



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

การศึกษาความพึงพอใจในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายแบบประกอบจังหวะ ของสมาชิกที่ใช้บริการสถานออกกำลังกาย เอเชียฟิตเนส สาขา โรบินสันราชบุรี

Factors affecting satisfaction in attending rhythmic exercise classes. of members who use the Asia Fitness fitness center, Robinson Ratchaburi branch

จัดทำโดย

นายจตุพล สุขกลาง รหัสนักศึกษา 6340211214

หลักสูตรสาขาวิชาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ปีการศึกษา 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาพฤติกรรมโดยรวม และเปรียบเทียบความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการระหว่างการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ที่มีอายุ 15 – 60 ปี จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 7 คน เพศหญิง 33 คนและเมื่อได้ผลสรุปแล้วผู้วิจัยจึงนำผลการวิจัยที่ได้รับหรือสิ่งค้นพบมาเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์สมมติฐาน หลักการ ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้อ่านหรือผู้บริโภครู้ผลการวิจัยได้ทราบว่าผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องหรือแตกต่างกับประเด็นที่กล่าวมาหรือไม่อย่างไร และในการวิจัย ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่าง 40 คน โดยใช้สูตรของ (บุญชม ศรีสะอาด , 2535: 38) จึงได้กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศชาย 7 คน เพศหญิง 33 คนให้กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ทำแบบสอบถามการออกกำลังกายประกอบจังหวะ

กิตติกรรมประกาศ

วิจัยฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงและประสบความสำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จาก อาจารย์ สมยศ บ่อน้อย ผู้เป็นอาจารย์ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาให้คำปรึกษาในการทำวิจัย และคำแนะนำ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาวิจัย รวมถึง นายรัชชาติ อ่อนจันทร์ เจ้าหน้าที่ พัฒนาทรัพยากรบุคคล ประจำสถานออกกำลังกาย Asia Fitness และนางสาวบงกฏ แดงอ่อน เจ้าหน้าที่คลังตำแหน่ง ฝ่ายขาย ประจำสถานออกกำลังกาย Asia Fitness สาขาโรบินสัน ราชบุรีที่ให้ความกรุณาในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่การทำวิจัยและให้ความกรุณาในการเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ นอกจากนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คณาจารย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาทุกท่านและสถานประกอบการ Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีที่ได้ให้ความรู้ต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้ในงานวิจัยฉบับนี้ รวมถึงการได้รับคำแนะนำข้อเสนอแนะ จากเพื่อนๆรวมถึงผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้สละเวลาในการให้บริการในการตอบแบบสอบถามนี้

อ นึ่ง ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในธุรกิจบริการด้าน สถานออกกำลังกาย ซึ่งหากงานวิจัยฉบับนี้ มีข้อบกพร่องประการใด ผู้วิจัยต้องขออภัยมา ณ ที่นี้

จตุพล สุขกลาง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทที่ 1	
บทนำ.....	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
สมมติฐานการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
บทที่ 2	
แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความความชื่นชอบ	6
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับธุรกิจศูนย์สุขภาพ.....	8
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศและต่างประเทศ.....	15
งานวิจัยภายในประเทศ.....	15
งานวิจัยต่างประเทศ.....	16
บทที่ 3	
วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	18
การกำหนดกลุ่มประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	19

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	19
การเก็บรวบรวมข้อมูล	20
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	20
บทที่ 4	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
บทที่ 5	
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	27
สรุปผลการวิจัย.....	27
อภิปรายผลการวิจัย.....	28
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้.....	28
บรรณานุกรม	29
ภาคผนวก ก	30
ประวัติผู้วิจัย.....	31

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา โดยที่การมีสุขภาพที่ดีมิได้หมายความว่าเพียงแต่การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันพบว่าวิถีการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ล้วนส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่คร่ำเคร่งกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพในด้านต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมรวมถึงละเลยต่อการออกกำลังกายทั้งโดยทางตรงและขาดการเคลื่อนไหวในลักษณะของการออกกำลังกายประจำวัน จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในด้านต่าง ๆ ตามมา และเมื่อพิจารณาถึงโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทยในอดีตและปัจจุบันมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยในอดีตส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะของโรคติดต่อต่าง ๆ เช่น โรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก แต่ในปัจจุบันโรคเหล่านี้มีแนวโน้มลดลงโดยส่วนใหญ่แล้วเป็นโรคไม่ติดต่อ โรคที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ตลอดจนโรคเรื้อรังต่าง ๆ

ซึ่งจากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2547 พบว่าสาเหตุการตาย 5 ลำดับแรก ได้แก่ โรคมะเร็งทุกชนิด อัตราตาย (81.3 ต่อแสนประชากร) อุบัติเหตุ และการเป็นพิษ อัตราตาย (58.9 ต่อแสนประชากร) ความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดในสมอง อัตราตาย (34.8 ต่อแสนประชากร)และปอดอักเสบและโรคอื่น ๆ ของปอด อัตราตาย (26.3 ต่อแสนประชากร) ซึ่ง 3 ใน 5 โรคดังกล่าว ประกอบด้วย โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดในสมอง และโรคหัวใจเป็นโรคที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเกิดจากการดำเนินวิถีชีวิตที่ไม่ถูกต้องหรือมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมดังกล่าส่งผลต่อสภาวะสุขภาพได้อย่างชัดเจน และจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้ประเทศไทยได้รับผลกระทบในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะวิกฤตเศรษฐกิจด้านการเงินการคลังในปี พ.ศ. 2540 ทำให้ทั้งภาครัฐและเอกชน ต้องจำกัดงบประมาณในด้านต่าง ๆ ลง ไม่เว้นแม้กระทั่งงบประมาณด้านสาธารณสุขผลจากการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และภาวะเศรษฐกิจใน ปี พ.ศ. 2540 ทำให้กระทรวงสาธารณสุขต้องกลับทบทวนการลงทุนด้านสุขภาพ โดยเฉพาะด้านการค้นหาสาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพ เพื่อให้สามารถใช้งบประมาณที่มีอยู่อย่างจำกัดได้อย่างเพียงพอและเกิดประโยชน์สูงสุดกับประชาชน โดยพบว่าบุคลากรทางการแพทย์และทางสาธารณสุขให้การบริการโดยเน้นที่ตัวปัญหาของการเจ็บป่วยหรืออีกนัยหนึ่งเป็นการรักษาโรค ไม่ใช่รักษา คน

ขาดการเป็นองค์รวม คือขาดการมองทางด้านมิติมนุษย์และสังคมควบคู่กันไปซึ่งไม่สอดคล้องกับเป้าหมายของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ที่มีแนวคิดหลักที่ยึด คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวม ตลอดจนให้ความสำคัญกับการพัฒนาที่สมดุลทั้งทางด้านตัวคน สังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างระบบบริหารจัดการภายในที่ดีให้เกิดขึ้นทุกระบบ

จากการดำเนินงานด้านการแพทย์และการสาธารณสุขของกระทรวงสาธารณสุขที่ผ่านมาพบว่ามีบริการที่มุ่งเน้นด้านการรักษาพยาบาลเป็นอันดับแรก ซึ่งถือว่าเป็นการดำเนินงานแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ปลายเหตุ ทำให้เสียค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมากดังจะเห็นได้จากการจัดสรรงบประมาณด้านสาธารณสุขที่มีมูลค่าสูงและเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีข้อสรุปของการจัดสรรงบประมาณด้านสาธารณสุขที่ใช้ไปในการรักษาพยาบาลมากกว่าใช้ไปด้านของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ซึ่งงบประมาณที่ใช้ไปเป็นค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลสูงถึงร้อยละ 57.7 ในขณะที่ใช้เพื่อการป้องกันโรคเพียงร้อยละ 13.4 และจัดบริการพื้นฐานด้านการส่งเสริมสุขภาพเพียงร้อยละ 11.4 เท่านั้น

จากการวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น สามารถประมวลสรุปได้ว่าพฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อปัญหาสุขภาพของประเทศ ด้วยเหตุนี้กระทรวงสาธารณสุขซึ่งเป็นหน่วยงานหลักที่ดูแลเกี่ยวกับเรื่องสาธารณสุขของประเทศตลอดจนสุขภาพอนามัยของประชาชนโดยตรง จึงมีแนวคิดในการดำเนินงานที่จะมีผลดีต่อการบริหารจัดการงบประมาณและการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน โดยจัดทำโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพมาอย่างต่อเนื่องและได้กำหนดแนวทางอย่างเป็นทางการที่ชัดเจนคือ การประกาศใช้พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 รองรับการดำเนินงานที่ยั่งยืน ที่ยึดหลัก การสร้างสุขภาพ นำ การซ่อมสุขภาพ โดยรัฐบาลได้ประกาศนโยบายให้ปี พ.ศ.2545 เป็นปีเริ่มต้นแห่งการรวมพลังสร้างสุขภาพตามกรอบการรณรงค์ 6 อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อนามัย ชุมชน อโรคยา และอบายมุข หรือการลดโรคที่สำคัญ ๆ ซึ่งกิจกรรมระดับชาติในการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจสร้างสุขภาพอย่างเป็นธรรม และในแผนการพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติฉบับที่ 9 ที่เน้นเรื่องการสร้างสุขภาพ กล่าวคือ ต้องมีการส่งเสริมให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยประกาศให้ปี พ.ศ. 2545 เป็นปีแห่งการเริ่มรณรงค์สร้างสุขภาพทั่วไทยภายใต้ยุทธศาสตร์ รวมพลังสร้างสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนและหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน มีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ

ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารวมพลังสร้างสุขภาพตามกรอบการรณรงค์ 6 อ. นั้น อ.ออก กำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพด้านหนึ่งที่กระทรวงสาธารณสุขเล็งเห็นถึงความสำคัญและหาแนวทางเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมด้านนี้ให้เหมาะสมและเกิดผลดีต่อสุขภาพของประชาชน โดยได้ดำเนินงาน

ส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายและได้มีการกำหนดมาตรฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อมุ่งสนับสนุนให้บุคลากรของหน่วยงาน ผู้ป่วยและประชาชนทุกเพศ ทุกวัยทุกฐานะ และทุกสภาพร่างกายได้มีการออกกำลังกายกันอย่างถูกวิธีต่อเนื่องและจริงจัง การสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายตามนโยบายของรัฐบาลคือ นโยบายเมืองไทยแข็งแรง ที่มีเป้าหมายให้คนไทยที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพในทุกหมู่บ้าน ทุกตำบลทุกชุมชน ทุกหน่วยงาน และสถานประกอบการ การสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายตามนโยบายข้างต้นนั้นจะสัมฤทธิ์ผลหรือไม่นั้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่าแนวทางการดำเนินงานและการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาล หรือหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุขน่าจะเป็นแบบอย่างที่ดีตลอดจนมีผลกระทบทำให้ประชาชนเกิดความสนใจ และเกิดความตื่นตัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาปัจจัยที่ทำให้คนออกกำลังกายโดยจากผู้ที่มาใช้บริการ Asia fitness โรบินสัน ราชบุรี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความชอบและความพึงพอใจในการเข้าคลาสBODY PUMP คลาส BODY COMBAT คลาส Zumba คลาส HIP ABS CIRCUIT และBURN ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี ระหว่างเพศชาย และเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 15-60 ปี
2. เพื่อทราบถึงความชื่นชอบความสนุกของคลาสและมีประโยชน์อย่างไร
3. เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. เพื่อศึกษาความแตกต่างการเข้าคลาสมากที่สุดกับน้อยที่สุดในทั้งหมด 6 คลาส

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาความชื่นชอบในการเข้าคลาส BODY PUMP คลาส BODY COMBAT คลาส Zumba คลาส HIP ABS CIRCUIT และBURN ของสมาชิก Asia fitness สาขาโรบินสันราชบุรีเพื่อจะทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. กลุ่มวิจัยในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น ชาย 7 คน หญิง 33 คน รวมเป็น 40 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

ตัวแปรต้น ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในการเข้าคลาสออกกำลังกายประกอบจังหวะ

ตัวแปรตาม ความพึงพอใจของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี

ตัวแปรควบคุม สุ่มเลือกสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี ที่มีอายุ 15-60 ปี โดยแบ่งเป็น เพศชาย 7 คน เพศหญิง 33 คน รวมเป็น 40 คน

ประโยชน์คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงความชื่นชอบของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี ว่ามีความชอบอะไร
2. ได้ฝึกการพูดให้ชำนาญขึ้นและได้เข้าผู้คนที่ไม่รู้จักของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีคาดว่าจะเป็นผลดีต่ออนาคต
3. ได้มีประสบการณ์จากการทำวิจัยแบบเนื้อหาละเอียดและมีคุณภาพ

นิยามคำศัพท์

การออกกำลังกายประกอบจังหวะ หมายถึง การออกกำลังกายแบบมีเสียงเพลงประกอบ เช่น คลาส Body Combat, Body Pump, Zumba, HIP ABS, CIRCUIT, BURN

Class Body Pump หมายถึง จะเป็นการออกกำลังกายประกอบจังหวะ เป็นคลาสที่ต้องใช้อุปกรณ์ในการเล่นและจะใช้กล้ามเนื้อหลักๆในการออกกำลังกาย คลาสนี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเบิร์นไขมัน เป็นต้น

Class Body Combat หมายถึง จะเป็นการออกกำลังกายประกอบจังหวะ เป็นคลาสที่ใช้หลักของมวยสากล, เทควันโด, คาราเต้และมวยไทย ในการออกกำลังกาย คลาสนี้จะช่วยในเรื่องเบิร์นไขมันและเพิ่มความแข็งแรงของแกนกลางลำตัว

Class HIP ABS หมายถึง จะเป็นการออกกำลังกายแบบมีเสียงประกอบ กล้ามเนื้อที่ใช้ คือ กล้ามเนื้อช่วงสะโพกและกล้ามเนื้อหน้าท้อง เรียกว่าง่ายๆคือเป็น CLASS หน้าท้อง จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของหน้าท้องและแกนกลางลำตัว

Class CIRCUIT หมายถึง จะเป็นการออกกำลังกายแบบมีเสียงประกอบ จะเป็นคลาสเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายเป็นฐานออกกำลังกาย แต่ละฐานจะจับเวลาในการปฏิบัติแต่ละฐาน 45 วินาที แล้วจากนั้นให้เปลี่ยนฐานจนครบที่เรากำหนด เป็นการออกกำลังกายแบบฐาน เช่น ท่าทำ Barbell Squat หรือ Barbell Row คลาสนี้จะได้ทั้งความสนุกและสุขภาพ

Class BURN หมายถึง จะเป็นการออกกำลังกายแบบประกอบจังหวะ จะเป็นการออกกำลังกายเบิร์นไขมันโดยไม่ใช้อุปกรณ์แบ่งเป็น 4 เซท จะออกกำลังกายเซทละ 15 นาที พัก 1 นาที 30 วินาที คลาสนี้จะได้เรื่องการเบิร์นไขมันและระบบไหลเวียนเลือดจะดีขึ้น

ห้อง GX Studio หมายถึง เป็นห้องสำหรับการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ใช้ในการสอนคลาสการออกกำลังกาย

สถานออกกำลังกายหรือฟิตเนส หมายถึง สถานที่ให้บริการทางด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย หรือพื้นที่สำหรับทางด้านนันทนาการทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางด้านในแต่ละด้านของมนุษย์ อย่าง สถานออกกำลังกาย Fitness First Central Plaza Chonburi

สมาชิก หมายถึง เป็นบุคคลที่ใช้บริการสถานประกอบการออกกำลังกาย แบบทั้งรายเดือนและรายปี

Service หมายถึง การบริการลูกค้า/งานบริการ

Trainee หมายถึง เด็กฝึกงาน/นักศึกษาฝึกงาน

Trainer หมายถึง ครูฝึกสอนออกกำลังกาย/ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย

PT หมายถึง Personal trainer คือบุคคลที่ได้รับใบรับรองระดับความรู้ในด้านสมรรถภาพร่างกาย ที่เกี่ยวข้องกับใบสั่งการออกกำลังกายและการสอนออกกำลังกาย ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลจะช่วยกระตุ้นให้ลูกค้าตั้งเป้าหมายและให้ผลตอบรับ และดูแลลูกค้า ผู้ฝึกสอนจะช่วยวัดจุดแข็งจุดอ่อนของลูกค้า โดยประเมินจากสมรรถภาพทางกาย การประเมินนี้อาจวัดก่อนและหลังจากโปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อวัดความพัฒนาสมรรถภาพทางกายของลูกค้า ผู้ฝึกสอนอาจให้ความรู้แก่ลูกค้าในด้านอื่น นอกเหนือจากการออกกำลังกาย อย่างเช่นแนวทางด้านสุขภาพทั่วไปและด้านโภชนาการ

สมมติฐานการวิจัย

คาดว่าเพศชายและเพศหญิงส่วนมากจะชอบออกกำลังกายคลาส BODY PUMP คลาส BODY COMBAT และ Zumba มากกว่า Class BURN Class CIRCUIT และ Class HIP ABS เพราะคนส่วนมากอยากมีรูปร่างที่ดี หุ่นสวย กระชับ และมีสุขภาพที่ดี อยากรลดไขมัน เป็นต้น

กรอบแนวคิดการวิจัย

- ความชื่นชอบในการเข้าคลาสออกกำลังกายของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี ที่มีอายุ 15-60 ปี
- สมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี จำนวน 40 คน แบ่งเป็นเพศชาย 7 คน เพศหญิง 33 คน
- แบบสอบถามในการออกกำลังกายประกอบจังหวะ
- เหตุผลใดที่ชอบเข้าคลาสที่เลือก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการสำรวจปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในการเข้าคลาส BODY PUMP คลาส BODY COMBAT คลาส Zumba คลาส HIP ABS คลาส BURN และคลาส CIRCUIT ของสมาชิกที่ใช้บริการสถานออกกำลังกาย Asia Fitness สาขา โรบินสันราชบุรี ผู้วิจัยได้ ทำการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจหรือความชื่นชอบ
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับธุรกิจศูนย์สุขภาพ
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริการ
4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
5. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ Asia Fitness
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจหรือความชื่นชอบ

ความพึงพอใจเป็นปัจจัย สำคัญประการหนึ่งที่มีผลต่อความสำเร็จของงานที่บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ อย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นผลจากการได้รับการตอบสนองต่อแรงจูงใจหรือความต้องการของแต่ละ บุคคลในแนวทาง ที่เขาประสงค์ ความพึงพอใจ โดยทั่วไปตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Satisfaction และยังมีผู้ให้ ความหมายว่า“ความพึงพอใจ” พอสรุปได้ดังนี้

มอร์ส (Morse, 1953, p. 27) ได้แสดงความเห็นไว้ว่า ความหมายของความพึงพอใจ หมายถึง การลดความเครียดของผู้ทำงานให้น้อยลง ทั้งนี้เพราะธรรมชาติของมนุษย์นั้นมีความต้องการถ้าความ ต้องการนั้นได้รับการตอบสนองทั้งหมดหรือบางส่วน ความเครียดจะน้อยลงความพอใจจะ เกิดขึ้นและ ในทางกลับการถ้าความต้องการ ไม่ได้รับการตอบสนองความเครียดและความไม่พอใจจะเกิดขึ้น

สเตรสและเซย์เลส (Strauss & Sayless, 1960, p. 119-121) ได้สรุปไว้ว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกพอใจในงานที่ทำและเต็มใจที่จะปฏิบัติงานนั้นให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ตาม หน่วยงานหรือองค์กร

แอปเปิลไวท์ (Applewhite ,1965, p. 8) ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความสุข ความสบายที่ได้รับจากการทำงาน ความสุขที่ได้รับจากการทำงานร่วมกับเพื่อน ร่วมงานและทัศนคติที่ดีต่องาน

เชอร์เมอร์ฮอร์น (Schermerhorn, 1984, p. 230) ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า ความพึงพอใจ เป็นระดับหรือขั้นของความรู้สึก ในด้านบวกหรือลบของคนที่มีต่อลักษณะต่างๆ ของงาน รวมทั้งงานที่ได้รับมอบหมายการจัดระบบงาน และความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

จันท์เพ็ญ ตูเทศานันท์ (2542, หน้า 47 อ้างอิงจาก Wolman, 1973, p. 304) ให้ ความหมายของความพึงพอใจ ความพึงพอใจ คือ ความรู้สึกมีความสุขเมื่อประสบผลสำเร็จตามความคาดหวัง ความต้องการจากแรงจูงใจ

กิติมา ปรีติลภ (2524 หน้า 321-322) กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกชอบ หรือพอใจที่มีต่อองค์ประกอบและสิ่งจูงใจในด้านต่าง ๆ ของงานและเขาได้รับการตอบสนองความต้องการของเขาได้

โวลแมน (Wolman, 1973) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ตามความหมายของพจนานุกรมทางด้านพฤติกรรม ได้ให้ความจำกัดความไว้ว่าหมายถึง ความรู้สึกที่ดีมีความสุขเมื่อคนเราได้รับผลสำเร็จตาม ความมุ่งหมาย (Goals) ความต้องการ (Need) หรือแรงจูงใจ (Motivation) ราชบัณฑิตยสถาน (2542, หน้า 775) ความพึงพอใจหมายถึงพอใจ ชอบใจ

วิรุฬ พรรณเทวี (2542, หน้า 111) หมายถึง ความรู้สึกภายในจิตใจของมนุษย์ที่ไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าจะคาดหวังกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างไร ถ้าคาดหวังหรือมีความตั้งใจมากและได้รับการ ตอบสนองด้วยดีจะมีความพึงพอใจมาก แต่ในทางตรงกันข้ามอาจผิดหวัง หรือไม่พึงพอใจเป็นอย่างยิ่ง เมื่อไม่ได้รับ การตอบสนองตามที่คาดหวังไว้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ตนตั้งใจไว้ว่ามีมากหรือน้อย

สิ่งจูงใจที่ใช้เป็นเครื่องมือกระตุ้นให้บุคคลเกิดความพึงพอใจจากการศึกษา รวบรวมและสรุปของ มีดังนี้

1. สิ่งจูงใจที่เป็นวัตถุ (Material Inducement) ได้แก่เงินสิ่งของหรือสภาวะทางกายที่ให้แก่ผู้ประกอบกิจกรรมต่างๆ
2. สภาพทางกายที่พึงปรารถนา (Desirable Physical condition) คือ สิ่งแวดล้อมในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งอันก่อให้เกิดความสุขทางกาย
3. ผลประโยชน์ทางอุดมคติ (Ideal Benefaction) หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่สนองความต้องการของบุคคล
4. ผลประโยชน์ทางสังคม (Association Attractiveness) คือ

ความสัมพันธ์อันดีมิตรกับ ผู้ร่วมกิจกรรมอันจะทำให้เกิดความผูกพันความพึงพอใจและสภาพการ เป็นอยู่ร่วมกัน เป็นความพึงพอใจของบุคคลในด้านสังคมหรือความมั่นคงในสังคม ซึ่งจะทำให้รู้สึกมี หลักประกัน และมีความมั่นคงในการประกอบกิจกรรม

สรุปแล้วความพึงพอใจ หมายถึง ความพอใจ ความชอบและความสุข ที่ความต้องการหรือ เป้าหมายที่ ตั้งใจไว้บรรลุผลหรือสมหวังนั่นเอง สำหรับผู้ที่เข้าใช้บริการ Asia Fitness สาขาโรบินสัน สาขาราชบุรีระหว่างการออกกำลังกายประกอบจังหวะ Class BODY PUMP Class BODY COMBAT Class Zumba Class HIP ABS Class BURN และClass CIRCUIT ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถาม ความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการ Asia Fitness สาขาโรบินสัน ราชบุรี

2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับธุรกิจศูนย์สุขภาพ

ธุรกิจศูนย์สุขภาพ มีหลายประเภท และมีการเรียกขานแตกต่างกันออกไปตามความนิยมแม้ สถานที่ตลอดจนเครื่องเล่นอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับในการออกกำลังกายและประเภทของการออกกำลังกาย ที่จัดไว้ให้บริการแก่ลูกค้าหรือสมาชิกจะมีลักษณะคล้ายๆ กันหรือเหมือนกันขนาดของพื้นที่จะ เล็กใหญ่ไม่เท่ากับจำนวนเครื่องมืออุปกรณ์ และประเภทของเครื่องมืออุปกรณ์จะมีจำนวนที่มากขึ้นน้อย แตกต่างกันไปและกลุ่มลูกค้าหรือสมาชิกจะใกล้เคียงกัน อาทิ

1. ศูนย์สุขภาพ ส่วนใหญ่จะเปิดดำเนินการโดยผู้ประกอบการที่มีความเชี่ยวชาญในการ ดำเนินธุรกิจโดยตรง อุปกรณ์ค่อนข้างจะครบครันสำหรับการออกกำลังกายก็ค่อนข้างที่จะครบวงจร มีบริการเสริม เช่น การให้ความรู้ มีห้องสำหรับออกกำลังกายเป็นส่วนตัว มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้ คำปรึกษาแนะนำผู้ประกอบการศูนย์สุขภาพประเภทนี้จะมีทั้งผู้ประกอบการที่เป็นคนไทย และ ผู้ประกอบการชาวต่างชาติที่มองเห็นช่องทางธุรกิจ และเข้ามาประกอบกิจการในประเทศไทย ผู้ใช้บริการจะมีทั้งลูกค้าที่เป็นสมาชิกและลูกค้าจรซึ่งศูนย์สุขภาพแต่ละที่จะคิดอัตราค่าบริการ แตกต่างกันไป

2. ฟิตเนส ในความหมายสำหรับไทย หมายถึงสถานที่ออกกำลังกายที่มีเครื่องมืออุปกรณ์ พร้อม ผู้ที่เข้าไปใช้บริการในฟิตเนสจะต้องเป็นสมาชิกหรือหากเป็นบุคคลภายนอกก็ต้องเสีย ค่าธรรมเนียม หรือค่าบริการเป็นรายเดือน หรือคิดค่าบริการเป็นจำนวนครั้งที่เข้ามาใช้บริการ

3. คลับหรือสปอร์ตคลับ เป็นสถานที่ออกกำลังกายที่ที่เครื่องมืออุปกรณ์เหมือนศูนย์สุขภาพ 2 ประเภทข้างต้น แต่จะมีบริการเสริม เพื่อรองรับความต้องการของลูกค้าที่นอกเหนือจากการออกกำลังกาย เช่น มีสถานที่พบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ครบวงจรมากกว่า

4. สโมสร เน้นหนักไปในเรื่องกรพบปะสังสรรค์ และให้บริการประเภทอื่นๆ แก่สมาชิกเป็นหลัก มักจะไม่รับลูกค้าประเภทจร ยกเว้นเป็นลูกค้าที่ไปใช้บริการกับสมาชิกของสโมสร ทั้งนี้สโมสร บางแห่งนอกจากจะให้สมาชิกได้พบปะสังสรรค์กันแล้ว ยังจัดสถานที่ไว้สำหรับให้ลูกค้าได้ออกกำลังกาย

กาย โดยมีเครื่องมืออุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกายสนองความต้องการของสมาชิก เช่นเดียวกับศูนย์สุขภาพแบ่งตามวัตถุประสงค์ใน

การออกกำลังกายนอกจากแบ่งแยกตามประเภท หรือชื่อที่ใช้เรียกขานแล้ว แนวโน้มธุรกิจเกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย 2562 จากความแปรผันของปัจจัยทางเศรษฐกิจ ไม่ว่าจะภายใน หรือภายนอกประเทศก็ตาม ตลาดสุขภาพของไทยเติบโตอย่างต่อเนื่องต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี 2559 -2561 และในปี 2562 (ม.ค. - พ.ค) มีการขยายตัวของจำนวนการจัดตั้งใหม่อยู่ที่ 20.69% เมื่อเทียบกับช่วงเวลาเดียวกันของปีที่ผ่านมา ซึ่งมีความสอดคล้องกับการเติบโตของธุรกิจชุดกีฬาและอุปกรณ์กีฬาที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่นกัน ธุรกิจฟิตเนสมีแนวโน้มเติบโตอย่างต่อเนื่องตามเทรนด์การรักสุขภาพของคนในสังคมยุคปัจจุบันที่หันมาใส่ใจสุขภาพไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารคลีน โดยธุรกิจฟิตเนส มีการปรับตัวให้เข้ากับ เทรนด์ของผู้บริโภคมากยิ่งขึ้น รวมทั้งเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาให้ตอบสนองความต้องการของตลาดที่หลากหลาย คาดการณ์ว่าธุรกิจฟิตเนสจะเป็นอีกธุรกิจที่เติบโตอย่างน่าสนใจ เนื่องจากคนหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้นแม้ว่าธุรกิจนี้จะเริ่มมีสถานะในการแข่งขันสูง เนื่องจากผู้เล่นทั้งไทยและต่างชาติที่พยายามเข้ามามีส่วนร่วมในตลาดสุขภาพของไทย ที่มีสัดส่วนของคนออกกำลังกายยังคงอยู่ในระดับต่ำ เมื่อเทียบกับจำนวนประชากรทั้งหมดของประเทศ หากผู้ประกอบการสามารถชักจูงให้คนมาออกกำลังกายกันมากขึ้น ตลาดนี้จะมีช่องว่างสำหรับผู้เล่นรายใหม่ให้สามารถเติบโตได้อีกมาก ซึ่งในปัจจุบันรูปแบบของการให้บริการฟิตเนสได้เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่ เน้นการให้บริการอุปกรณ์เครื่องเล่นออกกำลังกาย ได้เพิ่มรูปแบบในการออกกำลังกายให้หลากหลายขึ้น เช่น เพิ่มคลาสพิเศษสอนเต้น การปีนเขา โยคะพลาย เป็นต้น อีกทั้งยังมีฟิตเนสที่เน้นออกกำลังกายเฉพาะทาง เช่น การออกกำลังกายแบบมวยไทย และการออกกำลังกายบนแทรมโพลีน ด้วยความแปลกใหม่เหล่านี้ ช่วยให้ธุรกิจเจาะตลาดที่เฉพาะกลุ่มได้มากขึ้น ดึงดูดกลุ่มลูกค้าทุกเพศทุกวัย ให้สามารถค้นหาการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และคนไทยชอบออกกำลังกายกับเพื่อน การมีคลาสพิเศษ ก็เป็นอีกกลยุทธ์หลายๆฟิตเนสเลือกใช้ เพื่อจำนวนเพิ่มสมาชิกและความถี่ในการเข้าใช้งานของลูกค้า

3.แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริการ

การบริการคือกิจกรรมหรือกระบวนการในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคลหรือองค์กร เพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่นให้ได้รับความสุขและความสะดวกสบายหรือเกิดความพึงพอใจจากผลของการกระทำ นั้นโดยมีลักษณะเฉพาะของตัวเอง ไม่สามารถจับต้องได้ไม่สามารถครอบครองเป็นเจ้าของใน

รูปธรรมและไม่จำเป็นต้องรวมอยู่กับสินค้าหรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ทั้งยังเกิดจากความเอื้ออาทร มีน้ำใจ ไม่ตรีเปี่ยมด้วยความปรารถนาดีช่วยเหลือเกื้อกูลให้ความสะดวกรวดเร็ว ให้ความเป็นธรรมและความเสมอภาค หลักในการให้บริการนั้นต้องตอบสนองความต้องการของบุคคลส่วนใหญ่โดยดำเนินการไปอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอเท่าเทียมกันทั้งยังให้ความสะดวกสบาย ไม่สิ้นเปลืองทรัพยากรและไม่สร้างความยุ่งยากให้แก่ผู้ใช้บริการมากจนเกินไป

กุลธน ธนาพงศ์ธร. (2530). อ้างถึงใน ทิพย์วรรณ ภูมิเพ็ง, 2551, น.12) การให้บริการที่มีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการมากที่สุด คือการให้บริการที่ไม่คำนึงถึงตัวบุคคลหรือเป็นการให้บริการที่ปราศจากอคติความหมายของการบริการผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายและคำนิยามของนักวิชาการที่แสดงไว้หลากหลายตามพื้นฐานและทฤษฎีของแต่ละท่าน ดังนี้ ราชบัณฑิตยสถาน (2525, น. 463) ให้ความหมายของการบริการว่าหมายถึงการปฏิบัติรับใช้การให้ความสะดวกต่างๆ เช่น ให้บริการ ใช้บริการ

ตันติพิสูวินัย. (2538, น. 59). กล่าวว่าบริการเป็นงานที่เราทำเพื่อผู้อื่น ทำแล้วผู้อื่นได้รับประโยชน์และความพึงพอใจ และผู้กระทำต้องมีความสุขในงานนั้นด้วย

สุขุม นवलสกุล. (2538, น.16-21). กล่าวว่า คำว่า บริการน่าจะเป็นคำที่มีคุณค่าและชวนให้ภูมิใจภูมิใจเพราะคำว่าบริการนั้น หมายถึง การทำ ประโยชน์ให้กับคนอื่นให้คนอื่นมีความสุข ความพอใจ ซึ่งคนที่ทำก็น่าจะมีมีความสุขที่ตัวเองมีคุณค่าแก่คนอื่น ฉะนั้น ถ้าเราตั้งอุดมการณ์ไว้ว่างานของเราคือการบริการแล้วละก็งานที่เราทำจะเป็นที่พึงพอใจของผู้รับบริการเสมอผู้ที่มีหัวใจบริการจริงๆ นั้น ต้องแสวงหาความรู้รอบตัวเพื่อที่จะได้ใช้ความรู้ที่เรามีมาให้บริการเขาได้ความเจริญรุ่งเรืองของธุรกิจหรือองค์กรไม่ได้ขึ้นอยู่กับระบบการจัดการที่มีประสิทธิภาพหรือสินค้าที่มีคุณภาพเลิศเท่านั้นการพัฒนาให้มีหัวใจบริการกับคนในองค์กรก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ที่ละเลยไม่ได้งานบริการคือการทำให้ลูกค้าพอใจลูกค้าทุกคนมีความแตกต่างกันไป ดังนั้น เราต้องบริการที่ดีให้เขาพอใจจึงจะเป็นงานที่มีคุณภาพ

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

4.แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย คือ การทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยจัดระเบียบร่างกายและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดีรวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความทนทาน ความแข็งแรง การทรงตัว และความยืดหยุ่น ดังนี้

- **ความทนทาน (Endurance)** ช่วยให้หัวใจแข็งแรง เพื่อร่างกายจะได้ลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ดีขึ้น และไม่เหนื่อยง่ายเมื่อทำกิจกรรมหนัก ๆ
- **ความแข็งแรง (Strength)** ช่วยให้แบกของหนัก ออกแรง รวมทั้งทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อได้ดีขึ้น
- **การทรงตัว (Balance)** ช่วยให้ทรงตัว รวมทั้งเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่หกล้มได้ง่าย
- **ความยืดหยุ่น (Flexibility)** ช่วยให้ยืดตัว เอี้ยวตัว หรือเคลื่อนไหวร่างกายได้ง่ายขึ้น

ประเภทการออกกำลังกายมีอะไรบ้าง

การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ ผู้คนมักเลือกออกกำลังกายเฉพาะที่ตนเองสนใจ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายให้ครบทุกรูปแบบจะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายทุกด้านให้ดีขึ้น โดยการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 4 ประเภทหลัก ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อ การยืดกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายเสริมการทรงตัว ดังนี้

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)

การออกกำลังกายประเภทนี้ถือว่าสำคัญต่อการทำงานของร่างกาย โดยช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจดีขึ้น ช่วยขยายผนังหลอดเลือด ลดความดันโลหิต เผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกาย ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดอาการอักเสบ และเพิ่มระดับไขมันดี ทั้งนี้ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกควบคู่กับการลดน้ำหนักยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลควรทำกิจกรรมต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสัปดาห์ละ 150 นาที เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ จ็อกกิ้ง ปั่นจักรยาน หรือทำกิจกรรมเข้าจังหวะ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายแบบแอโรบิกควรอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ไม่ควรหักโหมจนหายใจไม่ทัน เวียนศีรษะ เจ็บหรือแน่นหน้าอก หรือรู้สึกแสบร้อนกลางทรวงอกทั้งนี้ควรอบอุ่นร่างกายหรือคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง จิบน้ำระหว่างออกกำลังกายให้เพียงพอ ส่วนผู้ที่มีปัญหาสุขภาพบางอย่าง เช่น ป่วยเป็นโรคหัวใจวาย หรือโรคไต ควรจำกัดปริมาณของเหลวตามแพทย์สั่ง ไม่ควรดื่มน้ำขณะออกกำลังกายมากเกินไป อีกทั้งควรแต่งตัวให้เหมาะสมกับสภาพอากาศในกรณี

ที่ออกกำลังกลางแจ้ง และไม่ออกกำลังในที่ที่อากาศหนาวหรือร้อนเกินไป เนื่องจากอาจเป็นลมแดด หากอากาศร้อนมาก หรืออุณหภูมิร่างกายลดต่ำลงในกรณีที่อากาศหนาวจัด

การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ (Strenght Training)

ร่างกายจะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อตามอายุที่มากขึ้น การออกกำลังฝึกกล้ามเนื้อจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อที่สูญเสียไปได้ โดยสามารถใช้อุปกรณ์สำหรับฝึกกล้ามเนื้อ ยางยืดสำหรับออกกำลังกาย หรือของใช้ต่าง ๆ ภายในบ้านมาประยุกต์สำหรับฝึกกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ ควรบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ สัปดาห์ละ 2 วันหรือมากกว่านั้น และฝึกกล้ามเนื้อครั้งละประมาณ 30 นาที โดยห้ามฝึกกล้ามเนื้อ กลุ่มเดียวกันติดกัน 2 วัน

การยืดเส้น (Stretching)

เมื่ออายุมากขึ้น อาจทำให้สูญเสียความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อหรือเป็นตะคริว กล้ามเนื้อถูกทำลาย ตึงกล้ามเนื้อ ปวดข้อต่อ หรือหกล้มได้ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นมากขึ้น ส่งผลให้เคลื่อนไหวได้ดีและลดอาการปวดหรือเสี่ยงได้รับบาดเจ็บน้อยลง การยืดเส้นควรทำทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง โดยยืดเส้นกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ พยายามยืด

ให้ได้มากที่สุด ค้างไว้ 10-30 วินาที แล้วค่อยผ่อน หายใจ และทำซ้ำ ทั้งนี้ ควรอบอุ่นร่างกายยืดเส้น เพื่อให้เลือดและออกซิเจนไหลเวียนไปที่กล้ามเนื้อ จากนั้นจึงเริ่มบริหารร่างกายด้วยท่ายืดเส้นตาม ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ น่อง ต้นขาด้านหลังหรือแฮมสตริง (Hamstrings) กล้ามเนื้อที่งอข้อต่อ สะโพก (Hip Flexors) กล้ามเนื้อต้นขา (Quadriceps) กล้ามเนื้อที่ไหล่ คอ และหลังส่วนล่าง โดยทำ ยืดเส้นที่ช่วยยืดเส้นในบางส่วนต่าง ๆ

การออกกำลังเสริมการทรงตัว (Balance Exercise)

ผู้ที่มีอายุมากขึ้นจะสูญเสียระบบที่ช่วยเรื่องการทรงตัวของร่างกาย ได้แก่ การมองเห็น หู ชั้นใน หรือกล้ามเนื้อขาและข้อต่อ การออกกำลังเสริมการทรงตัวจะช่วยให้ร่างกายทรงตัวได้ดีขึ้น อีกทั้งยังป้องกันการหกล้ม โดยทั่วไปแล้ว การออกกำลังชนิดนี้ทำได้บ่อยตามต้องการ เนื่องจากการออก กำลังเสริมการทรงตัวบางท่าก็รวมอยู่ในการฝึกกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่างบางท่าด้วย ทั้งนี้ การออก กำลังเสริมการทรงตัวสามารถฝึกได้เอง ซึ่งท่าออกกำลังเสริมการทรงตัวที่น่าสนใจ

หลักของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2539: 5 การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริง แล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่าเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายที่ละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก

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 ที่ใช้ในการเคลื่อนไหวจากช้าไปเร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมออกกำลังกาย ควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จนกระทั่งอยู่ในภาวะปกติ
5. ควรมีความสุขในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อกางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย
6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น
7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าหากร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตามเช่น เจ็บป่วย อ่อนนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยกระทำอยู่นั้น อาจกลายเป็นว่าหนักเกินไป ซึ่งอาจมีอาการบางอย่างที่แสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นสม หากมีอาการ เช่นนี้เกิดขึ้นให้หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อย หรืออาการดังกล่าวหายไป

ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ

มนัส ยอดคำ (2548) จำแนกประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ประโยชน์ด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้วัชวะและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น เมื่อมีการออกกำลังกายกล้ามเนื้อจะมีการหดตัว มีความแข็งแรง มีกำลังและมีความทนทานของกล้ามเนื้อเกิดขึ้น หากมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอกล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตขึ้น เส้นใยของกล้ามเนื้อมีขนาดโตขึ้น ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นนอกจากนี้ขณะที่มีการออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ กระตุ้นให้กระดูกเจริญขึ้น ทั้งความกว้าง ความใหญ่ และความหนา และข้อต่อมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทำงาน
2. ประโยชน์ด้านจิตใจและอารมณ์ผลการออกกำลังกายต่อจิตใจและอารมณ์ คือ ลดอาการวิตกกังวล อาการนอนไม่หลับเหนื่อยล้าซึมเศร้าและความเครียด การออกกำลังกายทำให้บุคลิกภาพที่มั่นคงสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เมื่อเกิดความเครียดจะปรับตัวได้เร็ว และดีกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยบรรเทาให้อาการซึมเศร้าดีขึ้น ความเครียดลดลงซึ่งเป็นผลมาจากการหลั่งสารโดปามีน (dopamine) และ ซีโรโทนิน (serotonin) ภายในร่างกายซึ่งช่วยลดอาการซึมเศร้า และ

ภายหลังการออกกำลังกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนเอนโดฟิน (endorphine) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟินเพิ่มมากขึ้น ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายอารมณ์แจ่มใส มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถเผชิญความเครียดได้ดีขึ้น (McArdle et al.2000 อ้างถึงใน เพ็ญประภา ฤทธิลาภ, 2547)

3. ประโยชน์ด้านสติปัญญาการออกกำลังกายทำให้ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีความสามารถในการเรียนรู้ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ใหม่ๆ เนื่องจากกิจกรรม และสถานการณ์การออกกำลังกายมีตามหลากหลาย ทำให้ผู้ออกกำลังกายได้เรียนรู้และพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ ของตัวเอง

4. ประโยชน์ด้านสังคมการออกกำลังกายจะช่วยให้มีวุฒิภาวะทางสังคมเพราะการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางสังคม ลักษณะกิจกรรมออกกำลังกายจะเปิดโอกาสให้ผู้ที่สุขภาพดีมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาทักษะทางสังคมให้กับผู้ที่ออกกำลังกาย (มนัส ยอดคำ, 2545) สมชาย ลีทองอิน (2550: 5) ได้สรุปผลของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้สุขภาพดีขึ้น
2. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพให้ร่างกาย
3. ทำให้บุคลิกภาพท่าทางและการทรงตัวที่ดี
4. เพิ่มความภูมิใจในตนเอง
5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก
6. ทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง
7. ทำให้รู้สึกมีพลัง
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.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศและต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศ

ณัฐธิดา ช่างต่อ. (2560). กล่าวว่ งานวิจัยเรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจสินเลือกคอนเทนต์การออกกำลังกายด้วยการเต้นของผู้บริโภค" มีวัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้บริโภคที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการเต้น
 - 2) เพื่อศึกษาวิธีการสื่อสารของโค้ชที่นำเสนอการเต้น เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และบุคลิกภาพให้กับผู้บริโภค
 - 3) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกคอนเทนต์การออกกำลังกายด้วยการเต้นของผู้บริโภค
 - 4) เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของการจัดตั้งธุรกิจผลิตคอนเทนต์การออกกำลังกายด้วยการเต้น โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องและใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ที่มีอายุอยู่ที่ระหว่าง 31 - 35 ปีการศึกษาระดับปริญญาตรีประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวรายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ 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 มีสิ่งที่ใช้จ่ายในการออกกำลังกายด้วยการเต้นคือค่าเสื้อผ้า รองเท้ากีฬา ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายด้วยการเต้นโดยเฉลี่ยต่อคอร์สอยู่ที่ 3,001 - 4,000 บาท โดยพบว่า สินค้าที่เคยซื้อนอกเหนือจากค่าคอร์สออกกำลังกายด้วยการเต้นของทางฟิตเนสสอนเต้นคือ เครื่องดื่ม ส่วนใหญ่ไปออกกำลังกายด้วยการเต้นคนเดียว บุคคลต้นแบบในการออกกำลังกายด้วยการเต้นคือ ดารา นักแสดง ผู้บริโภคมีความคิดเห็นว่าเพลงมีส่วนช่วยให้รู้สึกสนุกสนาน มีความสุขในการเต้นมากขึ้น สิ่งที่ทำนอกเหนือจากที่ทานไปออกกำลังกายด้วยการเต้นคือพบปะเพื่อนใหม่ นอกเหนือจากการออกกำลังกายด้วยการเต้นรูปแบบที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายคือ คาร์ดิโอ ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการออกกำลังกายด้วยการเต้น ปัจจัยที่ให้ระดับความสำคัญมากที่สุดคือ ด้านการสื่อสาร การเลือกใช้เพลงในการสื่อสารของเทรนเนอร์ ด้านการผลิต อุปกรณ์ปลอดภัยและได้รับมาตรฐาน ด้านสถานที่ ความสะดวกต่อการเดินทาง ด้านบริการ การให้รายละเอียดต่างๆในการบริการอย่างชัดเจน ด้านภาพลักษณ์ ชื่อเสียงและภาพลักษณ์ของเทรนเนอร์ด้านการส่งเสริมตลาด การส่งเสริมทางด้านการตลาดที่หลากหลาย ปัจจัยด้านบุคลากรที่ให้บริการ เทรนเนอร์มีความรู้ความสามารถ
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์(2550) ให้ความสำคัญกับความเกี่ยวกับ ลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกเป็น อายุ เพศ ขนาดครอบครัว สถานภาพครอบครัว รายได้อาชีพ การศึกษา เหล่านี้เป็นตัวกำหนดที่นิยมมาแบ่งส่วนการตลาด ด้านประชากรศาสตร์เป็นสิ่งสำคัญและค่าเฉลี่ยที่วัดได้ของประชากรที่ช่วยกำหนดกลุ่มเป้าหมาย และยังสะดวกต่อการวัดมากกว่าตัวแปรอื่น ตัวแปรทางด้านประชากรที่สำคัญดังนี้

1. อายุ เนื่องจากการซื้อสินค้าหรือบริการสามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่มีอายุแตกต่างกัน นักการตลาดจึงใช้ประโยชน์ด้านอายุเป็นตัวแปรด้านประชากรศาสตร์ที่แตกต่างของส่วนตลาด (Niche Market)
2. เพศ เป็นตัวแปรในการแบ่งส่วนการตลาดเช่นกัน จึงต้องใช้ความสนใจกับตัวแปรนี้อย่างระมัดระวัง เพราะในยุคนี้อายุเพศมีการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อการกระทำในการบริโภคมากกว่าในอดีต
3. ลักษณะครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญทางการตลาด มีความสำคัญมากในส่วนที่เกี่ยวกับหน่วยผู้บริโภค นักการตลาดจะสนใจจำนวนและบุคคลในครอบครัวที่ใช้สินค้ารวมถึงพิจารณาถึงลักษณะทางประชากรศาสตร์ และโครงสร้างด้านสื่อที่เกี่ยวข้องกับผู้ตัดสินใจในครัวเรือนเพื่อช่วยในการพัฒนากลยุทธ์การตลาดให้เหมาะสม
4. รายได้การศึกษา และอาชีพ เป็นตัวแปรสำคัญ ในการระบุส่วนของตลาด นักการตลาดให้ความสนใจกับผู้บริโภคที่มีรายได้มาก ปัญหาสำคัญในการแบ่งส่วนการตลาดที่ยืดเกณฑ์รายได้เป็นสิ่งสำคัญคือ รายได้จะเป็นสิ่งที่ระบุถึงการวัดระดับการซื้อสินค้าของผู้บริโภค ขณะเดียวกันการตัดสินใจซื้อสินค้า ที่อาจเป็นลักษณะหนึ่งในการดำรงชีวิต รสนิยมอาชีพ การศึกษา เป็นต้น แม้รายได้เป็นตัวแปรที่ใช้บ่อยมาก นักการตลาดส่วนใหญ่จะโยกเกณฑ์รายได้รวมกับตัวแปรด้านประชากรศาสตร์หรืออื่นๆ เพื่อให้กำหนดตลาดเป้าหมายได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

งานวิจัยต่างประเทศ

Bester (2012) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพของศูนย์ออกกำลังกายรวมถึงความทันสมัยและความครบถ้วนสมบูรณ์ของอุปกรณ์กีฬา ความสะอาดของสถานที่เล่นกีฬาและห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า กลิ่นและอุณหภูมิของสถานที่ คนรักกีฬามักคาดหวังความสะอาดสบายและความสบายในการออกกำลังกายในระดับสูง ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้จัดการศูนย์กีฬาในการวางแผน สร้างและปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพในระยะเวลาด่วนเร็ว เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีแสดงให้เห็นถึงสถานการณ์ทางเศรษฐกิจของบริษัทในทางลบ ลูกค้าอาจรู้สึกไม่เต็มใจที่จะมาใช้บริการและใช้บริการน้อยลง ถ้าศูนย์ออกกำลังกายนั้นไม่สามารถจัดการให้มีประสิทธิภาพได้

Harp & Sharp (1997) ได้กล่าวถึงความภักดีว่าเป็นการสร้างพฤติกรรมการซื้อซ้ำเป็นหลัก โดยการมอบรางวัลแก่ลูกค้า ทำให้ลูกค้ามีความชอบในสินค้ามากกว่าเดิม และมีการใช้ การโฆษณาในการส่งเสริมการขาย อีกทั้งยังเพิ่มคุณภาพการบริการให้ดียิ่งขึ้น นักวิจัยมีความคิดเห็นถึงความภักดีต่อตราสินค้าทางด้านพฤติกรรม มากกว่าความภักดีทางด้านทัศนคติ ซึ่งเป็นเพียงพฤติกรรมการให้รางวัลเท่านั้น ไม่ได้ทำให้ลูกค้าเปลี่ยนทัศนคติ

วิลคอกซ์ (Wilcox 1972 : 1908-A ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบวิธีการฝึกยกน้ำหนักที่มีผลต่อการพัฒนาความแข็งแรงของขา กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายระดับมหาวิทยาลัยที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการฝึกยกน้ำหนัก ก่อนการฝึกทุกคนผ่านการทดสอบความแข็งแรงของขาทั้งหมด การกระโดดขีดฝ่าผนัง(Vetical Jump)การงอข้อมือฝ่าเท้า(Plantar Flexion) การเหยียดของเข่า การเหยียดของสะโพก การงอของสะโพก แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 วัน โดยกลุ่มที่ 1 ฝึกเวลา 13.00 -15.00 น. โดยใช้ลอคเพรชแมชชีน กลุ่มที่ 2 ฝึกเวลา 10.00 - 12.00 น. โดยใช้ Bench Squas ทั้งสองกลุ่มฝึกยกน้ำหนักรวม 5 ท่าฝึกวันละ 2 ชุด ๆไม่เกิน 10 ครั้ง หลังจากฝึกครบ 8 สัปดาห์ ทดสอบเหมือนกับก่อนการฝึกผลการวิจัยปรากฏว่า (1) วิธีฝึกโดยใช้ลอค เพรช แมชชีน มีการพัฒนาความแข็งแรงของขาการกระโดดขีดฝ่าผนังอย่างมีนัยสำคัญ (2) การฝึกทั้งสองแบบมีผลระยะเวลาอันสั้นต่อการงอข้อมือของฝ่าเท้า การเหยียดของเข่าการงอของสะโพกอย่างมีนัยสำคัญ (3) ความแข็งแรงของขาทั้งหมดมีความสัมพันธ์ต่ำกว่าความสามารถในการกระโดดขีดฝ่าผนัง

Berry (2013) กล่าวว่าความน่าเชื่อถือไว้วางใจ (Reliability) หมายถึงงานบริการหรืองานต่างๆที่ให้แก่ผู้ใช้บริการ โดยต้องมีความแม่นยำความถูกต้อง เหมาะสม สม่าเสมอ และตรงต่อเวลาที่ให้สัญญาไว้กับผู้ใช้บริการ นอกจากนั้นจำนวนผู้ให้บริการมีพอสำหรับความต้องการของผู้ใช้บริการ และมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและกระทำด้วยความเต็มใจ มีการเก็บข้อมูลของผู้ใช้บริการในด้านต่างๆและนำข้อมูลนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างรวดเร็ว

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการเข้าคลาสออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิกที่ใช้บริการสถานออกกำลังกาย Asia Fitness สาขา โรบินสันราชบุรี เพื่อทราบถึงความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการเข้าคลาสออกกำลังกายประกอบจังหวะของสมาชิกที่ใช้บริการสถานออกกำลังกาย Asia Fitness สาขา โรบินสันราชบุรี

การกำหนดกลุ่มประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นสมาชิกที่เข้ามาใช้บริการสถานออกกำลังกาย Asia Fitness สาขา โรบินสันราชบุรี 40 คน ที่ชอบเข้าคลาส

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 40 คน อายุ 15-60 ปี แบ่งเป็นเพศชาย 7 คน และหญิง 33 คน ซึ่งประชากรทั้งหมดที่ชอบเข้าคลาสมีจำนวน 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



สแกน (Questionnaire) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี ซึ่งลักษณะแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ เพศ ของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ได้แก่เพศ ชาย และหญิง

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ อายุ ของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ตั้งแต่อายุ 15-60 ปี

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเข้าคลาสออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ให้คะแนนความชอบในแต่ละคลาส

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้อธิบายถึงเหตุผลว่าทำไมถึงชื่นชอบในการเข้าคลาสออกกำลังกายประกอบจังหวะ

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ***ไม่บังคับตอบ**

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ดำเนินการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจทานเครื่องมือเครื่องมือวิจัย เพื่อขอข้อมูลเกี่ยวกับการให้บริการเพื่อเป็น แนวทางในการสร้างแบบสอบถามไว้ดังนี้
 - 1) อาจารย์สมยศ บ่อน้อย อาจารย์นิเทศสหกิจ
 - 2) นายรักชาติ อ่อนจันทร์ เจ้าหน้าที่ พัฒนาทรัพยากรบุคคล ประจำสถานออกกำลังกาย Asia Fitness
 - 3) นางสาวบงกฏ แดงอ่อน เจ้าหน้าที่คลับตำแหน่ง ฝ่ายขาย ประจำสถานออกกำลังกาย Asia Fitness สาขาโรบินสัน ราชบุรี
3. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัย และคำปรึกษาเพื่อนำมาสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี
4. สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการ การออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี สร้างแบบออนไลน์ด้วย Google form
5. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ในการตรวจสอบคำถามว่ามีความสอดคล้องตรงตาม วัตถุประสงค์หรือไม่ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องและสมบูรณ์ได้แก่
 - 1) อาจารย์สมยศ บ่อน้อย อาจารย์นิเทศสหกิจ

- 2) นายรักชาติ อ่อนจันทร์ เจ้าหน้าที่ พัฒนาทรัพยากรบุคคล ประจำสถานออกกำลังกาย Asia Fitness
- 3) นางสาวบงกฏ แต่งอ่อน เจ้าหน้าที่คลังตำแหน่ง ฝ่ายขาย ประจำสถานออกกำลังกาย Asia Fitness สาขาโรบินสัน ราชบุรี

6.จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์แล้วนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองกับสมาชิกที่เข้าใช้บริการของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี ระหว่างวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2567 – 6 มีนาคม 2567 โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. นำคิวอาร์โค้ดแบบสอบถามความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายประกอบจังหวะของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีโดยการ serviceพูดคุยกับสมาชิก และขอความอนุเคราะห์จากสมาชิก ช่วยตอบแบบสอบถาม โดยการสแกนคิวอาร์โค้ดผ่านทางมือถือและอธิบายเกี่ยวกับแบบสอบถามและวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้
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 วาณิชย์บัญชา 2540 : 37)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายประกอบจังหวะของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือเพศชายและเพศหญิง
4. นำข้อมูลตอนที่ 4 สรุปผลว่าเหตุผลใดทำไมถึงชื่นชอบในข้อที่เลือก ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี มีคำตอบทั้งหมด 40 ข้อ โดยเรียงลำดับตามความถี่
5. นำข้อมูลตอนที่ 5 สรุปผล ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี มีคำตอบทั้งหมด 18 ข้อ โดยเรียงลำดับตามความถี่

เกณฑ์การวัดระดับความพึงพอใจในการเข้าใช้บริการแต่ละคลาส

- ค่าเฉลี่ยระดับ 4.25-5.00 ความคาดหวังและความพึงพอใจมากที่สุด
- ค่าเฉลี่ยระดับ 3.50-4.24 ความคาดหวังและความพึงพอใจมาก
- ค่าเฉลี่ยระดับ 2.75-3.49 ความคาดหวังและความพึงพอใจปานกลาง
- ค่าเฉลี่ยระดับ 2.00-2.74 ความคาดหวังและความพึงพอใจน้อย
- ค่าเฉลี่ยระดับ 1.00-1.99 ความคาดหวังและความพึงพอใจน้อยที่สุด

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการ การออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีระหว่างเพศชาย และหญิง ที่มีอายุ 15-60 ปี ผู้วิจัยได้ดำเนินการ วิเคราะห์ข้อมูลขั้นตอนต่างๆ และการเสนอผล วิเคราะห์โดย แบ่งเป็น 5 ตอน ดังต่อไปนี้ ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ เพศ ของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ได้แก่ เพศ ชาย และหญิง ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ อายุ ของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ตั้งแต่อายุ 15-60 ปี ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเข้าคลาสออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ให้คะแนนความชอบในแต่ละคลาส ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้อธิบายถึงเหตุผลว่าทำไมถึงชื่นชอบในการเข้าคลาสออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการกำหนด

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n หมายถึง ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

\bar{x} หมายถึง ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง

S.D. หมายถึง ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

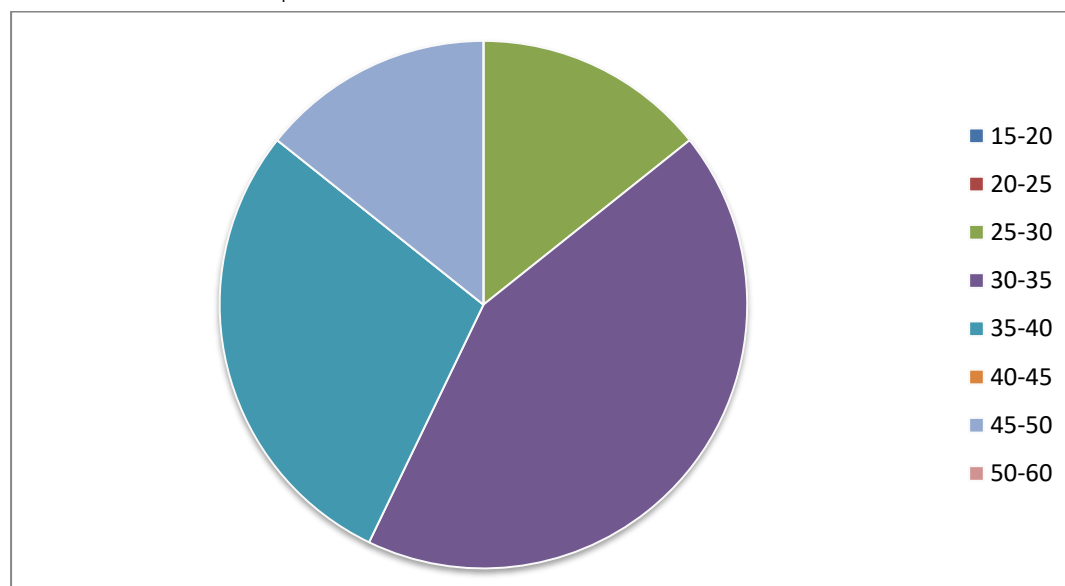
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ และช่วงอายุ

ช่วงอายุ	เพศ		จำนวน (คน)	ร้อยละ
	ชาย	หญิง		
15 – 30 ปี	4	10	14	35
31 – 60 ปี		2	26	65
รวม	-	-	40	100

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 40 คน โดยแบ่งเป็น เพศชาย จำนวน 7 คนและเพศหญิงจำนวน 33 คน โดยคิดเป็นจำนวนร้อยละตามช่วงอายุ จะได้ดังนี้ ช่วงอายุ 15-30 ปีเป็นเพศชาย จำนวน 4 คน และเพศหญิงจำนวน 3 คน จะได้ร้อยละ 35 % ช่วงอายุ 31-60 ปีเป็นเพศชายจำนวน 10 คน และเพศหญิงจำนวน 23 คน จะได้ร้อยละ 65 % ตามลำดับ

ตารางที่ 2 กราฟรวมอายุเพศชายและเพศหญิง



ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกาย ประกอบจังหวะ เช่นคลาสBODY PUMP คลาส BODY COMBAT คลาส Zumba คลาส HIP ABS คลาส CIRCUIT และคลาสBURN ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีโดยรวมทั้งเพศชายและเพศหญิง

ข้อมูลทั่วไป	คะแนนความพึงพอใจ		
	\bar{x}	S.D.	เกณฑ์ความพึงพอใจ
Class Body pump	4.57	0.63	มากที่สุด
Class Body combat	4.55	0.71	มากที่สุด
Class Zumba	4.40	1.15	มากที่สุด
Class Hip ABS	4.10	0.98	มาก
Class Circuit	4.10	0.98	มาก
Class Burn	4.15	0.97	มาก

จากตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ Class Bodypump 4.57 ± 0.63 Class Bodycombat 4.55 ± 0.71 Class Zumba 4.40 ± 1.15 Class HIPABS 4.10 ± 0.98 Class Burn 4.15 ± 0.97 Class Circuit 4.10 ± 0.98



ตารางที่ 4 กราฟแสดงความแตกต่างระหว่างออกกำลังกายประกอบจังหวะ เช่นคลาสBODY PUMP คลาส BODY COMBAT คลาส Zumba คลาส HIP ABS คลาส CIRCUIT และคลาสBURN ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีโดยรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงรวมกัน

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างของความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการออกกำลังกายประกอบจังหวะของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีโดยรวมทั้งเพศชายและเพศหญิง

ตารางที่ 5 ตารางแสดงความแตกต่างระหว่างออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของ Class Zumba 4.40 ± 1.15 กับ Class Circuit ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีโดยรวมทั้งเพศชายและเพศหญิง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนคน	\bar{x}	S.D.	เกณฑ์ความพึงพอใจ
Class Zumba	35	4.40	1.15	มากที่สุด
Class Circuit	16	4.10	0.98	มาก

จากตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ การศึกษาพบว่า Class Zumba มีคนเข้าเล่นมากที่สุดและ Class Circuit 4.10 ± 0.98 มีคนเข้าใช้น้อยที่สุด

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาเหตุผลใด ทำให้ถึงชื่นชอบในข้อที่เลือก ของสมาชิกที่เข้าใช้บริการสถานออกกำลังกายAsia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีโดยแบ่งเป็นการออกกำลังกายประกอบจังหวะ เช่นคลาสBODY PUMP คลาส BODY COMBAT คลาส Zumba คลาส HIP ABS คลาส CIRCUIT และคลาสBURN มีทั้งหมด 5 ข้อ แบ่งเป็นการออกกำลังกายประกอบจังหวะ

- ชอบการออกกำลังกายที่มีเสียงเพลง
- อยากที่จะลดความอ้วน
- อยากแข็งแรงขึ้นและอยากลดไขมัน
- เพราะเล่นเครื่องอุปกรณ์ด้านล่างไม่เป็น จึงเข้าคลาส
- อยากเพิ่มกล้ามเนื้อและความแข็งแรง

ตอนที่ 5 ผลการศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสมาชิกที่เข้าใช้บริการสถานออกกำลังกาย Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี โดยรวมเพศชายและหญิง มีจำนวน 3 ข้อดังนี้

- อยากให้มีคลาสช่วงเช้า
- อยากให้มีคนเข้ามาเล่นคลาสเยอะขึ้น
- อยากให้มีคลาสเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในปัจจุบันธุรกิจสถานประกอบการ Asia Fitness ในประเทศไทยค่อนข้างมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเนื่องจากเป็นธุรกิจสถานออกกำลังกายที่เป็นหนึ่งในแบรนด์การออกกำลังกายที่เริ่มเติบโตในประเทศไทยอย่างรวดเร็ว มีทั้งหมด 4 สาขา ส่วนใหญ่จะอยู่ในเขตภาคกลางและมีแนวโน้มที่ธุรกิจสถานออกกำลังกายนี้จะมีการเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ แต่ในทางกลับกันจะเห็นได้ว่าสมาชิกบางส่วนมีการยกเลิกการใช้บริการไปบ้าง ดังนั้นผู้ให้บริการสถานออกกำลัง กายจำเป็นต้องพัฒนาในด้านต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องและตอบสนองต่อความพึงพอใจและความชอบของสมาชิกเพื่อรักษาฐานสมาชิก ด้วยเหตุผล ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการศึกษาความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกาย ประกอบจังหวะของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีเพื่อศึกษาความชื่นชอบและเปรียบเทียบความ แตกต่างของความชื่นชอบในการออกกำลังกายของเพศชายกับเพศหญิง

จากวัตถุประสงค์ของงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าหาวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายประกอบจังหวะหลังจากนั้นได้ออกแบบวิธีวิจัยดำเนินการ วิจัย และวิเคราะห์ผลที่ได้

งานวิจัยครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายประกอบจังหวะของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามสแกนคิวอาร์โค้ด จำนวน 40 ตัวอย่าง ซึ่งเป็นแบบสอบถามออนไลน์ทั้งหมด สามารถสรุปผลจากการศึกษาได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ที่ 1. เพื่อศึกษาความชอบและความพึงพอใจในการเข้าคลาส BODY PUMP คลาส BODY COMBAT คลาส Zumba คลาส HIP ABS CIRCUIT และ BURN ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี ระหว่างเพศชาย และเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 15-60 ปี

มี 5 ระดับคะแนน

วัตถุประสงค์ที่ 2. เพื่อทราบถึงความชื่นชอบความสนุกของคลาสและมีประโยชน์อย่างไร

- ได้ฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อและฝึกระบบไหลเวียนเลือดให้แข็งแรงยิ่งขึ้น อีกทั้งยังทำให้คลายเครียดในการเข้าเล่นแต่ละคลาสออกกำลังกายประกอบจังหวะ

วัตถุประสงค์ที่ 3. เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขอสรุปผลการวิจัย ดังนี้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ Class Body pump 4.57 ± 0.63 Class Body combat 4.55 ± 0.71 Class Zumba 4.40 ± 1.15 Class HIPABS 4.10 ± 0.98 Class Burn 4.15 ± 0.97 Class Circuit 4.10 ± 0.98

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาพฤติกรรมโดยรวม และเปรียบเทียบความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการ แตกต่างการออกกำลังกายประกอบจังหวะของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีระหว่างเพศชายและเพศหญิงจำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นเพศชาย 7 คน เพศหญิง 33 คน ผู้วิจัยจึงนำผลการวิจัยที่ได้รับหรือสิ่งค้นพบมาเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์สมมติฐาน หลักการ ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้อ่านหรือผู้บริโภคผลการวิจัยได้ทราบว่าผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องหรือแตกต่างกับประเด็นที่กล่าวมาหรือไม่อย่างไร

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

สิ่งที่คาดว่าจะได้รับในการวิจัยครั้งนี้คือ ได้ทราบถึงความชื่นชอบของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรีว่ามีความชอบอะไรมากกว่ากันการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ระหว่างคลาส BODY PUMP คลาส BODY COMBAT คลาส Zumba คลาส HIP ABS คลาส CIRCUIT และคลาส BURN และได้ฝึกการเข้าหาและพูดคุยกับสมาชิก และคาดว่าจะจะเป็นผลดีต่อในอนาคต และได้ความรู้ประสบการณ์จากการทำวิจัยแบบละเอียดและมีคุณภาพ และผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าสามารถนำความรู้ในการทำงานวิจัยไปแชร์หรือแบ่งปันให้กับผู้อื่นได้อ่านและเพื่อเป็นแนวทางในการทำงานวิจัยในกับผู้อื่น เพื่อที่จะพัฒนา และสามารถต่อยอดไปอีกได้ในครั้งต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- ควรมีการเก็บข้อมูลกลุ่มประชากรเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดความแม่นยำของข้อมูล
- ควรมีการตั้งคำถามความชื่นชอบในด้านต่างๆ มากขึ้น
- ควรเพิ่มตัวแปรต้นให้มีความหลากหลาย เพื่อให้เกิดความครอบคลุมของข้อมูลในการวิจัย เช่น อายุที่มีหลากหลายวัย อาชีพ และคำถามที่มีหลายตัวเลือก เป็นต้น

บรรณานุกรม

มอร์ส (Morse, 1953, p. 27) ได้แสดงความเห็นไว้ว่า ความหมายของความพึงพอใจ หมายถึงการลดความเครียดของพนักงานให้น้อยลง

สเตรสส์และเซย์เลส (Strauss & Sayless, 1960, p. 119-121) ได้สรุปไว้ว่า ความพึงพอใจหมายถึง ความรู้สึกพอใจในงานที่ทำและเต็มใจที่จะปฏิบัติงานนั้นให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ตามหน่วยงานหรือองค์กร

แอปเปิลไวท์ (Applewhite, 1965, p. 8) ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า ความพึงพอใจ หมายถึงความสุข ความสบายที่ได้รับจากการทำงาน ความสุขที่ได้รับจากการทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานและทัศนคติที่ดีต่องาน

เชอร์เมอร์ฮอร์น (Schermerhorn, 1984, p. 230) ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า ความพึงพอใจเป็นระดับหรือขั้นของความรู้สึก ในด้านบวกหรือลบของคนที่มีต่อลักษณะต่างๆ ของงาน รวมทั้งงานที่ได้รับมอบหมายการจัดระบบงาน และความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

จันท์เพ็ญ ตูเทศานันท์ (2542, หน้า 47 อ้างอิงจาก Wolman, 1973, p. 304) ให้ ความหมายของความพึงพอใจ ความพึงพอใจ คือ ความรู้สึกมีความสุขเมื่อประสบผลสำเร็จตามความคาดหวัง ความต้องการจากแรงจูงใจ

กิติมา ปรีดีลภ (2524 หน้า 321-322) กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกชอบหรือพอใจที่มีต่อองค์ประกอบและสิ่งจูงใจในด้านต่าง ๆ ของงานและเขาได้รับการตอบสนองความต้องการของเขาได้

โวล์แมน (Wolman, 1973) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ตามความหมายของ พจนานุกรม ทางด้านพฤติกรรม

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

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัยเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายประกอบจังหวะ ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี



ตัวอย่างแบบสอบถามความชื่นชอบในการเก็บข้อมูลในการวิจัยเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเข้าใช้บริการการออกกำลังกายประกอบจังหวะของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความชอบและความพึงพอใจในการเข้าคลาสBODY PUMP คลาส BODY COMBAT คลาส Zumba คลาส HIP ABS CIRCUIT และBURN ของสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี ระหว่างเพศชาย และเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 15-60 ปี
2. เพื่อทราบถึงความชื่นชอบความสนุกของคลาสและมีประโยชน์อย่างไร
3. เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

คำชี้แจง : เพื่อสมาชิก Asia Fitness สาขาโรบินสันราชบุรี ได้ทราบว่าแบบสอบถามนี้ทำเพื่อศึกษาความชื่นชอบในการออกกำลังกายประกอบจังหวะเพื่อนำไปเป็นงานวิจัยของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ตอนที่ 1 เพศ

- ชาย
- หญิง

ตอนที่ 2 อายุ (15-60 ปี)

- 15-20 ปี
- 21-25 ปี
- 26-30 ปี
- 31-35 ปี
- 36-40 ปี
- 41-45 ปี
- 46-50 ปี
- 51-55 ปี
- 56-60 ปี

ตอนที่ 3 ความชื่นชอบ (CLASS BODY PUMP , CLASS BODY COMBAT , CLASS Zumba , CLASS HIP ABS , CLASS CIRCUIT และ CLASS BURN) จะให้คะแนนความชอบ 1 – 5 คะแนน

ตัวอย่าง

ความชื่นชอบใน Class Body Pump

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

ตอนที่ 4 เหตุผลใดถึงชอบในการเข้าคลาสอธิบายมาพอสังเขป

ตอบ.....

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ตอบ.....

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-สกุล : นายจตุพล สุขกลาง
- วัน เดือน ปีเกิด : 11 มิถุนายน 2545
- สถานที่อยู่ปัจจุบัน : 258/1 หมู่ 12 บ้านโนนน้อย ต.ด่านคล้า อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา 30160
- ประวัติการศึกษา : พ.ศ. 2555 – 2557 มัธยมศึกษาตอนต้น ศึกษาที่โรงเรียนบ้านหนองหว้า
(ประชาสรรค์) อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา
พ.ศ. 2558 – 2560 มัธยมศึกษาตอนปลาย
ศึกษาที่โรงเรียนโนนสูงศรีธานี อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา