนื่องจากสมมติฐานของการวิจัยเป็นการคาดคะเนคำตอบ หรือพยากรณ์คำตอบล่วงหน้า ดังนั้น ผลการวิจัยอาจจะไม่ตรงกับสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ และผู้วิจัยขอสรุปสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. คาดว่าเพศชายมีความชื่นชอบในการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักมากกว่าการออกกำลังกายแบบประกอบจังหวะ ขอสรุปผลการวิจัย ดังนี้ ซึ่งสมมติฐานที่ตั้งไว้มีความสอดคล้องกับผลการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า ความชื่นชอบในการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักของเพศชาย มีจำนวน 19 คน และความชื่นชอบในการออกกำลังกายประกอบจังหวะ มีจำนวน 11 คน

2. คาดว่าเพศหญิงมีความชื่นชอบในการออกกำลังกายแบบประกอบจังหวะมากกว่าการออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก ขอสรุปผลการวิจัย ดังนี้ ซึ่งสมมติฐานที่ตั้งไว้ไม่ได้มีความสอดคล้องกับผลการวิจัย ผลการวิจัยพบว่าความชื่นชอบในการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักของเพศหญิง มีจำนวน 18 คน และความชื่นชอบในการออกกำลังกายประกอบจังหวะ มีจำนวน 12 คน

ซึ่งสมมติฐานของการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุจารี บุรณาภา, ธิติ มหาเจริญ และปริญญา สีสลานันท์, การคาดคะเนส่วนสูงจากความยาวของนิ้วกลางในประชากรไทย, (คณะนิติวิทยาศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 (2022)). การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูงกับความยาวของนิ้วกลาง และสร้างสมการถดถอยใช้ในการคาดคะเนส่วนสูงจากความยาวของนิ้วกลางในประชากรไทย โดยการวัดส่วนสูงและความยาวของนิ้วกลางจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนนายร้อยตำรวจ ที่มีอายุระหว่าง 20-29 ปี จำนวน 200 คน เป็นเพศชาย 100 คน และเพศหญิง 100 คน

ผลการวิจัยพบว่า ความยาวของนิ้วกลางทั้งสองข้างมีความสัมพันธ์กับส่วนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กับเพศชาย เพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างทั้งสองเพศ และสามารถนำมาสร้างสมการถดถอยคาดคะเนส่วนสูงได้ ผลการศึกษาพบว่า ความยาวนิ้วกลางข้างขวาและข้างซ้ายของเพศชาย ทำนายส่วนสูงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสามารถทำนายได้ร้อยละ 27.1 และ 30.5 ตามลำดับ ความยาวนิ้วกลางข้างขวาและข้างซ้ายของเพศหญิงทำนายส่วนสูงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสามารถทำนายได้ร้อยละ 16.0 และ 14.2 ตามลำดับ สำหรับความยาวนิ้วกลางข้างขวาและข้างซ้ายของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองเพศ ทำนายส่วนสูงได้อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสามารถทำนายได้ร้อยละ 37.0 และ 40.3 ตามลำดับ

### 3. เปรียบเทียบการวิจัยที่ค้นพบกับหลักการหรือทฤษฎี

โดยหลักการหรือทฤษฎีที่ใช้ในการเรียนการสอนหรือใช้ปฏิบัติกันมานั้น นับว่าเป็น หลักการที่ถือปฏิบัติอย่างได้ผลดี ซึ่งมีปรากฏอยู่ตามหนังสือหรือตำราทั่วไป และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60 คน อายุ 25-45 ปี แบ่งเป็นเพศชาย 30 คนและหญิง 30 คน ซึ่งประชากรทั้งหมดมีจำนวน 200 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจะอยู่ที่ 30% จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60 คน โดยใช้เกณฑ์ หรือการประมาณจากจำนวนประชากร (บุญชม ศรีสะอาด , 2535: 38) โดยนำแบบสอบถามไปหาค่าความเที่ยงตรง (IOC : Index of item objective congruence) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ ผศ.สุรพงษ์ คงสัตย์ อ.ธีรชาติ ธรรมวงศ์ (2551) การหาค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญจากการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามการวิจัย มีจำนวน 4 คน การตรวจสอบโดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม ดังนี้



**คำชี้แจง :** ให้คะแนน +1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์  
 ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์  
 ให้คะแนน -1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์  
แล้วนำผลคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่า IOC ตามสูตร

- เกณฑ์**
1. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้
  2. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ยังใช้ไม่ได้

## ข้อเสนอแนะในการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

สิ่งที่คาดว่าจะได้รับในการวิจัยครั้งนี้คือ ได้ทราบถึงความชื่นชอบของสมาชิก Fitness First Central Plaza Chonburi ว่ามีความชอบอะไรมากกว่ากัน ระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ และได้ฝึกการเข้าหาและพูดคุยกับสมาชิก และคาดว่าจะจะเป็นผลดีต่อในอนาคต และได้ความรู้ประสบการณ์จากการทำวิจัยแบบละเอียดและมีคุณภาพ และผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าสามารถนำความรู้ในการทำงานวิจัยไปแชร์หรือแบ่งปันให้กับผู้อื่นได้อ่านและเพื่อเป็นแนวทางในการทำงานวิจัยในกับผู้อื่น เพื่อที่จะพัฒนา และสามารถต่อยอดไปอีกได้ ในครั้งต่อไป

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 1). ควรมีการเก็บข้อมูลกลุ่มประชากรเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดความแม่นยำของข้อมูล
- 2). ควรมีการตั้งคำถามความชื่นชอบในด้านต่างๆ มากขึ้น
- 3). ควรเพิ่มตัวแปรต้นให้มีความหลากหลาย เพื่อให้เกิดความครอบคลุมของข้อมูลในการวิจัย เช่น อายุ ที่มีหลากหลายวัย อาชีพ และคำถามที่มีหลายตัวเลือก เป็นต้น

## บรรณานุกรม

- ณัฐธิดา ช่างต่อ. (2560). กล่าวว่า งานวิจัยเรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกคอนเทนเตอร์การออกกำลัง  
 ภายด้วยการเดินของผู้บริโภค
- ณัฐธิดา เพ็ชรสุริยา, ความชื่นชอบรูปด้านหน้าอาคารแถวในเขตเมืองเก่าลำปาง (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,  
 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์, 2014), หน้า 7-12.
- ปัญญาพงศ์, วาทีสุนทร, ปัจจัยที่มีผลต่อความชื่นชอบตัวละครในการ์ตูนญี่ปุ่นยุค 90s ของ ประชากรไทย  
 (มหาวิทยาลัยมหิดล, 8-Apr-2021), หน้า 4.
- สุจาวี บูรณาภา, อิติ มหาเจริญ และปริญญา สีลานันท์, การคาดคะเนส่วนสูงจากความยาวของนิ้วกลางใน  
 ประชากรไทย, (คณะนิติวิทยาศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 (2022).
- กานต์นภัศ สุรพงษ์รักเจริญ. (2557). กล่าวว่า ในปัจจุบันที่ประชากรในประเทศไทยเริ่มหันมาออกกำลังกาย  
 ดูแลเอาใจใส่สุขภาพและรูปร่างของตนเองมากขึ้น
- Fabio Napolitano, Antonio Girolami & Ada Braghieri, ความชอบของผู้บริโภคและความเต็มใจที่จะจ่ายเงิน  
 เพื่อซื้อผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่มีสวัสดิภาพสูง, (Volume 21, Issue 11, November 2010), Pages 537-  
 543.
- R. Wadhvani, D.J. McMahon, สีของซีสไขมันดำมีอิทธิพลต่อการรับรู้รสชาติและความชอบของผู้บริโภค,  
 (Volume 95, Issue 5, May 2012), Pages 2336-2346.
- วิลคอกซ์ ( Wilcox 1972 : 1908-A ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบวิธีการฝึกยกน้ำหนักที่มีผลต่อการพัฒนา  
 ความแข็งแรงของขา
- Julia Freybote & Riette Carstens. (2022). กล่าวว่า ความพึงพอใจของผู้ใช้สถานที่ให้บริการต่อสิ่งอำนวยความสะดวก  
 ความสะอาดและการจัดการทรัพย์สินได้รับผลกระทบ ท่ามกลางสิ่งอื่นๆ
- เบสเตอร์ ( Bestor 1972 : 5012-4) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของแผนการฝึกยกน้ำหนักแบบความดิ่งคงที่ต่อ  
 ความเร็วในการว่ายน้ำ
- เฮย์ ( Hey 1972 : 606-1 ) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดด  
 ยิงประตูบาสเกตบอล

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

**แบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัยเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่าง  
การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First  
CentralPlaza Chonburi**

## ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัยเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่าง  
การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First

CentralPlaza Chonburi



ตัวอย่าง แบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัยเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการ  
ระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness

First CentralPlaza Chonburi

**วัตถุประสงค์ :** เพื่อศึกษาความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Fitness First CentralPlaza Chonburi ระหว่างเพศชาย และผู้หญิงที่มีอายุ 25-45ปี เพื่อทราบถึงเหตุผลความชื่นชอบในข้อที่เลือก และเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

**คำชี้แจง :** เพื่อให้สมาชิก Fitness First CentralPlaza chonburi ได้ทราบว่าแบบสอบถามนี้ทำเพื่อศึกษาความชื่นชอบระหว่างการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักกับการออกกำลังกายประกอบจังหวะเพื่อนำไปทำเป็นงานวิจัยของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ตอนที่ 1. เพศ

- ชาย  
 หญิง

ตอนที่ 2. อายุ (25-45ปี)

- |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/> 25 | <input type="radio"/> 33 | <input type="radio"/> 41 |
| <input type="radio"/> 26 | <input type="radio"/> 34 | <input type="radio"/> 42 |
| <input type="radio"/> 27 | <input type="radio"/> 35 | <input type="radio"/> 43 |
| <input type="radio"/> 28 | <input type="radio"/> 36 | <input type="radio"/> 44 |
| <input type="radio"/> 29 | <input type="radio"/> 37 | <input type="radio"/> 45 |
| <input type="radio"/> 30 | <input type="radio"/> 38 |                          |
| <input type="radio"/> 31 | <input type="radio"/> 39 |                          |
| <input type="radio"/> 32 | <input type="radio"/> 40 |                          |

ตอนที่ 3. ความชื่นชอบในการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก  
 การออกกำลังกายประกอบจังหวะ

ตอนที่ 4. เหตุผลใด ทำให้ไม่ถึงชื่นชอบในข้อที่เลือก

ตอบ \_\_\_\_\_

ตอนที่ 5. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ตอบ \_\_\_\_\_

### ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อหาค่า IOC ก่อนนำมาใช้ จากการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามการวิจัย  
มีจำนวน 4 คน การตรวจสอบโดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม

## ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อหาค่า IOC ก่อนนำมาใช้ จากการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามการวิจัย  
มีจำนวน 4 คน การตรวจสอบโดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม ดังนี้

**คำชี้แจง :** ให้คะแนน +1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์  
ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์  
ให้คะแนน -1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์  
แล้วนำผลคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่า IOC ตามสูตร

## เกณฑ์

1. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้
2. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ยังใช้ไม่ได้

แบบสอบถาม	ประมาณค่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4		
ตอนที่ 1. เพศ	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ตอนที่ 2. อายุ (25-45ปี)	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ตอนที่ 3. ความชื่นชอบในการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ตอนที่ 4. เหตุผลใด ทำให้ไม่ถึงขั้นชอบในข้อที่เลือก	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ตอนที่ 5. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

**สรุปผล :** ได้คะแนน (IOC : Index of item objective congruence) = 1.00 มีค่าความเที่ยงตรง

ใช้ได้ทั้ง 5 ขั้นตอน



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล

นาย จิรเดช อิ่มกลาง

วัน เดือน ปีเกิด

14 กรกฎาคม 2545

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

133/2 หมู่ 12 ต.หลุมข้าว อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา  
30160

ประวัติการศึกษา

พ.ศ 2555 - 2557 มัธยมศึกษาตอนต้น

ศึกษาที่ โรงเรียนโนนสูงศรีธานี อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา

พ.ศ 2558 - 2560 มัธยมศึกษาตอนปลาย

ศึกษาที่ โรงเรียนโนนสูงศรีธานี อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา