

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย โรงแรมปทุมวันปริ๊นเซส

สารนิพนธ์
ของ
ณัฐวุฒิ เกิดกรุง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
พฤษภาคม 2551

คุณสมบัติของผู้ประกอบการออกกำลังกาย โรงแรมปทุมวันปริ้นเซส

สารนิพนธ์

ของ

ณัฐวุฒิ เกิดกรุง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย โรงแรมปทุมวันปริ้นเซส

บทคัดย่อ

ของ

ณัฐวุฒิ เกิดกรุง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2551

ณัฐวุฒิ เกิดกรุง. (2551). *คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย* โรงพิมพ์วันปริณเชศ. สารนิพนธ์
วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ ทวีพงษ์ กลิ่นหอม

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายของโรงพิมพ์วันปริณเชศ
กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกของศูนย์ออกกำลังกาย โรงพิมพ์วันปริณเชศ ทั้งหมด 320 คน
จากการสุ่มตัวอย่างแบบมีเงื่อนไข เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
มีค่าความเชื่อมั่น 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่แล้วหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพ
ด้านความรู้ ความสามารถและด้านการสอนการออกกำลังกายประเภทต่างๆ โดยรวมอยู่ในระดับมาก
2. ระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณา
คุณลักษณะ

ส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ ต่อระดับระดับความคิดเห็น พบว่า เพศชายและเพศหญิงมี
ความคิดเห็นต่อ คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายทั้งสามด้านอยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกัน

3. ระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณา
คุณลักษณะส่วน บุคคลจำแนกตามอาชีพ ต่อระดับความคิดเห็น พบว่า ผู้ที่มาออกกำลังกายส่วน
ใหญ่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัท มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายโดย
รวมอยู่ในระดับมากที่สุด

4. ระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณา
คุณลักษณะส่วน บุคคลจำแนกตามวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย ต่อระดับความคิดเห็น
พบว่า ผู้ที่มาออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อต้องการมีสุขภาพ
แข็งแรง มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

CHARACTERISTICS OF EXERCISE INSTRUCTORS
AT PATHUMWAN PRINCESS HOTEL

AN ABSTRACT
BY
NATTHAWUT KOEDKRUNG

Presented in Partial Fulfillment of the Requirement for the
Master of Science Degree in Sport Science
at Srinakharinwirot University

May 2008

Nattthawut Koedkrung. (2551). *Characteristics of Exercise Instructors at Pathumwan Princess Hotel*.

Master's project, M.S. (Sport Science). Bangkok : Graduate School. Srinakharinwirot

University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Taweepong Klinhom.

The purpose of this research is to study the characteristics of exercise instructors at Pathumwan Princess Hotel . Samples of this research are 320 customers at the club at Pathumwan Princess from purposive sampling method. The subjects are given questionnaire with 5 rating scale and reliability coefficients alpha 0.95. Data is analyzed by mean and standard deviation

The research revealed as follow:

1. The opinions of subject toward the characteristics of exercise instructors at health club at Pathumwan Princess Hotel regarding personalities , knowledges and training skills. The result show that the subject are very satisfied.
2. The opinions of subject, separated by gender regarding characteristics mentioned above toward exercise instructors show that characteristics of instructor are very satisfied.
3. The opinions of subjects , separated by occupation regarding most of them are office employees , show that characteristics of exercise instructor are very satisfied.
4. The opinions of subjects , in terms of exercisers' goals . The exercises' goals of the most subjects are general fitness. The characteristics of exercise instructors are the most satisfied.

ประกาศคุณูปการ

การทำสารนิพนธ์ในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์
ทวีพงษ์ กลิ่นหอม อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ และกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมรองศาสตราจารย์พันธุ์วิรา
ขวัญบูรณาจันทร์ อาจารย์คุณัตว์ พิธพรชัยกุล ที่ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะรวมทั้งข้อแก้ไขต่าง ๆ
จนทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้แล้วเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์พันธุ์วิรา ขวัญบูรณาจันทร์ รองศาสตราจารย์สาลี
สุภาภรณ์ และอาจารย์พิชิต เมืองนาโพธิ์ ที่รับเป็นผู้เชี่ยวชาญและให้คำแนะนำในการทำวิจัย

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณบุคคลในครอบครัวทุกท่านที่คอยให้กำลังใจและให้การสนับสนุน
ในการเรียนและการทำสารนิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ณัฐวัติ เกิดกรุง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษาที่ใช้ในการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
คุณสมบัติของผู้ฝึกสอน.....	5
บทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย.....	7
ภาพลักษณ์ และทัศนคติการทำงานอย่างมืออาชีพของผู้ฝึกการออกกำลังกาย.....	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
งานวิจัยในประเทศ.....	12
งานวิจัยต่างประเทศ.....	17
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	20
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	20
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	20
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	22
การจัดกระทำและการวิเคราะห์.....	23
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	24

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	61
บทย่อ.....	61
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	61
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	61
ตัวแปรที่ศึกษา.....	61
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	61
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	62
วิธีการจัดกระทำข้อมูล.....	62
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
อภิปรายผลการวิจัย.....	63
ข้อเสนอแนะ.....	64
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	64
บรรณานุกรม.....	65
ภาคผนวก.....	67
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	76

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนเพื่อใช้พิจารณาระดับความคิดเห็น.....	22
2 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล.....	24
3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความคิดเห็นด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ความสามารถ และความสามารถในการสอนด้านต่าง ๆ.....	26
4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติ ของผู้ฝึกสอน การออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพ จำแนกตามรายชื่อ.....	27
5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติ ของผู้ฝึกสอน ด้านความรู้ความสามารถ จำแนกตามรายชื่อ.....	28
6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติ ของผู้ฝึกสอน ด้านความสามารถด้านการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ จำแนกตามรายชื่อ.....	29
7 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคุณลักษณะส่วนบุคคลด้านเพศ ต่อความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย 3 ด้าน.....	30
8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติ ของผู้ฝึกสอน การออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพ จำแนกตามเพศต่อรายชื่อ ในแต่ละด้าน.....	31
9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติ ของผู้ฝึกสอน การออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถ จำแนก ตามเพศต่อรายชื่อ.....	33
10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติ ของผู้ฝึกสอน การออกกำลังกายด้านความสามารถในการสอน การออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ จำแนกตามเพศต่อรายชื่อ.....	35
11 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคุณลักษณะส่วนบุคคลด้านอาชีพ ต่อความคิดเห็นต่อ คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย 3 ด้าน.....	36
12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของ ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย จำแนกตามอาชีพต่อรายชื่อในแต่ละด้าน.....	37
13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของ ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถ จำแนกตามอาชีพต่อรายชื่อ..	42

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของ ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ จำแนกตามอาชีพต่อรายชื่อในแต่ละด้าน.....	45
15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อคุณลักษณะส่วนบุคคล ทางด้านวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย.....	47
16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติ ของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย จำแนกตามวัตถุประสงค์การออกกำลังกาย ต่อรายชื่อ.....	48
17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของ ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถ จำแนกตามวัตถุประสงค์ การออกกำลังกาย ต่อรายชื่อ.....	53
18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของ ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกาย ประเภทต่าง ๆ จำแนกตามวัตถุประสงค์การออกกำลังกาย ต่อรายชื่อ.....	59

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลทั่วไปทุกเพศทุกวัย เนื่องจากการเห็นประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกันโรค สร้างสุขภาพจิตที่ดีและยังใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้อย่างดียิ่ง การรณรงค์ให้ประชาชนทั่วไปได้มีกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของหน่วยงานทั้งทางภาครัฐบาลและเอกชนที่จัดขึ้น เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นโดยใช้กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย ได้แก่ การเล่นกีฬาหนัก เช่น ฟุตบอล เทนนิส กอล์ฟ แบดมินตัน วิ่ง วายน้ำ หรือ การกายบริหารกาย เช่น รำกระบอง เต้นแอโรบิค ฟีกโยคะ ไทชิ เป็นต้น ซึ่งการเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายที่มีอยู่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นกีฬา หรือกายบริหารดังที่กล่าวมาแล้ว การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ซึ่งจะขึ้นอยู่กับปัจจัยทางด้านต่างๆ เช่น สิ่งแวดล้อม วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย ความชอบส่วนบุคคล และปัจจัยอีกมากมาย ซึ่งปัจจุบัน ธุรกิจที่เกี่ยวข้องทางด้านกีฬาและการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการที่เพิ่มมากขึ้นตามลำดับในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่หันมาสนใจและให้ความสำคัญกับกิจกรรมการกีฬาและการออกกำลังกายมากขึ้น ธุรกิจด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาจึงเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ไม่ว่าจะเป็นการจัดการแข่งขันกีฬาหรือสถานบริการทางด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งมีกิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก กิจกรรมเข้าจังหวะแอโรบิคแดนซ์ โยคะ ไทชิ ที่ทางศูนย์สุขภาพได้จัดขึ้นเพื่อให้ผู้ใช้บริการได้มีการออกกำลังกายในรูปแบบที่หลากหลาย และได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายทั้งทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบหัวใจไหลเวียน ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และการผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม การได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายของแต่ละบุคคล ที่มีวัตถุประสงค์แตกต่างกัน จะได้รับประโยชน์มากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยทางด้านสภาพร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงเพียงใด สภาพจิตใจที่ส่งผลต่อร่างกาย ประเภทของการออกกำลังกาย รูปแบบและวิธีการออกกำลังกายมีความถูกต้องและเหมาะสม ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ความถี่ในการออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์ หรือข้อจำกัดทางด้านร่างกาย เช่น การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ หรือโรคประจำตัว ซึ่งในแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ดังนั้น บุคคลที่มีความเกี่ยวข้องและมีความสำคัญในเรื่องการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในการที่จะทำให้ผู้ออกกำลังกาย

ภายใต้บรรลวุธวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายและได้รับประโยชน์สูงสุดในการออกกำลังกาย และยัง
สามารถให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อสามารถลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออก
กำลังกายอย่างผิดวิธีอีกด้วย

เมื่อกล่าวถึงผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายที่ดี ย่อมต้องมีคุณสมบัติทั้งในด้านความรู้ที่เกี่ยวข้อง
กับการออกกำลังกายแต่ละประเภทแล้วนั้น คุณสมบัติทางด้านอื่น ๆ เช่น ทักษะในการสอน การสร้าง
แรงจูงใจในการออกกำลังกายให้กับผู้รับการฝึก บุคลิกภาพที่ดีของผู้ฝึกสอน ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่มีความ
จำเป็นต่อการเป็นผู้ฝึกการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพและตรงตามความต้องการของผู้ออกกำลังกาย

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 84-85) กล่าวถึงองค์ประกอบของผู้ฝึกสอนว่า ผู้ฝึกสอนเป็น
จำนวนมากมีความต้องการที่จะเป็นผู้ฝึกสอนที่ดี และประสบความสำเร็จ องค์ประกอบสำคัญๆ ที่จะทำ
ให้ผู้ฝึกสอนประสบความสำเร็จ คือ ผู้ฝึกสอนต้องมีแรงจูงใจที่ต้องการจะเป็นผู้ฝึกสอนอย่างจริงจัง
นอกจาก นั้นผู้ฝึกสอน ต้องมีความเสียสละ และการทำงานทุกอย่างต้องมีการวางแผนที่ดีเสมอ มีความรู้
เกี่ยวกับการกีฬา มีความรู้ความเข้าใจในยุทธวิธีต่างๆของประเภทกีฬาที่ตนฝึกสอนอยู่ สามารถอธิบาย
และสาธิตทักษะต่างๆ ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ และควรมีหลักการ ความเชื่อและมีความมั่นคงทางจิตใจ
ผู้ฝึกสอนควรศึกษาค้นคว้าเทคนิคใหม่ๆ ในกีฬาที่ตนกำลังฝึกสอนอยู่ และพยายามตั้งใจทำงานให้สำเร็จ
ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้ฝึกสอนควรสร้างทัศนคติที่เป็นทางบวกให้แก่ นักกีฬา และควร
ให้ผลย้อนกลับแก่นักกีฬาทางบวกเสมอ ผู้ฝึกสอนควรมีบุคลิกลักษณะเป็นตัวของตัวเองและรู้จักศึกษา
ถึงบุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอนคนอื่นๆ ที่เคยประสบความสำเร็จมาแล้ว มีการเตรียมความพร้อมใน
การสร้างทีมโดยยึดหลัก การฝึก โดยผู้ฝึกสอนควรมีความรู้และทักษะที่ดีและถูกต้องในประเภทกีฬา
ที่ตนฝึกสอน ศึกษายุทธวิธีการเล่นแปลกใหม่อยู่เสมอ มีการตัดสินใจที่รวดเร็วในการทำงาน มีความ
คล่องแคล่วว่องไว มีสุขภาพร่างกายดี เพื่อพร้อมรับทุกสถานการณ์ มีความอดทน เสียสละ ต่อการ
ฝึกซ้อมกีฬา สามารถควบคุมความเครียดได้ ให้แก่ตนเองและนักกีฬาได้ อีกทั้งยังต้องให้ความรู้เรื่อง
หลักโภชนาการแก่นักกีฬา โดยแนะนำการรับประทานตั้งแต่ช่วงการฝึกซ้อม ก่อนการแข่งขัน ระหว่าง
การแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนควรกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและนักกีฬาสามารถ
ปฏิบัติได้และควรเข้าใจในความสามารถและความแตกต่างระหว่างนักกีฬาแต่ละคน

คุณสมบัติและคุณลักษณะดังกล่าวของผู้ฝึกสอนมีความจำเป็นและสำคัญต่อผู้ฝึกการออกกำลังกาย
ที่จะช่วยทำให้ผู้ออกกำลังกายได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย สร้างความพึงพอใจให้กับ
ผู้ออกกำลังกาย และยังสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอีกด้วย

สุริพร โรจนศิริ (2547) ได้ทำการศึกษาความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารจัดการการ
ออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกาย ฟิตเนสเฟิร์สท์ (ประเทศไทย) ปี พ.ศ. 2546. การศึกษารั้งนี้เพื่อศึกษา
ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารจัดการการออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกายฟิตเนส เฟิร์สท์
ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน โดยแยกเป็นเพศชาย

200 คน เพศหญิง 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการบริหารจัดการการออกกำลังกายของศูนย์ออกกำลังกาย ฟิตเนสเฟิร์สท์ (ประเทศไทย) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรผู้ฝึกการออกกำลังกายพบว่า คุณสมบัติของผู้ฝึกการออกกำลังกายที่มีความสำคัญที่ผู้ออกกำลังกายต้องการคือ ผู้ฝึกสอนแต่งกายเหมาะสมตามชนิดกีฬา ผู้ฝึกสอนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ใช้บริการ ผู้ฝึกสอนมีบุคลิกภาพที่ดีทั้งในเวลาและนอกเวลาสอนกิจกรรม ผู้ฝึกสอนใช้วาจาสุภาพกับสมาชิกผู้ใช้บริการ และผู้ฝึกสอนมีความสามารถดำเนินการฝึกได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน

เพื่อสามารถทำให้บรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ตั้งไว้ การตระหนักถึงความสำคัญของผู้ฝึก ที่สามารถให้คำแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิด การให้ความรู้ ให้ความช่วยเหลือในการออกกำลังกายแต่ละประเภทอย่างถูกต้องและครบถ้วน การให้คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการต่างๆ การสร้างความพึงพอใจให้กับผู้ออกกำลังกาย การสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญและเป็นที่ต้องการต่อผู้ออกกำลังกายเป็นอย่างยิ่งในปัจจุบัน

ดังนั้น ผู้ทำการวิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการของผู้ออกกำลังกายที่มีต่อคุณลักษณะ และคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย เพื่อสามารถนำผลของการศึกษาไปปรับปรุงและพัฒนาคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความพึงพอใจและเป็นที่พึงประสงค์ของผู้ออกกำลังกายเมื่อได้รับการฝึก อีกทั้งยังเป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลอีกด้วย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายโรงแรมปทุมวันปริ๊นเซส กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ และอาชีพ

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายของบุคคลต่างๆ
2. เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนานักวิชาการทางด้านผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย
3. เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกาย
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นสมาชิกในศูนย์ออกกำลังกายของโรงแรม
ปทุมวัน ปริ้นเซส กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่
ศูนย์ออกกำลังกายของโรงแรมปทุมวันปริ้นเซส กรุงเทพมหานคร

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ เพศ และอาชีพของผู้มาใช้บริการ

ตัวแปรตาม คือ ความคิดเห็นของผู้มาใช้บริการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย หมายถึง ผู้ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายของโรงแรม
ปทุมวันปริ้นเซส กรุงเทพมหานคร

สถานออกกำลังกาย หมายถึง สถานที่ให้บริการทางด้านการออกกำลังกายของโรงแรมปทุม
วัน ปริ้นเซส กรุงเทพมหานคร

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจากเอกสาร ตำรา วารสาร และงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อนำมาใช้ประกอบการศึกษาอ้างอิงสำหรับการวิจัยครั้งนี้ โดยในบทนี้จะกล่าวถึง

1. คุณสมบัติและองค์ประกอบของผู้ฝึกสอน
2. บทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย
3. ภาพลักษณ์และทัศนคติการทำงานอย่างมืออาชีพของผู้สอนฝึกการออกกำลังกาย
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

คุณสมบัติและองค์ประกอบของผู้ฝึกสอน

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 84-85) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญๆที่จะทำให้ผู้ฝึกสอนประสบความสำเร็จ มีดังต่อไปนี้

แรงจูงใจ (Motivation) ผู้ฝึกสอนต้องมีแรงจูงใจที่ต้องการจะเป็นผู้ฝึกสอนอย่างจริงจัง นอกจาก นั้นผู้ฝึกสอน ต้องมีความเสียสละ และการทำงานทุกอย่างต้องมีการวางแผนที่ดีเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบางครั้งผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องอยู่ห่างจากครอบครัวเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน เพื่อการเก็บตัวและฝึกซ้อมนักกีฬา

มีความรู้เกี่ยวกับการกีฬา (Knowledge of Your Sport) ผู้ฝึกสอนต้องมีความรู้ความเข้าใจในยุทธวิธีต่างๆของประเภทกีฬาที่ตนฝึกสอนอยู่ สามารถอธิบายและสาธิตทักษะต่างๆ ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ

มีปรัชญา (Philosophy) ผู้ฝึกสอนควรมีหลักการ ความเชื่อและมีความมั่นคงทางจิตใจ

เป็นผู้ฝึกสอนที่ดี (Be a Good Teacher) ผู้ฝึกสอนควรศึกษาค้นคว้าเทคนิคใหม่ๆ ในกีฬาที่ตนกำลังฝึกสอนอยู่ และพยายามตั้งใจทำงานให้สำเร็จให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

เป็นผู้จัดการที่ดี (Be a Good Manager) ผู้ฝึกสอนควรรู้จักวางแผน การตั้งงบประมาณ การบริหารงานและการประเมินผล

มีความคิดเป็นทางบวก (Be Positive) ผู้ฝึกสอนควรสร้างทัศนคติที่เป็นทางบวกให้แก่นักกีฬา และควรให้ผลย้อนกลับแก่นักกีฬาทางบวกเสมอ

บุคลิกลักษณะ (Personality) ผู้ฝึกสอนควรมีบุคลิกลักษณะเป็นตัวของตัวเองและรู้จักศึกษาถึงบุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอนคนอื่นๆที่เคยประสบความสำเร็จมาแล้ว

รู้จักเตรียมความพร้อมเพื่อความสำเร็จ (Preparation Success) ผู้ฝึกสอนควรมีการเตรียมความพร้อมในการสร้างทีม โดยยึดหลัก 6'S ดังต่อไปนี้

ทักษะ (Skill) ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้และทักษะที่ดีและถูกต้องในประเภทกีฬาที่ตนฝึกสอน

ยุทธวิธี (Strategy) ผู้ฝึกสอนควรมีศึกษายุทธวิธีการเล่นแปลกใหม่อยู่เสมอ

ความเร็ว (Speed) ผู้ฝึกสอนควรมีการตัดสินใจที่รวดเร็วในการทำงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว

ความแข็งแรง (Strength) ผู้ฝึกสอนต้องมีความแข็งแรง สุขภาพร่างกายดี เพื่อพร้อมรับทุกสถานการณ์

ความอดทน (Stamina) ผู้ฝึกสอนต้องมีความอดทน เสียสละ ต่อการฝึกซ้อมกีฬา

ควบคุมความเครียด (Stress Control) ผู้ฝึกสอนควรต้องศึกษาวิธีการควบคุมความเครียดให้แก่นักกีฬานักกีฬา

ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ (Teach Your Athletes about Proper Nutrition) ผู้ฝึกสอนต้องให้ความรู้เรื่องหลักโภชนาการแก่นักกีฬา โดยแนะนำการรับประทานอาหารตั้งแต่ช่วงการฝึกซ้อม ก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

ไม่ทำตัวมากกว่าเป็นผู้ฝึกสอน (Don't over Coach) ผู้ฝึกสอนไม่ควรทำตัวให้วุ่นวายเกินไป การสื่อสารที่ซ้ำซ้อน อาจทำให้นักกีฬาและคนรอบข้างเกิดความสับสน

กำหนดเป้าหมาย (Set Goals) ผู้ฝึกสอนควรกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและนักกีฬาสามารถปฏิบัติได้

พัฒนาความสามารถส่วนบุคคล (Strive for Individual Improvement) ผู้ฝึกสอนควรเข้าใจในความสามารถและความแตกต่างระหว่างนักกีฬาแต่ละคน

ชนะและแพ้ (Winning and Losing) ผู้ฝึกสอนต้องเตรียมความพร้อมเสมอสำหรับผลการแข่งขันไม่ว่าจะชนะหรือแพ้ แต่สิ่งสำคัญต้องพยายามให้นักกีฬาเล่นอย่างเต็มความสามารถ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541:83-84) ยังได้กล่าวถึงบุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอนเป็นสิ่งสำคัญมากต่อนักกีฬา เพราะนักกีฬามักจะเลียนแบบบุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอนของตนเอง เพราะฉะนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรพัฒนาบุคลิกลักษณะของตนเอง เพื่อเป็นตัวอย่างแก่นักกีฬาต่อไป บุคลิกลักษณะพึงประสงค์ของผู้ฝึกสอน มีดังต่อไปนี้

ผู้ฝึกสอนต้องให้ความใส่ใจที่ต้องการจะประสบความสำเร็จ

ผู้ฝึกสอนต้องมีลักษณะการเป็นผู้นำที่มีความสามารถ

ผู้ฝึกสอนต้องมีความยุติธรรม

ผู้ฝึกสอนต้องมีความมุ่งมั่น รักความก้าวหน้า
 ผู้ฝึกสอนต้องมีความรับผิดชอบ
 ผู้ฝึกสอนต้องมียุทธศาสตร์ความมั่นคง แจ่มใส และรู้จักการควบคุมอารมณ์
 ผู้ฝึกสอนต้องตัดสินใจได้เร็ว ทันต่อเหตุการณ์
 ผู้ฝึกสอนต้องมีความรู้ในหลักการบริหารที่ดี
 ผู้ฝึกสอนต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง
 ผู้ฝึกสอนต้องมีความรอบรู้ในเกมการแข่งขันของกีฬาประเภทนั้นๆ
 ผู้ฝึกสอนต้องรู้จักวิธีการสื่อสารที่เหมาะสม
 ผู้ฝึกสอนต้องรู้จักการสร้างความสัมพันธ์ภายในทีม

บทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2545 : 4) กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนไว้ว่า การเป็นครูผู้สอนที่ดี หมายถึง ควรเป็นผู้ที่มีความพร้อมในด้านความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดเทคนิค ทักษะในแต่ละขั้นตอนการฝึกกีฬาชนิดหรือประเภทนั้นๆ ได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน เข้าใจง่าย สามารถประยุกต์ใช้วิธีการฝึกได้ทุกสถานการณ์ที่จะเอื้อให้เกิดประโยชน์และเป็นผลดีแก่นักกีฬา

เป็นนักจิตวิทยาที่เข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของนักกีฬา ควรเป็นผู้ที่สร้างความสนิทสนมเป็นกันเองกับนักกีฬาของตนและผู้ร่วมงาน ตลอดจนสร้างความมีชีวิตชีวา

เป็นนักสรีระวิทยาที่รอบรู้ ผู้ฝึกสอนกีฬาเป็นผู้ที่กำหนดแผนการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา ซึ่งการฝึกซ้อมที่หนักและต่อเนื่องเป็นระบบเท่านั้น คือหนทางที่นำนักกีฬาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นด้านเทคนิค ทักษะ หรือความแข็งแรง ความเร็ว ความอดทน การประสานงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อและความอ่อนตัว อันเป็นองค์ประกอบหลักของสมรรถภาพทางกายที่สำคัญของกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาทุกคนจะต้องเข้าใจหลักทฤษฎีการฝึกและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายเป็นผลมาจากการฝึกและจะต้องเข้าใจหลักทฤษฎีการฝึกและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายเป็นผลมาจากการฝึก และจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักวิธีการฝึกซ้อมที่ทันสมัยด้วย

เป็นนักพูดที่ดีในการทำหน้าที่ควบคุมดูแลนักกีฬานั้น พ่อแม่ เจ้าหน้าที่ประจำทีม ผู้บริหารกีฬา ผู้ฝึกสอน ตลอดจนสื่อมวลชนทุกแขนง จะต้องทำความเข้าใจและให้ความเป็นธรรมกับนักกีฬา การพูดหรือเขียนสิ่งใดควรจะเป็นไปในทางสร้างสรรค์ มากกว่าที่จะสร้างความกดดันบีบคั้นให้เกิดความรู้สึกท้อหมดกำลังใจ เพื่อจะช่วยกระตุ้นหรือเป็นแรงใจทำให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่ และมีกำลังใจที่จะกระทำต่อไปให้ดียิ่งขึ้น

ทำตัวให้เป็นนักสืบบางโอกาส บางครั้งหรือบางเวลาผู้ฝึกสอนกีฬาจำเป็นต้องทำหน้าที่สืบหาข้อมูลบางอย่างด้วยตนเอง เพื่อสืบหาสาเหตุที่มาของปัญหาและวิธีการแก้ไข

ทำตัวนักแสดงให้เข้าบรรยากาศเพื่อให้เข้ากับเหตุการณ์ หรือบรรยากาศในช่วงเวลานั้น ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสิทธิภาพควรมีไหวพริบปฏิภาณ รู้ว่าช่วงเวลาใดควรจะปรับเปลี่ยนนิสัยตนเองชั่วคราวเพื่อให้เกิดผลดีกับทีมและนักกีฬา

เป็นนักเผด็จการในบางเวลาบางโอกาส ผู้ฝึกสอนกีฬาจำเป็นต้องทำตัวเหมือนนักเผด็จการแต่มีมนุษยธรรม เพราะอาจจะมีบางกรณีจะต้องตัดสินใจลงไปโดยที่ไม่อาจจะรอปรึกษาใครได้ อย่างไรก็ตามการตัดสินใจในลักษณะดังกล่าวนี้ ผู้ฝึกสอนควรจะได้ไตร่ตรองโดยคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก

คริส ทีแนน (Kris Tynan, 1998 : 18) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำในการออกกําลังกายว่ามีหลายบทบาทด้วยกันที่ต้องปฏิบัติ ในบางเวลาที่ต้องเป็นทั้งประชาสัมพันธ์ ช่างซ่อมบำรุงอุปกรณ์ การเป็นพนักงานขาย หรือแม้แต่คนทำความสะอาด เป็นต้น ซึ่งบทบาทและหน้าที่บางอย่างจำเป็นต้องมีทักษะและความรู้เฉพาะ เช่น ที่ปรึกษา นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด หรือนักจิตวิทยา ดังนั้นผู้นำการออกกําลังกายที่ดี จึงควรมีบทบาทดังนี้

1. เป็นนักพลศึกษา คือ มีภูมิหลังที่ดีในด้านสรีรวิทยาการออกกําลังกาย กายวิภาคศาสตร์ วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เป็นต้น และมีประกาศนียบัตรและความรู้เฉพาะทางในวิชาชีพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาในเรื่องอื่น

2. การให้คำปรึกษาและการแนะแนว คือ ความสามารถในการวิเคราะห์บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล รู้วิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนต่างๆ รู้จักการนำเสนอความช่วยเหลือทั้งในรูปแบบการจูงใจและการแนะแนว เป็นผู้ฟังที่ดี

3. การโฆษณา การประชาสัมพันธ์และการส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ สามารถพุดจูงใจคน รู้จักการติดต่อกับสื่อมวลชนต่างๆ เรียนรู้เกี่ยวกับการตลาดและารู้จักเลือกใช้สื่อให้ตรงกับความต้องการ และรู้จักการส่งเสริมให้เกิดการตลาดที่กว้างขวางและมีกำลังซื้อสูง

4. การบริหาร คือ รู้จักการเก็บเอกสาร การจัดการในสำนักงาน และการจัดการบุคคล ความรู้เบื้องต้นทางด้านคอมพิวเตอร์

5. การจัดการการเงิน รู้จักการทำบัญชีเบื้องต้น

6. งานช่าง คือ ต้องรู้จักการตรวจสอบและแจ้งให้ทราบว่าเครื่องมือหรืออุปกรณ์ไหนเสีย ต้องรู้จักการซ่อมแซมบำรุงรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ ได้

7. การเป็นตัวอย่างที่ดี คือ ผู้ฝึกสอนการออกกําลังกายต้องมีมาตรฐานการดำรงชีวิตที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการมีสุขภาพที่ดีเป็นแรงบันดาลใจในคนอื่น

คริส ได้ยกตัวอย่างข้อบกพร่องของผู้นำการออกกําลังกายในสถานบริการออกกําลังกายให้สังเกต เช่น

บ่อยครั้งที่มีความประมาทไม่ระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดจากสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานบริการออกกำลังกาย

ผู้นำการออกกำลังกายมักจะยื่นเอามือไขว้หลังแบบทหารแล้วยืนคูเหมือนทหารหรือผู้คุม กำลังคุมนักโทษเสียมากกว่าคอยดูแลสมาชิกในการออกกำลังกาย หรือยืนห่างจากสมาชิกมากเกินไป ระหว่างสมาชิกกับผู้นำควรจะต้องมีการสังคัมและการปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน ในเรื่องที่สมาชิกมีปัญหา ให้ความเป็นกันเองกับสมาชิกมากที่สุด

ในส่วนการเพิ่มคุณภาพของผู้นำและสถานบริการออกกำลังกาย เมื่อไม่มีสมาชิกมาใช้บริการ ผู้นำก็ควรจะทำกรตรวจเช็ค และทำความสะอาดอุปกรณ์ภายในสถานบริการออกกำลังกาย ให้มีความปลอดภัยและความสะอาดสูงสุด สิ่งต่างๆ ข้างต้นเหล่านี้ต้องอาศัยความรู้ในสถานบริการออกกำลังกาย เพื่อให้สถานบริการออกกำลังกายนั้นๆ ได้มาตรฐานที่สูงขึ้น ตัวอย่างมาตรฐานคุณภาพการบริการของผู้นำการออกกำลังกาย

1. ชุดทำงานดูให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
2. ผมหวีแต่งทรงให้ดูเรียบร้อย โกนหนวดเคราให้แลดูสะอาดตา
3. ป้ายชื่อพนักงานต้องติดตลอดเวลา
4. ยิ้มแสดงอาการยินดีในการแนะนำสมาชิก
5. พยายามรู้จักชื่อและจำชื่อสมาชิกให้ได้
6. ช่วยปรับอุปกรณ์ให้สมาชิก
7. ทักทายและขอบคุณเมื่อสมาชิกมาใช้บริการ
8. แนะนำแนวทางในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ปลอดภัย
9. ติดตามผลการออกกำลังกายของสมาชิกว่าเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อมาออกกำลังกายว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
10. ดูแลความสะดวกสบายภายในสถานบริการออกกำลังกายทั้งหมดเช่น เก้าอี้ น้ำ ผ้าเช็ดหน้า ฯลฯ
11. ทำโปรแกรมและสอนเทคนิคการออกกำลังกายให้สมาชิกอย่างมีประสิทธิภาพ
12. สามารถตอบข้อซักถามได้ทั้งทางโทรศัพท์ และในขณะที่ได้ออกกำลังกาย
13. เป็นกันเองกับสมาชิก เช่น สนทนากับสมาชิกถึงเรื่องต่างๆ ที่สมาชิกสนใจ เป็นผู้ฟังที่ดี
14. มีการจัดกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกสถานบริการออกกำลังกาย
15. มีการให้รางวัลหรือของขวัญในวันพิเศษหรือกิจกรรมพิเศษ เช่น ในวันเกิด วันปีใหม่ เทศกาลต่างๆ หรือมีการจัดการแข่งขันภายในสถานบริการออกกำลังกาย ฯลฯ

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports medicine, 2000: 18-20) กล่าวถึง ผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิผล (Qualities of Exercise Leader) ได้นำเสนอว่า ผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิผลเป็นมากกว่าการนำการออกกำลังกายในชั้นเรียนเท่านั้น แต่ต้องทำให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายรู้สึกดี สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเป็นเพื่อนกับผู้ออกกำลังกายและเพื่อที่จะทำสิ่งดังกล่าว ผู้นำการออกกำลังกายต้องมีความสามารถและบทบาทเพิ่มเติมจากหน้าที่และบทบาทพื้นฐาน

1. ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพ (Relationship Oriented) อันได้แก่ ทักษะ การฟัง การใส่ใจต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน การยอมรับความแตกต่างของคน ใส่ใจต่อสมาชิกใหม่ไม่ให้รู้สึกว่าโดดเดี่ยวในกลุ่มผู้ออกกำลังกายเดิมให้ความสนใจในปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม ทักษะการให้ความรู้ ทักษะการจูงใจผู้เข้าร่วมออกกำลังกายและเพื่อนร่วมทางความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความซื่อสัตย์และการปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลายรวมถึงการสื่อสารเพื่อทำความเข้าใจกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายและเพื่อนร่วมงาน

2. การปฏิบัติตนเป็นต้นแบบที่ดี (Role Model) นั่นคือ การรักษารูปร่างให้แข็งแรงได้สัดส่วน ไม่อ้วน ไม่พอมเกินไป มีพฤติกรรมที่ไม่ทำลายสุขภาพตัวเอง

3. การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกาย (Exercise program planning) ควรมีการวางแผนถึงกิจกรรมการออกกำลังกายทุกกิจกรรมเป็นแผนสำหรับประจำวัน ประจำสัปดาห์ ประจำเดือน เพื่อก่อให้เกิดความเหมาะสม และสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้ จนถึงป้องกันการเบื่อหน่ายที่อาจจะเกิดขึ้น การวางแผนนี้จะช่วยให้ผู้นำการออกกำลังกายสามารถเลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์เหมาะสมกับสมาชิก และทำให้สามารถของการปรับเปลี่ยนกิจกรรมในแต่ละเดือนได้อย่างเป็นระบบ การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายอาจครอบคลุมถึงความหลากหลายของกิจกรรม เช่น ส่วนของการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ช่วงกระตุ้น (Stimulus) และการผ่อนคลาย (Cool down) เป็นต้น การควบคุม (Control) ผู้นำการออกกำลังกายยังสามารถควบคุมในชั่วโมงการออกกำลังกาย ซึ่ง ช่วยปรับการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน ติดตามและจดบันทึก (Monitoring and Record Keeping) ควรมีการติดตามตรวจสอบผลของการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนหลัง (Feedback) ในการวางแผนกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในอนาคต อาจทำได้ในรูปแบบให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายจับชีพจรดูอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

ภาพลักษณ์และทัศนคติการทำงานอย่างมืออาชีพของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย

แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ (กฤษณะ อิศรมมาตร. 2548 : 23-24) กล่าวถึงภาพลักษณ์และทัศนคติการทำงานอย่างมืออาชีพของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายดังนี้

ในฐานะที่ท่านมีอาชีพอยู่ในธุรกิจของการออกกำลังกาย ท่านควรมีรูปร่างดีและรักษาหุ่นให้อยู่เสมอ การออกกำลังกายใน แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ จะช่วยให้ท่านบรรลุผลต่อไปนี้ได้

- ความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายมากขึ้น
- มีความรู้เกี่ยวกับเครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ของคลับดีขึ้น
- เชื่อมมั่นในประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำ ที่มีต่อสุขภาพและความสมบูรณ์

ของร่างกาย ท่านต้องสะอาดและดูดีเสมอ ก่อนเริ่มทุกครั้งใช้เวลาสักนิดในการตรวจสอบความเรียบร้อยและความสะอาดของท่านต่อหน้าลูกค้าของท่านจะต้องมีภาพลักษณ์ที่สะอาดและดูดี

ข้อควรจำ 5 ประการในการนำเสนอภาพลักษณ์ของมืออาชีพ

1. รูปลักษณ์ภายนอกดูดี
2. จับมือทักทายอย่างกระชับแน่น
3. มองตาผู้สนทนา
4. ยิ้มอย่างจริงใจ
5. ต้อนรับอย่างอบอุ่น

ทัศนคติการทำงานอย่างมืออาชีพ

ให้จำไว้เสมอว่าคำจำกัดความของการให้บริการที่เป็นเลิศของแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ คือการให้สิ่งที่ดีเหนือความคาดหมายแก่สมาชิก ความเตรียมพร้อมในการบริการเป็นสิ่งสำคัญ การเสนอความช่วยเหลือเป็นสิ่งที่ดีกว่ารอให้สมาชิกต้องเอ่ยปากร้องขอเสียก่อน พยายามถ่ายทอดความรู้และทักษะให้สมาชิกให้มากที่สุด ในการทำงานในแต่ละวันท่านต้องหลีกเลี่ยงการเฝ้าแต่มาให้บริการเฉพาะสมาชิกที่โดดเด่นและสนใจเท่านั้นควรหมั่นมองหาว่ามีสมาชิกคนใดต้องการความช่วยเหลือจากท่าน โดยเฉพาะสมาชิกท่าทางเฉื่อยชา น้าหนักเกิน และมีเสน่ห์ ดึงดูดใจน้อยกว่า ซึ่งมักจะประหม่า เหนียวอายเมื่ออยู่ในบรรยากาศของศูนย์ออกกำลังกาย สมาชิกกลุ่มนี้จะยินดีที่สุดต่อการเอาใจใส่ที่ท่านมีให้ สมาชิกเป็นคนที่กำลังซื้อความฝัน หรือมโนทัศน์ และต้องการที่จะได้รับผลสำเร็จ สิ่งสำคัญที่สุดเราสามารถทำได้คือการให้กำลังใจและช่วยเหลือให้สมาชิกได้รับผลสำเร็จที่วาดฝันไว้คนเรามักชอบและต้องการได้ยินคำให้กำลังใจที่ดีและจริงใจ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ธีรวัฒน์ แสงรักษา (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องคุณลักษณะที่เป็นจริง และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็น ผู้บริหารสถานบริหารกายและสมาชิกสถานบริหารกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 500 คน ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานบริหารกาย จำนวน 50 คน สมาชิกสถานบริหารกาย จำนวน 450 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้บริหารในสถานบริหารกาย เป็นชาย คิดเป็นร้อยละ 70 มีอายุอยู่ระหว่าง 40-45 ปี คิดเป็นร้อยละ 46 มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 86 มีระยะเวลาเริ่มปฏิบัติงานในสถานบริหารกายจนกระทั่งถึงปัจจุบัน มากกว่า 9 ปี คิดเป็นร้อยละ 56

2. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านความรู้ตามทัศนะของผู้บริหารมีคุณลักษณะ ที่เป็นจริงอยู่ในระดับมาก ในด้านมีความรู้ ความเข้าใจในหลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 50 ในด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความรู้ตามทัศนะของผู้บริหาร พบว่ามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุดในทุกด้าน

3. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความสามารถทักษะตามทัศนะของผู้บริหาร มีคุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับเล็กน้อย ในด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความสามารถและทักษะ ตามทัศนะของผู้บริหาร พบว่ามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุดในทุกด้าน

4. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกายในด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ตามทัศนะของผู้บริหาร มีคุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี ร้อยละ 44 ในด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ตามทัศนะของผู้บริหาร พบว่ามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในระดับมากที่สุดในทุกด้าน

5. สมาชิกสถานบริหารกาย เป็นหญิง ร้อยละ 66.88 มีอายุระหว่าง 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 มีวุฒิการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 53.24 และระยะเวลาที่ใช้บริการจนกระทั่งปัจจุบัน 2-6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 30.80

6. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความรู้ของสมาชิกสถานบริหารกาย มีคุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อย มีความเข้าใจขอบข่ายการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 32.50 ในด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความรู้ ตามทัศนะของสมาชิกการบริหารกาย พบว่ามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุดในด้านมีความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายและการให้บริการที่ดี ร้อยละ 66

7. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ในด้านความสามารถและทักษะตามทักษะของสมาชิกสถานบริหารกาย มีคุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับมากที่สุด ที่สามารถใช้อุปกรณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง ร้อยละ 44.44 ในด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความสามารถและทักษะ ตามทักษะของผู้บริหาร พบว่ามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมาก

8. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกายในด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ตามทักษะของสมาชิกสถานบริหารกาย มีคุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับมากที่สุดสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี ร้อยละ 66 ในด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ตามทักษะของสมาชิกสถานบริหารกาย พบว่ามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในระดับมากในการวางตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะของสังคมและบุคคล ร้อยละ 52.8

ประนม รอดทัศน (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพบุคลากร และนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 2,855 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 2,678 ชุด เป็นบุคลากร 565 คน นักศึกษา 2,203 คน คิดเป็นร้อยละ 97 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละมัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ค่าที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรคือ ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

บัญชา โนนพลกรัง (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาบทบาทที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ในกรุงเทพมหานคร การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบบทบาทที่เป็นจริงและบทบาทที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นผู้จัดการ จำนวน 30 คน ผู้ร่วมงาน จำนวน 100 คน ผู้นำการออกกำลังกาย 100 คน สมาชิกชายและสมาชิกหญิง อย่างละ 150 คน รวมทั้งสิ้น 530 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านความรู้ทางวิชาการตลอดจนการเผยแพร่ความรู้
2. ด้านความสามารถทางทักษะของแต่ละกิจกรรม
3. ด้านการบริการ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้จัดการในสถานบริการออกกำลังกาย เป็นชายร้อยละ 80.00 มีอายุ 26 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.33 มีระยะเวลาที่ปฏิบัติงานตามสภาพในสถานบริการออกกำลังกายจนถึงปัจจุบันมีระยะเวลา 1 – 3 ปี คิดเป็นร้อยละ 56.67 มีวุฒิทางการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 63.33

2. ความคิดเห็นของผู้จัดการเกี่ยวกับบทบาทที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในแต่ละด้าน พบว่า

ด้านความรู้ทางวิชาการตลอดจนการเผยแพร่ความรู้ บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.00 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.33

ด้านความสามารถทางทักษะของแต่ละกิจกรรม บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 56.67 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 69.33

ด้านการบริการ ตามทัศนะของผู้จัดการ บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.33 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.67

3. ผู้ร่วมงานในสถานบริการออกกำลังกายเป็นหญิงร้อยละ 63.00 มีอายุ 25 ปี และต่ำกว่า คิดเป็นร้อยละ 51.00 มีระยะเวลาที่ปฏิบัติงานตามสภาพในสถานบริการออกกำลังกายจนถึงปัจจุบันเวลา 1 – 3 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.00 มีวุฒิทางการศึกษาค่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 57.00

4. ความคิดเห็นของผู้ร่วมงานเกี่ยวกับบทบาทที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ในแต่ละด้าน พบว่า

ด้านความรู้ทางวิชาการตลอดจนการเผยแพร่ความรู้ บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 53.10 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.80

ด้านความสามารถทางทักษะของแต่ละกิจกรรม บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 51.50 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.00

ด้านการบริการ บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 52.20 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.40

5. ผู้นำการออกกำลังกายในสถานบริการออกกำลังกายเป็นชาย ร้อยละ 69.00 มีอายุ 25 ปี และต่ำกว่า คิดเป็นร้อยละ 57.00 มีระยะเวลาที่ปฏิบัติงานตามสถานภาพในสถานบริการออกกำลังกาย จนถึงปัจจุบัน เวลา 1-3 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.00 มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 89.00

6. ความคิดเห็นของผู้นำการออกกำลังกาย เกี่ยวกับบทบาทที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในแต่ละด้าน พบว่า

ด้านความรู้ทางวิชาการตลอดจนการเผยแพร่ความรู้ บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 52.90 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.70

ด้านความสามารถทางทักษะของแต่ละกิจกรรม บทบาทที่แท้จริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 57.00 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 78.80

ด้านการบริการ บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 60.20 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.10

7. สมาชิกชายในสถานบริการออกกำลังกายมีอายุ 26-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.00 มีระยะเวลาที่เป็นสมาชิกในสถานบริการออกกำลังกายจนถึงปัจจุบัน มีระยะเวลาภายใน 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.00 มีวุฒิทางการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 47.33

8. ความคิดเห็นของสมาชิกชายเกี่ยวกับบทบาทที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ในแต่ละด้าน พบว่า

ด้านความรู้ทางวิชาการตลอดจนการเผยแพร่ความรู้ บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.20 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.87

ด้านความสามารถทางทักษะของแต่ละกิจกรรม บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 52.87 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.67

ด้านการบริการ บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 51.47 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.33

9. สมาชิกหญิงในสถานบริการออกกำลังกายมีอายุ 26-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.00 มีระยะเวลาการเป็นสมาชิกในสถานบริการออกกำลังกายจนถึงปัจจุบัน มีระยะเวลาภายใน 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 49.33 มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 53.33

10. ความคิดเห็นของสมาชิกหญิง เกี่ยวกับบทบาทที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ ของผู้นำการออกกำลังกาย ในแต่ละด้าน พบว่า

ด้านความรู้ทางวิชาการตลอดจนการเผยแพร่ความรู้ บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.00 และบทบาทที่พึงประสงค์ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.80

ด้านความสามารถทางทักษะของแต่ละกิจกรรม บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 49.00 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.80

ด้านการบริการ บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 47.67 และบทบาทที่พึงประสงค์ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.87

สุริพร โรจนศิริ (2547) ได้ทำการศึกษาความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารจัดการการออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกาย ฟิตเนสเฟิร์สท์ (ประเทศไทย) ปี พ.ศ. 2546. การ ศึกษาครั้งนี้ เพื่อศึกษาความคิดเห็นของสมาชิก ที่มีต่อการบริหารการจัดการการออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกาย ฟิตเนส เฟิร์สท์ ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน โดยแยกเป็นเพศชาย 200 คน เพศหญิง 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการบริหารจัดการการออกกำลังกายของศูนย์ออกกำลังกาย ฟิตเนส เฟิร์สท์ (ประเทศไทย) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรผู้ฝึกการออกกำลังกายพบว่า คุณสมบัตินี้ของผู้ฝึกการออกกำลังกายที่มีความสำคัญที่ผู้ออกกำลังกายต้องการคือ ผู้ฝึกสอนแต่งกายเหมาะสมตามชนิดกีฬา ผู้ฝึกสอนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ใช้บริการ ผู้ฝึกสอนมีบุคลิกภาพที่ดีทั้งในเวลาและนอกเวลาสอนกิจกรรม ผู้ฝึกสอนใช้วาจาสุภาพกับสมาชิกผู้ใช้บริการ และผู้ฝึกสอนมีความสามารถดำเนินการฝึกได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน

กฤษณะ อิศรมาตร (2548) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้ใช้บริการ แคลิฟอร์เนียฟิตเนส เซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกของสถานออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนส เซ็นเตอร์และสมาชิกที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิกจำนวนทั้งหมด 424 คน แยกเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกจำนวน 44 คน สมาชิกสถานออกกำลังกายที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกจำนวน 380 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่แล้วหาค่าร้อยละผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก โดยรวม ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์และด้านคุณธรรมและความประพฤติมีความเห็นว่าดีมาก คิดเป็นร้อยละ 51.36 และ 50.68 ตามลำดับ ส่วนด้านความสามารถในการสอน มีความเห็นว่า ดีเป็นร้อยละ 51.14
2. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ โดยรวมด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้านความสามารถในการสอนมีความเห็นว่า ดีมากทั้ง 3 ด้านคิดเป็นร้อยละ 52.37 52.16 และ 52.26 ตามลำดับ
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก โดยรวมด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้านความสามารถในการสอน มีความเห็นว่าดีทั้ง 3 ด้าน คิดเป็นร้อยละ 68.41 70.00 และ 71.14 ตามลำดับ
4. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ โดยรวมด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้านความสามารถในการสอน มีความเห็นว่า ดีมากทั้ง 3 ด้านคิดเป็นร้อยละ 64.16 64.32 และ 73.03 ตามลำดับ

งานวิจัยในต่างประเทศ

วินนิงเจอร์ (Winninger, 2002 : Abstract) ได้ทำการศึกษาคุณลักษณะของผู้ดูแลการฝึกออกกำลังกายและชั้นฝึกออกกำลังกาย การศึกษานี้มีเป้าหมายเพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง ความสนุกสนานในการออกกำลังกาย และการตัดสินใจเลือกชั้นเรียนและผู้ฝึกออกกำลังกาย โดยศึกษาจากผู้หญิงจำนวน 296 คนที่เข้าชั้นเรียนเดินแอโรบิก ที่ศูนย์ออกกำลังกายของมหาวิทยาลัย ผลจากการวิเคราะห์แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความเกี่ยวพันระหว่างความสนุกสนานในการเข้าคลาสออกกำลังกาย บุคลิกลักษณะของผู้ฝึกออกกำลังกาย 4 ประการ และลักษณะของชั้นเรียน 5 ประการ โดยนำมาจัดทำกราฟแท่งเปรียบเทียบในช่วง .16 ถึง .32 โดยทำการวิเคราะห์ทีละชั้นพบว่า 3 ลักษณะจาก 9 ลักษณะ (บุคลิกลักษณะของผู้ออกกำลังกาย 3 ลักษณะ และ ลักษณะของชั้นเรียน 5 ลักษณะ) ได้รับการเลือกให้อยู่ในส่วนที่สร้างความสนุกสนานให้กับผู้เข้าชั้นเรียนเดินดังกล่าว

1. ผู้สอนที่สอนในลักษณะตัวต่อตัว หรือให้ความสำคัญกับผู้ออกกำลังกายทุกคน จัดจํารายละเอียดของผู้ออกกำลังกายแต่ละคน
2. ผู้สอนที่มีความสามารถด้านการสื่อสาร มีทักษะในการสอนและให้คำแนะนำ
3. ความชอบ สนับสนุนและเข้ากันได้กับเพื่อนร่วมคลาสมีเพียง 17% เท่านั้นที่อยู่นอกเหนือ 3 ลักษณะดังกล่าวนี้ก็ยังผลให้ผู้ออกกำลังกายได้รับความสนุกสนานในการออกกำลังกาย

ฮาร์จู และคณะ (Harju; se jg me m, 2003 : Abstract) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความสัมพันธ์ของการบรรลุเป้าหมายในการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายเพศหญิงด้านความรู้ ทักษะความสามารถ และด้านลักษณะทางร่างกาย , การปฏิบัติตัวของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย, การ ออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายและลักษณะเฉพาะของผู้ออกกำลังกายที่เป็นที่ต้องการของผู้ออกกำลังกาย แต่ละกลุ่ม การศึกษาครั้งนี้ระบุถึงอิทธิพลของวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย 2 วัตถุประสงค์ อันได้แก่ การมีความรู้และทักษะด้านการออกกำลังกาย และการบรรลุวัตถุประสงค์ด้านลักษณะทาง กายภาพ (รูปร่างดี ทรวดทรงดี มีกล้ามเนื้อ) ที่จะได้รับการออกกำลังกายที่ศูนย์ออกกำลังกาย โดยกลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้หญิง จำนวน 144 คน (อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 21 ปี 8 เดือน) ที่มาออกกำลังกาย ณ ศูนย์ออกกำลังกายของมหาวิทยาลัย Carolina โดยทำการแบ่งแยกวัตถุประสงค์ 2 ประการนี้ออกมา 5 รูปแบบได้แก่

1. กลุ่มที่ต้องการบรรลุวัตถุประสงค์ด้านทักษะ ความรู้เพียงอย่างเดียว
 2. กลุ่มที่ต้องการบรรลุวัตถุประสงค์ด้านลักษณะทางกายภาพเพียงอย่างเดียว (ไม่เน้นความรู้เชิงวิชาการ ต้องการแค่มีรูปร่างดี)
 3. กลุ่มที่ต้องการบรรลุวัตถุประสงค์ทั้งด้านความรู้และด้านลักษณะทางร่างกายแต่อยู่ใน อัตราที่ต่ำทั้งคู่
 4. กลุ่มที่ต้องการบรรลุวัตถุประสงค์ทั้ง 2 ด้าน โดยมีความโดดเด่นด้านลักษณะทางกายภาพ มากกว่า
 5. กลุ่มที่ต้องการบรรลุวัตถุประสงค์ทั้ง 2 ด้านโดยมีความโดดเด่นด้านความรู้มากกว่า
- ทั้ง 5 รูปแบบนี้ถูกเปรียบเทียบโดยอาศัย 1. การมองในแง่ดี 2. การใส่ใจกับรูปร่างเมื่ออยู่ในสังคม 3. การออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่ดี

เพื่อการมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ โดยจะมุ่งเน้นที่ผู้ฝึกการออกกำลังกายซึ่งจะเปรียบเทียบ ผู้ฝึกการออกกำลังกายที่เป็นที่นิยมในหมู่ผู้หญิงดังกล่าว โดยแบ่งลักษณะของผู้ฝึกการออกกำลังกาย คือ ผู้ฝึกการออกกำลังกายที่มีทักษะความรู้เชิงวิชาการ ผู้ฝึกการออกกำลังกายที่มีลักษณะทางกายภาพ ที่โดดเด่น ผู้ฝึกการออกกำลังกายที่มีการตอบสนองในการขอความช่วยเหลือจากผู้ออกกำลังกาย (มีจิตใจอยากช่วยเหลือและสนับสนุนอย่างเต็มที่)

กลุ่มที่ต้องการบรรลุวัตถุประสงค์ทั้ง 2 ด้านทั้ง 2 กลุ่มจะชอบผู้ฝึกการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถและมีการตอบสนองต่อการขอความช่วยเหลือที่ได้ยินและกระตือรือร้น ที่จะให้คำแนะนำและการช่วยเหลือ นอกจากนี้ทั้ง 2 กลุ่มนี้มีอัตราในการใช้ศูนย์ออกกำลังกายมากกว่า กลุ่มที่ต้องการบรรลุวัตถุประสงค์ด้านทักษะ ความรู้เพียงอย่างเดียว

อย่างไรก็ตามกลุ่มที่มีความต้องการบรรลุวัตถุประสงค์ทั้ง 2 ด้าน แต่เด่นในด้านทักษะความรู้ความสามารถมากกว่า กลุ่มนี้ชี้ชัดว่าให้ความสำคัญของการมองโลกในแง่ดีน้อยกว่ากลุ่มอื่น ส่วนในเรื่องของการให้ความใส่ใจหรือเป็นกังวลกับรูปร่างของตนเองเมื่ออยู่ในสังคมนั้น แต่ละกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน ผลการวิจัยนี้สนับสนุนความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายของการออกกำลังกาย ทักษะความรู้ความสามารถและลักษณะทางกายภาพที่ดี หากต้องการทำความเข้าใจและสร้างอิทธิพลที่ส่งผลต่อทัศนคติของกลุ่มผู้หญิงที่ม้ออกกำลังกายที่ศูนย์ออกกำลังกาย ผู้ฝึกการออกกำลังกายควรให้ความสำคัญอย่างที่สุดในเรื่องของการให้ความมีอิสระในความต้องการของผู้ออกกำลังกาย และคอยให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ต้องรับรู้และเข้าใจว่าผู้ออกกำลังกายที่เป็นผู้หญิงแต่ละคนต้องการอะไร และไม่ควรนำแต่ละคนมาเปรียบเทียบ เพราะแต่ละคนย่อมมีเป้าหมายในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

อีวอน และคณะ(Evans ; em j l. 2005 : Abstract) ได้ทำการศึกษาคุณลักษณะของผู้ดูแลการฝึกการออกกำลังกายที่เป็นที่นิยมของผู้ออกกำลังกายในชั้นฝึกออกกำลังกายต่างๆ การศึกษาครั้งนี้เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง การให้ความใส่ใจเป็นกังวลกับรูปร่าง พฤติกรรมการบริโภค ลักษณะทางกายภาพ และคุณลักษณะทางรูปร่างของผู้ฝึกออกกำลังกายที่เป็นที่ชื่นชอบของผู้ออกกำลังกาย โดยกลุ่มประชากรที่ทำการทดสอบได้แก่ นักเรียนจำนวน 171 คนที่เข้าชั้นเรียนออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัย ผลจากการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าผู้หญิงที่อยู่ในกลุ่มที่ทำการทดสอบนี้ชื่นชอบผู้ฝึกออกกำลังกายที่มีรูปร่างผอมมากกว่าผู้ชายที่อยู่ในกลุ่มการทดลองเดียวกัน ส่วนความกระตือรือร้น ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ และลักษณะร่างกายรูปร่างที่สมส่วน กระชับ เป็นคุณสมบัติที่เป็นที่ต้องการมากที่สุด ทั้งผู้ออกกำลังกายที่เป็นผู้หญิงและผู้ชาย ส่วนปัจจัยทางเชื้อชาติและสีผิวไม่มีผลต่อความชื่นชอบดังกล่าว

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

เป็นประชากรที่เป็นสมาชิกสถานบริการออกกำลังกายของโรงแรมปทุมวันปริ้นเซส

กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,600 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชากรที่เป็นสมาชิกในสถานบริการออกกำลังกายของโรงแรมปทุมวันปริ้นเซส กรุงเทพมหานคร จำนวน 320 คน โดยวิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ด้วยวิธีสอบถาม โดยมีหลักในการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างต้องเป็นสมาชิกในสถานบริการออกกำลังกาย ของโรงแรมปทุมวันปริ้นเซส กรุงเทพมหานครอย่างน้อย 1 เดือน
2. กลุ่มตัวอย่างต้องเป็นผู้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็นสามตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย โดยใช้แบบสอบถามปลายปิด (Close Ended Questionnaires) และแบบประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ปัจจัยทางด้านอื่นๆเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย โดยใช้แบบสอบถาม ปลายเปิด (Open-End Questionnaires)

โดยผู้วิจัยใช้วิธีการประยุกต์แนวคำถามจากทฤษฎีของไลเกิร์ต (Rensis Likert) ลักษณะของคำถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ซึ่งมีกำหนดค่าระดับคะแนนดังต่อไปนี้

ลักษณะคำถาม	ระดับคะแนนแสดงความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
เชิงนิมิต (positive)	5	4	3	2	1

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีวิธีการดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ หนังสือต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เพื่อนำมาสร้างแบบสอบถาม

2.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายโดยผู้ออกกำลังกายเป็นผู้ตอบแบบสอบถามโดยแบ่งเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย โรงแรมปทุมวันปริ๊นเซส กรุงเทพมหานคร (Close Ended Questionnaires) และแบบประเมินค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 ปัจจัยทางด้านอื่น ๆ ของคุณสมบัติผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย (Open-End Questionnaires)

3. นำแบบสอบถามฉบับร่างไปให้ประธานผู้ควบคุมวารสารนิพนธ์ตรวจสอบแก้ไข

4. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์

5. รวบรวมความคิดเห็นและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ นำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามก่อนนำไปทดลองใช้

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้ออกกำลังกายที่ไม่ใช่กลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ได้เท่ากับ .95

7. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว เสนออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำไปใช้

ในการแปลความหมายของระดับต้องการในแบบสอบถามตอนนี้ เมื่อรวบรวมข้อมูลและ แจกแจงความถี่แล้ว จะใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเพื่อแบ่งระดับ โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณา จัดชั้น ตามแนวคิดของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9) แปลความหมายดังนี้

ตาราง 1 แสดงระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนเพื่อใช้พิจารณาระดับความคิดเห็น

ค่าเฉลี่ยคะแนน	ความหมายเชิงนิมิต (เชิงบวก)
4.21 – 5.00	มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
3.41 – 4.20	มีความคิดเห็นในระดับมาก
2.61 – 3.40	มีความคิดเห็นในระดับปานกลาง
1.81 – 2.60	มีความคิดเห็นในระดับน้อย
1.00 – 1.80	มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอหนังสือ ขอความอนุเคราะห์ ขอความร่วมมือต่อผู้จัดการ สถานออกกำลังกายโรงแรมปทุมวันปริ้นเซส ในการแจกแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปส่งให้กับสมาชิกของศูนย์ออกกำลังกาย ของโรงแรมปทุมวัน ปริ้นเซส กรุงเทพมหานคร
3. นำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้อง และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีการจัดกระทำข้อมูล

เมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 รวบรวมแล้วนำมาสรุปและเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาเรื่อง ความต้องการคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของสมาชิกที่มาออกกำลังกายของศูนย์ออกกำลังกายโรงแรมปทุมวันปริ๊นเซสต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ให้ตรงกับความต้องการของผู้มาใช้บริการ เพื่อให้ผู้ฝึกสอนมีศักยภาพ และประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการแข่งขันทางธุรกิจ ได้ส่งแบบสอบถาม จำนวน 320 ชุด ให้แก่กลุ่มตัวอย่างที่ทำ การศึกษาวิจัย และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 320 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00 โดยมีรายละเอียดของการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคลใช้สถิติเชิงพรรณนาหาค่าร้อยละ เพื่อสรุปข้อมูลพื้นฐาน ตามตารางดังนี้

ตาราง 2 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	212	66
หญิง	108	34
อาชีพ		
อาจารย์	44	13.8
รับราชการ	18	5.6
รัฐวิสาหกิจ	18	5.6
พนักงานบริษัท	101	31.6
ค้าขาย	10	3
ธุรกิจส่วนตัว	44	13.8
นักศึกษา	85	26.6
รวม	320	100

ตาราง 2 (ต่อ)

วัตถุประสงค์ของการออก กำลังกาย (เรียงลำดับ)	จำนวนผู้ออกกำลังกายที่ให้ ความสำคัญเป็นอันดับ 1	ร้อยละ
1. เพื่อสุขภาพแข็งแรง	102	31.8
2. เพื่อควบคุมน้ำหนัก	78	24.3
3. เพื่อเพิ่มทักษะทางกีฬา	48	15.0
4. เพื่อผ่อนคลายความเครียด	38	11.8
5. เพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัว	28	8.7
6. เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ	18	5.6
7. เพื่อความสนุกสนาน	8	2.5

จากตาราง 2 ผลการวิจัยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 66 รองลงมาเป็นเพศหญิง จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 34

ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่อาชีพ พนักงานบริษัท มีจำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6 รองลงมาเป็นนักศึกษา มีจำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6 และผู้ที่มีอาชีพค้าขายมีจำนวนน้อยสุด 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3

ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง เป็นอันดับ 1 มีจำนวน 102 คิดเป็นร้อยละ 31.8 รองลงมา เพื่อควบคุมน้ำหนักมีจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 24.3 และอันดับสุดท้าย การออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนานมีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูล ความต้องการคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกาย โดยรวมทั้ง 3 ด้านดังต่อไปนี้

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความคิดเห็นด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ความสามารถ และความสามารถในการสอนด้านต่าง ๆ

ความต้องการผู้ฝึกสอน	$\bar{X}$	SD	ระดับความต้องการ
1. ด้านบุคลิกภาพ	4.10	0.44	มาก
2. ด้านความรู้ความสามารถ	3.99	0.44	มาก
3. ด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ	3.78	0.42	มาก
รวมทุกด้าน	4.04	0.40	มาก

จากตาราง 3 ผลการวิจัยพบว่า ระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกาย ด้านต่าง ๆ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.04$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าความคิดเห็นต่อผู้ฝึกสอนที่มีบุคลิกภาพที่ดี อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.1$) ความคิดเห็นต่อผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.99$) และด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78$) เช่นเดียวกัน

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอน
การออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพ จำแนกตามรายชื่อ

ด้านบุคลิกภาพและคุณสมบัติของผู้ฝึกสอน	ระดับความต้องการ		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
1. มีร่างกายที่สมบูรณ์	4.20	0.65	มาก
2. มีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย	4.28	0.63	มากที่สุด
3. บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส	4.45	0.55	มากที่สุด
4. การแต่งกายสุภาพ เหมาะสม	3.91	0.64	มาก
5. ใช้ภาษาพูดที่สุภาพ	4.06	0.48	มาก
6. ตรงต่อเวลา	4.09	0.57	มาก
7. มีความสุภาพ อ่อนน้อม	4.02	0.77	มาก
8. มีความซื่อสัตย์ สุจริต	4.25	0.58	มากที่สุด
9. มีคุณธรรม จริยธรรม	4.20	0.58	มาก
10. เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง	4.21	0.82	มากที่สุด
11. ดูแลเอาใจใส่ผู้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่	4.18	0.54	มาก
12. มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี	4.28	0.51	มากที่สุด
13. ถ่ายทอดความรู้ได้ถูกต้อง	4.11	0.62	มาก
14. รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง	3.91	0.76	มาก
15. รับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง	3.79	0.74	มาก
16. ควบคุมอารมณ์ได้ดี	3.95	0.64	มาก
17. มีความเชื่อมั่นในแบบที่ฝึกสอน	3.88	0.65	มาก
18. มีการจัดเก็บข้อมูลที่เป็นระบบ	3.81	0.67	มาก
19. มีจิตสำนึกในการให้บริการ	4.02	0.67	มาก
20. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการนำเสนอโปรแกรมการ ออกกำลังกาย	4.11	0.75	มาก
21. พุ่มเพและอุทิศตนในการทำงานในหน้าที่	3.53	0.57	มาก
22. ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง	3.82	0.69	มาก
23. มีคุณธรรม ไม่บิดเบือนหรือให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริง	3.88	0.72	มาก
24. สัมผัสหรือจับต้องผู้ออกกำลังกายด้วยความสุภาพ ไม่ ลวนลามทางกายและวาจา	3.77	0.73	มาก
รวม	4.10	0.44	

จากตาราง 4 ผลการวิจัยพบว่าระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และที่มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด จำแนกตามรายชื่อ ได้แก่ คุณสมบัติด้านการมีรูปร่างดีเป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย,บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส,มีความซื่อสัตย์ สุจริต,เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง,มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอน ด้านความรู้ความสามารถ จำแนกตามรายชื่อ

ด้านความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอน	ระดับความต้องการ		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
1.มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่สอนเป็นอย่างดี	3.55	0.70	มาก
2.มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ	4.00	1.15	มาก
3.ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ	4.00	0.95	มาก
4.มีความสามารถในการสอนและถ่ายทอดความรู้	3.51	1.00	มาก
5.ออกแบบกิจกรรมหรือรูปแบบการออกกำลังกายได้สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละบุคคล	3.84	1.31	มาก
6.มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายที่เป็นไปได้	3.98	0.76	มาก
7.มีจิตวิทยาในการสอน	4.13	1.10	มาก
8.วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพในรายการที่ต้องปรับปรุง	4.25	0.58	มาก
9.วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและจิตใจ	4.20	0.58	มาก
10.ให้ความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมได้	4.21	0.82	มากที่สุด
11.ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยอิงหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย	4.18	0.54	มาก
12.ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก	4.28	0.51	มากที่สุด
13.มีความสามารถในการสร้างบรรยากาศการฝึกที่จูงใจและผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด	4.11	0.62	มาก

ตาราง 5 (ต่อ)

ด้านความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอน	ระดับความต้องการ		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
14.สร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับแก่ผู้ออกกำลังกาย	3.91	0.76	มาก
15.มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและความสนใจของผู้ออกกำลังกาย	3.79	0.74	มาก
16.กำหนดรูปแบบการสอนเริ่มจากง่ายไปยาก	3.95	0.64	มาก
รวม	3.99	0.44	

จากตาราง 5 ผลการวิจัยพบว่าระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และที่มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด จำแนกตามรายชื่อ ได้แก่ วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ ระบุปัญหาสุขภาพในรายการที่ต้องปรับปรุง , การให้ความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมได้ และ การติดตามความก้าวหน้าในการฝึก

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ จำแนกตามรายชื่อ

ด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกาย ประเภทต่าง ๆ	ระดับความต้องการ		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
1.การฝึกด้วยน้ำหนักและแรงต้าน	4.20	0.65	มาก
2.การฝึกความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด	4.28	0.63	มากที่สุด
3.การยืดเหยียด ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ	4.45	0.55	มากที่สุด
4.การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก	3.91	0.64	มาก
5.การฝึกเพื่อเสริมสร้างทักษะทางด้านกีฬา	4.06	0.48	มาก
รวม	3.78	0.42	

จากตาราง 6 ผลการวิจัยพบว่าระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และที่มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด จำแนกตามรายชื่อ ได้แก่ การฝึกความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด,และการยืดเหยียด ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคุณลักษณะส่วนบุคคลด้านเพศ
ต่อความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย 3 ด้าน

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	บุคลิกภาพ		ความรู้ความสามารถ		การสอนการออกกำลังกายประเภทต่างๆ		รวม	
		$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.
เพศ									
ชาย	212	4.11	0.39	4.04	0.37	3.78	0.41	4.04	0.33
หญิง	108	4.20	0.52	3.90	0.55	3.77	0.42	4.04	0.50

จากตาราง 7 ผลการวิจัยพบว่า ระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาคณะลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ ต่อระดับความต้องการ พบว่า

ด้านบุคลิกภาพ เพศชาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.11$) เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมากเช่นกัน ($\bar{X} = 4.20$)

ด้านความรู้ความสามารถ เพศชาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.04$) เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมากเช่นกัน ($\bar{X} = 3.90$)

ด้านการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ เพศชาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78$) เพศหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมากเช่นกัน ($\bar{X} = 3.77$)

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอน
การออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพ จำแนกตามเพศต่อรายชื่อในแต่ละด้าน

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านบุคลิกภาพ	ชาย		หญิง	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1. มีร่างกายที่สมบูรณ์	4.19	0.65	4.18	0.68
2. มีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย	4.26	0.65	4.27	0.60
3. บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส	4.42	0.56	4.53	0.52
4. การแต่งกายสุภาพ เหมาะสม	3.90	0.62	3.93	0.68
5. ใช้ภาษาพูดที่สุภาพ	4.04	0.47	4.09	0.52
6. ตรงต่อเวลา	4.08	0.56	4.09	0.62
7. มีความสุภาพ อ่อนน้อม	4.00	0.78	4.06	0.76
8. มีความซื่อสัตย์ สุจริต	4.20	0.59	4.37	0.54
9. มีคุณธรรม จริยธรรม	4.15	0.59	4.31	0.54
10. เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง	4.20	0.83	4.24	0.80
11. ดูแลเอาใจใส่ผู้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่	4.16	0.56	4.21	0.49
12. มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี	4.25	0.52	4.32	0.49
13. ถ่ายทอดความรู้ได้ถูกต้อง	4.08	0.61	4.18	0.65
14. รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง	3.88	0.77	3.97	0.72
15. รับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง	3.75	0.74	3.86	0.72
16. ควบคุมอารมณ์ได้ดี	3.97	0.65	3.89	0.63
17. มีความเชื่อมั่นในแบบที่ฝึกสอน	3.85	0.62	3.94	0.71
18. มีการจัดเก็บข้อมูลที่เป็นระบบ	3.79	0.64	3.84	0.75
19. มีจิตสำนึกในการให้บริการ	4.00	0.66	4.08	0.67
20. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการนำเสนอโปรแกรม การออกกำลังกาย	4.12	0.75	4.09	0.76
21. พุ่มพและอุทิศตนในการทำงานในหน้าที่	3.50	0.54	3.63	0.62
22. ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพ ตนเอง	3.81	0.71	3.85	0.65

ตาราง 8 (ต่อ)

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านบุคลิกภาพ	ชาย		หญิง	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
23.มีคุณธรรม ไม่บิดเบือนหรือให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริง	3.86	0.69	3.94	0.75
24.สัมผัสหรือจับต้องผู้ออกกำลังกายด้วยความสุภาพ ไม่ลวนลามทางกายและวาจา	3.82	0.72	3.68	0.74
รวม	4.11	0.39	4.20	0.52

จากตาราง 8 ผลการวิจัยพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และที่มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่ มีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.26$) บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.42$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.25$)

เพศหญิง มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และที่มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่ มีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.27$) บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.53$) . มีความซื่อสัตย์ สุจริต ($\bar{X} = 4.37$) มีคุณธรรม จริยธรรม ($\bar{X} = 4.31$) เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง ($\bar{X} = 4.24$) ดูแลเอาใจใส่ผู้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ($\bar{X} = 4.21$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.32$) ส่วนคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอน
การออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถ จำแนกตามเพศต่อรายข้อ

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านความรู้ความสามารถ	ชาย		หญิง	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1.มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่สอนเป็นอย่างดี	4.19	0.65	4.18	0.68
2.มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ	4.26	0.65	4.27	0.60
3.ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ	4.42	0.56	4.53	0.52
4.มีความสามารถในการสอนและถ่ายทอดความรู้	3.90	0.62	3.93	0.68
5.ออกแบบกิจกรรมหรือรูปแบบการออกกำลังกายได้สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละบุคคล	4.04	0.47	4.09	0.52
6.มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายที่เป็นไปได้	4.08	0.56	4.09	0.62
7.มีจิตวิทยาในการสอน	4.00	0.78	4.06	0.76
8.วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพในรายการที่ต้องปรับปรุง	4.20	0.59	4.37	0.54
9.วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและจิตใจ	4.15	0.59	4.31	0.54
10.ให้ความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมได้	4.20	0.83	4.24	0.80
11.ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยอิงหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย	4.16	0.56	4.21	0.49
12.ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก	4.25	0.52	4.32	0.49
13.มีความสามารถในการสร้างบรรยากาศการฝึกที่จูงใจและผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด	4.08	0.61	4.18	0.65
14.สร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับแก่ผู้ออกกำลังกาย	3.88	0.77	3.97	0.72
15.มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและความสนใจของผู้ออกกำลังกาย	3.75	0.74	3.86	0.72
16.กำหนดรูปแบบการสอนเริ่มจากง่ายไปยาก	3.97	0.65	3.89	0.63
รวม	4.04	0.37	3.90	0.55

จากตาราง 9 ผลการวิจัยพบว่า เพศชายมีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ด้านความรู้ความสามารถส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายข้อ ได้แก่ มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ ($\bar{X} = 4.26$) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.42$) ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.25$)

เพศหญิงมีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ด้านความรู้ความสามารถส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายข้อ ได้แก่ มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ ($\bar{X} = 4.27$) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.53$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพในรายการที่ต้องปรับปรุง ($\bar{X} = 4.37$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและจิตใจ ($\bar{X} = 4.31$) ให้ความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมได้ ($\bar{X} = 4.24$) ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยอิงหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.21$) ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.32$)

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอน การออกกำลังกายด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ จำแนกตามเพศต่อรายข้อ

ด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกาย ประเภทต่าง ๆ	ชาย		หญิง	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1.การฝึกด้วยน้ำหนักและแรงต้าน	4.19	0.65	4.18	0.68
2.การฝึกความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด	4.26	0.65	4.27	0.60
3.การยืดเหยียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	4.42	0.56	4.53	0.52
4.การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก	3.90	0.62	3.93	0.68
5.การฝึกเพื่อเสริมสร้างทักษะทางด้านกีฬา	4.04	0.47	4.09	0.52
รวม	4.04	0.37	3.90	0.55

จากตาราง 10 ผลการวิจัยพบว่า เพศชาย มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายข้อ ได้แก่ การฝึกความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด ($\bar{X} = 4.26$) การยืดเหยียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ($\bar{X} = 4.42$)

เพศหญิง มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายข้อ ได้แก่การฝึกความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด ($\bar{X} = 4.27$) การยืดเหยียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ($\bar{X} = 4.53$)

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคุณลักษณะส่วนบุคคลด้านอาชีพ
ต่อความคิดเห็นต่อ คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย 3 ด้าน

คุณลักษณะส่วน บุคคล	จำนวน	บุคลิกภาพ		ความรู้ ความสามารถ		การสอนการ ออกกำลังกาย ประเภทต่างๆ		รวม	
		$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.
อาชีพ									
อาจารย์	44	4.35	0.08	4.14	0.10	4.12	0.13	4.25	0.08
รับราชการ	18	3.20	0.00	3.68	0.00	4.00	0.00	3.47	0.00
รัฐวิสาหกิจ	18	4.13	0.12	4.05	0.19	3.23	0.49	3.99	0.18
พนักงานบริษัท	101	4.33	0.52	4.17	0.44	3.95	0.39	4.22	0.46
ค้าขาย	10	4.01	0.18	3.81	0.19	3.38	0.15	3.86	0.18
ธุรกิจส่วนตัว	44	4.08	0.43	3.87	0.46	3.81	0.36	3.97	0.40
นักศึกษา	85	4.05	0.22	3.85	0.54	3.50	0.29	3.91	0.31
รวม	320	4.14	0.44	3.99	0.44	3.78	0.42	4.04	0.40

จากตาราง 11 เมื่อพิจารณาคณะคุณลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพ ต่อระดับความต้องการพบว่า

ด้านบุคลิกภาพ ผู้ที่มาออกกำลังกาย มีความคิดเห็นต่อผู้ฝึกสอนด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ อาชีพอาจารย์ ($\bar{X} = 4.35$) และพนักงานบริษัท ($\bar{X} = 4.33$)

ด้านความรู้ความสามารถ ผู้ที่มาออกกำลังกายมีความคิดเห็นต่อผู้ฝึกสอนด้านความรู้ความสามารถอยู่ในระดับมากทุกอาชีพ

ด้านการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ผู้ที่มาออกกำลังกายมีความคิดเห็นต่อผู้ฝึกสอนด้านการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ อยู่ในระดับมากได้แก่อาชีพ อาจารย์ ($\bar{X} = 4.12$) รับราชการ ($\bar{X} = 4.00$) พนักงานบริษัท ($\bar{X} = 3.95$) ธุรกิจส่วนตัว ($\bar{X} = 3.81$) และนักศึกษา ($\bar{X} = 3.50$) ส่วนอาชีพที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ รัฐวิสาหกิจ ($\bar{X} = 3.23$) และค้าขาย ($\bar{X} = 3.38$)

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย จำแนกตามอาชีพต่อรายข้อในแต่ละด้าน

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านบุคลิกภาพ	อาจารย์		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		พณ.บริษัท		ค้าขาย		ธุรกิจส่วนตัว		นักศึกษา	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1. มีร่างกายที่สมบูรณ์	4.23	0.74	4.33	0.59	4.33	0.68	4.12	0.63	4.20	0.78	4.18	0.62	4.19	0.66
2. มีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย	4.27	0.72	4.11	0.75	4.33	0.68	4.23	0.61	4.30	0.67	4.32	0.60	4.29	0.61
3.บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส	4.48	0.59	4.44	0.78	4.33	0.59	4.48	0.52	4.40	0.51	4.48	0.54	4.45	0.52
4. การแต่งกายสุภาพ เหมาะสม	4.05	0.68	4.00	0.76	4.17	0.51	3.81	0.64	4.00	0.66	3.82	0.54	3.92	0.65
5. ใช้ภาษาพูดที่สุภาพ	4.25	0.61	3.94	0.87	4.33	0.48	3.98	0.40	4.00	0.47	4.02	0.34	4.05	0.43
6. ตรงต่อเวลา	4.23	0.64	4.00	0.90	4.56	0.51	4.00	0.52	4.00	0.47	4.09	0.52	4.05	0.53
7. มีความสุภาพ อ่อนน้อม	4.18	0.69	3.89	0.83	4.28	0.75	3.96	0.81	4.00	0.66	4.00	0.80	3.99	0.77
8. มีความซื่อสัตย์ สุจริต	4.45	0.58	4.06	0.80	4.33	0.59	4.24	0.56	4.30	0.48	4.16	0.52	4.26	0.56
9. มีคุณธรรม จริยธรรม	4.32	0.67	3.94	0.87	4.39	0.60	4.18	0.53	4.20	0.42	4.16	0.52	4.21	0.53
10.เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง	4.34	0.71	4.17	0.98	4.39	0.69	4.21	0.85	4.10	0.87	4.07	0.84	4.22	0.82
11.ดูแลเอาใจใส่ผู้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่	4.32	0.67	4.44	0.51	4.28	0.57	4.09	0.51	4.20	0.42	4.11	0.49	4.16	0.50
12.มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี	4.39	0.75	4.17	0.61	4.33	0.48	4.25	0.45	4.30	0.48	4.23	0.42	4.29	0.45
13.ถ่ายทอดความรู้ได้ถูกต้อง	4.34	0.71	4.17	0.78	4.10	0.58	4.08	0.59	4.00	0.66	4.09	0.47	4.06	0.64

ตาราง 12 (ต่อ)

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านบุคลิกภาพ	อาจารย์		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		พณ.บริษัท		ค้าขาย		ธุรกิจส่วนตัว		นักศึกษา	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
14.รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง	4.23	0.74	4.06	0.87	4.00	0.84	3.84	0.70	3.80	0.78	3.80	0.76	3.86	0.75
15.รับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง	4.07	0.81	3.94	0.72	3.94	0.80	3.69	0.68	3.70	0.67	3.70	0.76	3.73	0.73
16.ควบคุมอารมณ์ได้ดี	4.14	0.73	3.94	0.63	4.11	0.58	3.88	0.63	3.60	0.51	4.11	0.57	3.84	0.63
17.มีความเชื่อมั่นในแบบที่ฝึกสอน	4.20	0.73	3.94	0.63	3.94	0.63	3.85	0.63	3.70	0.67	3.82	0.62	3.78	0.62
18.มีการจัดเก็บข้อมูลที่เป็นระบบ	4.05	0.80	4.11	0.67	3.89	0.58	3.74	0.65	3.70	0.67	3.77	0.64	3.72	0.64
19.มีจิตสำนึกในการให้บริการ	4.07	0.75	4.06	0.63	4.06	0.72	4.07	0.63	3.90	0.73	3.95	0.64	4.00	0.67
20.มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการ นำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกาย	4.02	0.76	3.94	0.80	3.94	0.80	4.16	0.75	4.20	0.63	4.16	0.74	4.13	0.76
21.ทุ่มเทและอุทิศตนในการทำงานในหน้าที่	3.91	0.70	3.67	0.76	3.33	0.59	3.52	0.50	3.50	0.52	3.39	0.49	3.47	0.50
22.ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแล สุขภาพตนเอง	3.89	0.72	3.94	0.93	3.83	0.70	3.77	0.66	4.00	0.66	3.75	0.61	3.84	0.72
23.มีคุณธรรม ไม่บิดเบือนหรือให้ข้อมูลที่ ไม่เป็นจริง	4.05	0.83	4.06	0.80	3.78	0.73	3.87	0.67	3.09	0.73	3.89	0.75	3.82	0.67
24.สัมผัสหรือจับต้องผู้ออกกำลังกายด้วย ความสุภาพ ไม่ลวนลามทางกายและวาจา	3.82	0.78	3.89	0.83	3.72	1.01	3.76	0.68	3.60	0.69	3.70	0.70	3.79	0.72
รวม	4.35	0.08	3.20	0.00	4.13	0.12	4.33	0.52	4.01	0.18	4.08	0.43	4.05	0.22

จากตาราง 12 เมื่อพิจารณาคุณลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพ ต่อระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพ จำแนกรายข้อ พบว่า

อาชีพอาจารย์ มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากและอยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายข้อได้แก่ ความมีร่างกายที่สมบูรณ์ ($\bar{X} = 4.23$) มีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.27$) .บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.48$) ใช้ภาษาพูดที่สุภาพ ($\bar{X} = 4.25$) ตรงต่อเวลา ($\bar{X} = 4.23$) มีความซื่อสัตย์ สุจริต ($\bar{X} = 4.45$) มีคุณธรรม จริยธรรม ($\bar{X} = 4.32$) เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง ($\bar{X} = 4.34$) ดูแลเอาใจใส่ผู้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ($\bar{X} = 4.32$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.39$) .ถ่ายทอดความรู้ได้ถูกต้อง ($\bar{X} = 4.34$) รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง ($\bar{X} = 4.23$)

อาชีพรับราชการ มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายข้อได้แก่ ความมีร่างกายที่สมบูรณ์ ($\bar{X} = 4.33$) บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.44$) ดูแลเอาใจใส่ผู้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ($\bar{X} = 4.44$)

อาชีพรัฐวิสาหกิจ มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายข้อได้แก่ ความมีร่างกายที่สมบูรณ์ ($\bar{X} = 4.33$) มีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.33$) บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.33$) ใช้ภาษาพูดที่สุภาพ ($\bar{X} = 4.33$) ตรงต่อเวลา ($\bar{X} = 4.56$) มีความสุภาพ อ่อนน้อม ($\bar{X} = 4.28$) มีความซื่อสัตย์ สุจริต ($\bar{X} = 4.33$) มีคุณธรรม จริยธรรม ($\bar{X} = 4.39$) เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง ($\bar{X} = 4.39$) ดูแลเอาใจใส่ผู้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ($\bar{X} = 4.28$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.33$)

อาชีพพนักงานบริษัท มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายข้อได้แก่ ความมีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.23$) บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.48$) มีความซื่อสัตย์ สุจริต ($\bar{X} = 4.24$) เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง ($\bar{X} = 4.21$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.25$)

อาชีพค้าขาย มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายข้อได้แก่ ความมีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.30$) บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.40$) มีความซื่อสัตย์ สุจริต ($\bar{X} = 4.30$) มีความสามารถ ในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.30$)

อาชีพธุรกิจส่วนตัว มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายข้อได้แก่ การมีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.32$) บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.48$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.23$)

อาชีพนักศึกษา มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายข้อได้แก่ ความมีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.29$) บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.54$) มีความซื่อสัตย์ สุจริต ($\bar{X} = 4.26$) มีคุณธรรม จริยธรรม ($\bar{X} = 4.21$) เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง ($\bar{X} = 4.22$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.29$)

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถ จำแนกตามอาชีพต่อรายข้อ

ด้านความรู้ความสามารถ ของ ผู้ฝึกสอน	อาจารย์		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		พณ.บริษัท		ค้าขาย		ธุรกิจส่วนตัว		นักศึกษา	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1.มีความรู้ความสามารถในเรื่อง ที่สอนเป็นอย่างดี	4.23	0.74	4.33	0.59	4.33	0.68	4.12	0.63	4.20	0.78	4.18	0.62	4.19	0.66
2.มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ ถูกต้องและแม่นยำ	4.27	0.72	4.11	0.75	4.33	0.68	4.23	0.61	4.30	0.67	4.32	0.60	4.29	0.61
3.ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อ พัฒนาความสามารถในการให้ คำแนะนำ	4.48	0.59	4.44	0.78	4.33	0.59	4.48	0.52	4.40	0.51	4.48	0.54	4.45	0.52
4.มีความสามารถในการสอน และถ่ายทอดความรู้	4.05	0.68	4.00	0.76	4.17	0.51	3.81	0.64	4.00	0 .66	3.82	0.54	3.92	0.65
5.ออกแบบกิจกรรมหรือรูปแบบ การออกกำลังกายได้สอดคล้อง กับความต้องการแต่ละบุคคล	4.25	0.61	3.94	0.87	4.33	0.48	3.98	0.40	4.00	0.47	4.02	0.34	4.05	0.43
6.มีส่วนร่วมในการกำหนด เป้าหมายในการออกกำลังกายที่ เป็นไปได้	4.23	0.64	4.00	0.90	4.56	0.51	4.00	0.52	4.00	0.47	4.09	0.52	4.05	0.53

ตาราง 13 (ต่อ)

ด้านความรู้ความสามารถของ ผู้ฝึกสอน	อาจารย์		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		พณ.บ.บริษัท		ค้าขาย		ธุรกิจส่วนตัว		นักศึกษา	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
7.มีจิตวิทยาในการสอน	4.18	0.69	3.89	0.82	4.28*	0.75	3.96	0.81	4.00	0.66	4.00	0.80	3.99	0.77
8.วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ตรง ประเมินได้ และระบุปัญหา สุขภาพในรายการที่ต้องปรับ ปรง	4.45	0.58	4.06	0.80	4.33	0.59	4.24	0.56	4.30	0.48	4.16	0.52	4.26	0.56
9.วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพแบบองค์ รวมทั้งกายและจิตใจ	4.32	0.67	3.94	0.87	4.39	0.60	4.18	0.53	4.20	0.42	4.16	0.52	4.21	0.53
10.ให้ความรู้ด้านโภชนาการที่ ถูกต้องและเหมาะสมได้	4.34	0.71	4.17	0.98	4.39	0.69	4.21	0.85	4.10	0.87	4.07	0.84	4.22	0.82
11.ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยอิง หลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย	4.32	0.67	4.44	0.51	4.28	0.57	4.09	0.51	4.20	0.42	4.11	0.49	4.16	0.50
12.ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก	4.39	0.75	4.17	0.61	4.33	0.48	4.25	0.45	4.30	0.48	4.23	0.42	4.29	0.45

ตาราง 13 (ต่อ)

ด้านความรู้ความสามารถของ ผู้ฝึกสอน	อาจารย์		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		พณ.บริษัท		ค้าขาย		ธุรกิจส่วนตัว		นักศึกษา	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
13.มีความสามารถในการสร้าง บรรยากาศการฝึกที่จูงใจและ ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด	4.34	0.71	4.17	0.78	4.11	0.58	4.08	0.59	4.00	0.66	4.09	0.47	4.06	0.64
14.สร้างความเชื่อมั่นและการ ยอมรับให้แก่ผู้ออกกำลังกาย	4.23	0.74	4.06	0.87	4.00	0.84	3.84	0.70	3.80	0.78	3.80	0.76	3.86	0.75
15.มีความยืดหยุ่นสามารถ ปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้ สอดคล้องกับสภาพร่างกายและ ความสนใจของผู้ออกกำลังกาย	4.07	0.81	3.94	0.72	3.94	0.80	3.69	0.68	3.70	0.67	3.70	0.76	3.73	0.73
16.กำหนดรูปแบบการสอนเริ่ม จากง่ายไปยาก	4.14	0.73	3.94	0.63	4.11	0.58	3.88	0.63	3.60	0.51	4.11	0.57	3.84	0.63
รวม	4.14	0.10	3.68	0.00	4.05	0.19	4.17	0.44	3.81	0.19	3.87	0.46	3.85	0.54

จากตาราง 13 เมื่อพิจารณาคูณลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพ ต่ระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอนจำแนกรายข้อ พบว่า

อาชีพอาจารย์ มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านความรู้ความสามารถส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายข้อ ได้แก่ มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่สอนเป็นอย่างดี ($\bar{X} = 4.23$) มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ ($\bar{X} = 4.27$) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.48$) ออกแบบกิจกรรมหรือรูปแบบการออกกำลังกายได้สอดคล้องกับความต้องการแต่ละบุคคล ($\bar{X} = 4.25$) มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายที่เป็นไปได้ ($\bar{X} = 4.23$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพในรายการที่ต้องปรับปรุง ($\bar{X} = 4.45$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและจิตใจ ($\bar{X} = 4.32$) ให้ความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมได้ ($\bar{X} = 4.34$) ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยอิงหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.32$) ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.39$) มีความสามารถในการสร้างบรรยากาศการฝึกที่จูงใจและผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด ($\bar{X} = 4.34$) สร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับให้แก่ผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.23$)

อาชีพบรรณารักษ์ มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านความรู้ความสามารถส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายข้อ ได้แก่ มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่สอนเป็นอย่างดี ($\bar{X} = 4.33$) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.44$) ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยอิงหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.44$)

อาชีพรัฐวิสาหกิจ มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านความรู้ความสามารถส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายข้อ ได้แก่ มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่สอนเป็นอย่างดี ($\bar{X} = 4.33$) มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ ($\bar{X} = 4.33$) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.33$) ออกแบบกิจกรรมหรือรูปแบบการออกกำลังกายได้สอดคล้องกับความต้องการแต่ละบุคคล ($\bar{X} = 4.33$) มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายที่เป็นไปได้ ($\bar{X} = 4.56$) มีจิตวิทยาในการสอน ($\bar{X} = 4.28$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพในรายการที่ต้องปรับปรุง ($\bar{X} = 4.33$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและจิตใจ ($\bar{X} = 4.39$) ให้ความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมได้ ($\bar{X} = 4.39$) ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยอิงหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.28$) ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.33$)

อาชีพพนักงานบริษัท มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านความรู้ความสามารถส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายข้อ ได้แก่ มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ ($\bar{X} = 4.23$) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.48$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพในรายการที่ต้องปรับปรุง ($\bar{X} = 4.24$) ให้ความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมได้ ($\bar{X} = 4.21$) ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.25$)

อาชีพค้าขาย มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านความรู้ความสามารถส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายชื่อ ได้แก่ มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ ($\bar{X} = 4.30$) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.40$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพในรายการที่ต้องปรับปรุง ($\bar{X} = 4.30$) ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.30$)

อาชีพธุรกิจส่วนตัว มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านความรู้ความสามารถส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายชื่อ ได้แก่ มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ ($\bar{X} = 4.32$) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.48$) ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.23$)

อาชีพนักศึกษา มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านความรู้ความสามารถส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุดจำแนกตามรายชื่อ ได้แก่ มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ ($\bar{X} = 4.29$) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.45$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพในรายการที่ต้องปรับปรุง ($\bar{X} = 4.26$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและจิตใจ ($\bar{X} = 4.21$) ให้ความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมได้ ($\bar{X} = 4.22$) ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.29$)

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ
จำแนกตามอาชีพต่อรายข้อในแต่ละด้าน

ความสามารถของผู้ฝึกสอนด้าน การออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ	อาจารย์		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		พณ.บริษัท		ค้าขาย		ธุรกิจส่วนตัว		นักศึกษา	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1.การฝึกด้วยน้ำหนักและแรง ต้าน	4.23	0.71	4.33	0.59	4.33	0.68	4.12	0.63	4.20	0.78	4.18	0.62	4.19	0.66
2.การฝึกความอดทนของระบบ หัวใจไหลเวียนเลือด	4.27	0.72	4.11	0.75	4.33	0.68	4.23	0.61	4.30	0.67	4.32	0.60	4.29	0.61
3.การยืดเหยียด ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ	4.48	0.59	4.44	0.78	4.33	0.59	4.48	0.52	4.40	0.51	4.48	0.54	4.45	0.52
4.การออกกำลังกายเพื่อควบคุม น้ำหนัก	4.05	0.68	4.00	0.76	4.17	0.51	3.81	0.64	4.00	0.66	3.82	0.54	3.92	0.65
5.การฝึกเพื่อเสริมสร้างทักษะ ทางด้านกีฬา	4.23	0.64	4.00	0.90	4.56	0.51	4.00	0.52	4.00	0.47	4.09	0.52	4.05	0.53
รวม	4.12	0.13	4.00	0.00	3.23	0.49	3.95	0.39	3.38	0.15	3.81	0.36	3.50	0.29

จากตาราง 14 เมื่อพิจารณาคุณลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพ ต่อระดับความคิดเห็น
ต่อคุณสมบัติผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ รายชื่อ พบว่า

อาชีพอาจารย์ มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านการสอนการออกกำลังกายประเภท
ต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ยกเว้น การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักมีความคิดเห็น
อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.05$)

อาชีพข้าราชการ มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านการสอนการออกกำลังกาย
ประเภทต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกตามรายชื่อ ได้แก่ การฝึกด้วย
น้ำหนักและแรงต้าน ($\bar{X} = 4.33$) การยืดเหยียด ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ ($\bar{X} = 4.44$)

อาชีพรัฐวิสาหกิจ มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านการสอนการออกกำลังกาย
ประเภทต่าง ๆ อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ยกเว้น การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักมีความคิดเห็น
อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.17$)

อาชีพพนักงานบริษัท มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านการสอนการออกกำลังกาย
ประเภทต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกตามรายชื่อ ได้แก่ การฝึก
ความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด ($\bar{X} = 4.23$) การยืดเหยียด ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ ($\bar{X} = 4.48$)

อาชีพค้าขาย มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านการสอนการออกกำลังกายประเภท
ต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และ อยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกตามรายชื่อ ได้แก่ การฝึกความอดทน
ของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด ($\bar{X} = 4.30$) การยืดเหยียด ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ ($\bar{X} = 4.40$)

อาชีพธุรกิจส่วนตัว มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านการสอนการออกกำลังกาย
ประเภทต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกตามรายชื่อ ได้แก่ การฝึก
ความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด ($\bar{X} = 4.32$) การยืดเหยียด ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ ($\bar{X} = 4.48$)

อาชีพนักศึกษา มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้านการสอนการออกกำลังกาย
ประเภทต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกตามรายชื่อ ได้แก่ การฝึก
ความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด ($\bar{X} = 4.29$) การยืดเหยียด ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ ($\bar{X} = 4.45$)

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความคิดเห็นต่อคุณลักษณะส่วนบุคคล
ทางด้านวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	บุคลิกภาพ		ความรู้ความ สามารถ		ความสามารถ ด้านการสอน การออกกำลังกาย ประเภท ต่าง ๆ		รวม	
		$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.
วัตถุประสงค์									
1. เพื่อสุขภาพแข็งแรง	102	4.35	0.08	4.14	0.10	4.12	0.13	4.25	0.08
2. เพื่อควบคุมน้ำหนัก	78	3.96	0.21	3.79	0.45	3.56	0.28	3.85	0.27
3. เพื่อเพิ่มทักษะทางกีฬา	48	4.15	0.65	3.81	0.38	4.06	0.88	3.73	0.43
4. เพื่อผ่อนคลายความ เครียด	38	3.96	0.21	3.79	0.45	3.56	0.28	3.85	0.27
5. เพื่อเสริม สร้างความ อ่อนตัว	28	4.01	0.18	3.81	0.19	3.38	0.15	3.86	0.18
6. เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ	18	3.20	0.00	3.68	0.00	4.00	0.00	3.47	0.00
7. เพื่อความสนุกสนาน	8	4.13	0.12	4.05	0.19	3.23	0.49	3.99	0.18
รวม	320	4.14	0.44	3.99	0.44	3.78	0.42	4.04	0.40

จากตาราง 15 เมื่อพิจารณาตามคุณลักษณะส่วนบุคคล โดยจำแนกตามวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายต่อระดับความคิดเห็น พบว่า

ด้านบุคลิกภาพ ผู้ที่มาออกกำลังกาย มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมากที่สุดด้านนี้ ได้แก่ ผู้ที่มาออกกำลังกายที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพแข็งแรง ($\bar{X} = 4.45$) ส่วนผู้ที่มาออกกำลังกายที่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

ด้านความรู้ความสามารถ ผู้ที่มาออกกำลังกายที่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายทุกประเภท มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมาก

ด้านความสามารถด้านการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ผู้ที่มาออกกำลังกายที่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายทุกประเภท มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมาก

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย จำแนกตามวัตถุประสงค์การออกกำลังกายต่อรายข้อ

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้าน บุคลิกภาพ	สุขภาพ แข็งแรง		ควบคุม น้ำหนัก		เพิ่มทักษะ ทางด้านกีฬา		ผ่อนคลาย ความเครียด		เพื่อเสริม สร้างความ อ่อนตัว		สร้าง กล้ามเนื้อ		ความ สนุกสนาน	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1. มีร่างกายที่สมบูรณ์	4.18	0.63	4.17	0.65	4.15	0.65	4.16	0.67	4.14	0.80	4.44	0.61	4.50	0.53
2. มีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ ออกกำลังกาย	4.23	0.64	4.27	0.61	4.27	0.61	4.29	0.65	4.11	0.78	4.56	0.51	4.50	0.53
3. บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส	4.47	0.57	4.45	0.52	4.48	0.50	4.45	0.60	4.25	0.51	4.67	0.48	4.50	0.75
4. การแต่งกายสุภาพ เหมาะสม	3.91	0.67	3.86	0.65	3.81	0.60	3.82	0.60	4.04	0.50	4.17	0.61	4.38	0.74
5. ใช้ภาษาพูดที่สุภาพ	4.00	0.50	4.03	0.42	3.98	0.38	4.00	0.32	4.25	0.51	4.39	0.69	4.50	0.75
6. ตรงต่อเวลา	4.01	0.60	4.04	0.52	4.02	0.52	4.03	0.49	4.36	0.55	4.56	0.70	4.25	0.70
7. มีความสุภาพ อ่อนน้อม	3.97	0.78	4.00	0.80	3.92	0.84	4.00	0.73	4.18	0.67	4.33	0.68	4.25	0.70
8. มีความซื่อสัตย์ สุจริต	4.22	0.59	4.27	0.57	4.17	0.55	4.21	0.57	4.29	0.60	4.61	0.50	4.63	0.51
9. มีคุณธรรม จริยธรรม	4.21	0.58	4.18	0.52	4.15	0.54	4.16	0.54	4.18	0.67	4.44	0.70	4.50	0.75
10.เป็นมิตรและให้ความเป็น กันเอง	4.17	0.86	4.22	0.83	4.06	0.88	4.26	0.79	4.36	0.73	4.56	0.61	4.25	0.46

ตาราง 16 (ต่อ)

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้าน บุคลิกภาพ	สุขภาพ แข็งแรง		ควบคุม น้ำหนัก		เพิ่มทักษะ ทางด้านกีฬา		ผ่อนคลาย ความเครียด		เพื่อเสริม สร้างความ อ่อนตัว		สร้าง กล้ามเนื้อ		ความ สนุกสนาน	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
11.ดูแลเอาใจใส่ผู้ออกกำลังกาย อย่างเต็มที่	4.16	0.50	4.14	0.50	4.08	0.49	4.11	0.50	4.25	0.70	4.72	0.46	4.25	0.70
12.มีความสามารถในการสื่อสาร ที่ดี	4.25	0.51	4.28	0.45	4.25	0.43	4.24	0.43	4.29	0.81	4.56	0.51	4.38	0.51
13.ถ่ายทอดความรู้ได้ถูกต้อง	4.11	0.67	4.06	0.61	4.10	0.51	4.05	0.51	4.11	0.68	4.50	0.61	4.25	0.88
14.รู้จักบทบาทและหน้าที่ของ ตนเอง	3.89	0.77	0.83	0.74	3.97	0.71	4.00	0.81	4.33	0.76	4.50	0.53	3.91	0.75
15.รับผิดชอบและมีวินัยใน ตนเอง	4.39	0.75	4.17	0.61	4.33	0.48	4.25	0.45	4.30	0.48	4.23	0.42	4.29	0.45
16.ควบคุมอารมณ์ได้ดี	4.32	0.67	3.94	0.87	4.39	0.60	4.18	0.53	4.20	0.42	4.16	0.52	4.21	0.53
17.มีความเชื่อมั่นในแบบที่ ฝึกสอน	4.34	0.71	4.17	0.98	4.39	0.69	4.21	0.85	4.10	0.87	4.07	0.84	4.22	0.82
18.มีการจัดเก็บข้อมูลเป็นระบบ	4.32	0.67	4.44	0.51	4.28	0.57	4.09	0.51	4.20	0.42	4.11	0.49	4.16	0.50

ตาราง 16 (ต่อ)

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนด้าน บุคลิกภาพ	สุขภาพ แข็งแรง		ควบคุม น้ำหนัก		เพิ่มทักษะ ทางด้านกีฬา		ผ่อนคลาย ความเครียด		เสริมสร้าง ความอ่อนตัว		เสริมสร้าง กล้ามเนื้อ		ความ สนุกสนาน	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
19.มีจิตสำนึกในการให้บริการ	4.39	0.75	4.17	0.61	4.33	0.48	4.25	0.45	4.30	0.48	4.23	0.42	4.29	0.45
20.มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ใน การนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกาย	3.91	0.70	3.67	0.76	3.33	0.59	3.52	0.50	3.50	0.52	3.39	0.49	3.47	0.50
21.ทุ่มเทและอุทิศตนในการ ทำงานในหน้าที่	4.23	0.74	4.33	0.59	4.33	0.68	4.12	0.63	4.20	0.78	4.18	0.62	4.19	0.66
22.ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ในการดูแลสุขภาพตนเอง	4.27	0.72	4.11	0.75	4.33	0.68	4.23	0.61	4.30	0.67	4.32	0.60	4.29	0.61
23.มีคุณธรรม ไม่บิดเบือนหรือ ให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริง	4.48	0.59	4.44	0.78	4.33	0.59	4.48	0.52	4.40	0.51	4.48	0.54	4.45	0.52
24.สัมผัสหรือจับต้องผู้ออกกำลังกายด้วยความสุภาพ ไม่ลวนลาม ทางกายและวาจา	4.05	0.68	4.00	0.76	4.17	0.51	3.81	0.64	4.00	0.66	3.82	0.54	3.92	0.65
รวม	4.35	0.08	3.96	0.21	4.15	0.65	3.96	0.21	4.01	0.18	3.20	0.00	4.13	0.12

จากตาราง 16 เมื่อพิจารณาคุณลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย ของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพ แยกตามรายชื่อ รายชื่อ พบว่า

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรง มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่ การมีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.23$) บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.47$) มีความซื่อสัตย์ สุจริต ($\bar{X} = 4.22$) มีคุณธรรม จริยธรรม ($\bar{X} = 4.21$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.25$) รับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง ($\bar{X} = 4.39$) ควบคุมอารมณ์ได้ดี ($\bar{X} = 4.32$) มีความเชื่อมั่นในแบบที่ฝึกสอน ($\bar{X} = 4.32$) มีการจัดเก็บข้อมูลเป็นระบบ ($\bar{X} = 4.32$) มีจิตสำนึกในการให้บริการ ($\bar{X} = 4.39$) ทุ่มเทและอุทิศตนในการทำงานในหน้าที่ ($\bar{X} = 4.23$) ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง ($\bar{X} = 4.27$) มีคุณธรรม ไม่บิดเบือนหรือให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริง ($\bar{X} = 4.48$) ส่วนคุณสมบัติด้านบุคลิกภาพอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และ อยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่ มีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.27$) บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.45$) มีความซื่อสัตย์ สุจริต ($\bar{X} = 4.27$) เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง ($\bar{X} = 4.22$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.28$) มีการจัดเก็บข้อมูลเป็นระบบ ($\bar{X} = 4.44$) ทุ่มเทและอุทิศตนในการทำงานในหน้าที่ ($\bar{X} = 4.33$) มีคุณธรรม ไม่บิดเบือนหรือให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริง ($\bar{X} = 4.44$)

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มทักษะทางด้านกีฬา มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และ อยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่ มีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.27$) บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.48$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.25$) รับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง ($\bar{X} = 4.33$) ควบคุมอารมณ์ได้ดี ($\bar{X} = 4.39$) มีความเชื่อมั่นในแบบที่ฝึกสอน ($\bar{X} = 4.39$) มีการจัดเก็บข้อมูลเป็นระบบ ($\bar{X} = 4.28$) มีจิตสำนึกในการให้บริการ ($\bar{X} = 4.33$) ทุ่มเทและอุทิศตนในการทำงานในหน้าที่ ($\bar{X} = 4.33$) ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง ($\bar{X} = 4.33$) มีคุณธรรม ไม่บิดเบือนหรือให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริง ($\bar{X} = 4.33$) ยกเว้นคุณสมบัติด้านการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกายมีความคิดเห็นต่ออยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.33$)

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่ การมีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.29$) บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.45$) มีความซื่อสัตย์ สุจริต ($\bar{X} = 4.21$) เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง ($\bar{X} = 4.26$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.24$) รับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง ($\bar{X} = 4.25$) มีความเชื่อมั่นในแบบที่ฝึกสอน ($\bar{X} = 4.21$) มีจิตสำนึกในการให้บริการ ($\bar{X} = 4.25$) ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง ($\bar{X} = 4.23$) มีคุณธรรม ไม่บิดเบือนหรือให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริง ($\bar{X} = 4.48$)

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัว มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายข้อ ได้แก่บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.25$) ใช้ภาษาพูดที่สุภาพ ($\bar{X} = 4.25$) ตรงต่อเวลา ($\bar{X} = 4.36$) มีความซื่อสัตย์ สุจริต ($\bar{X} = 4.29$) เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง ($\bar{X} = 4.36$) .ดูแลเอาใจใส่ผู้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ($\bar{X} = 4.25$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.29$) รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง ($\bar{X} = 4.33$) รับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง ($\bar{X} = 4.30$) มีจิตสำนึกในการให้บริการ ($\bar{X} = 4.30$) ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง ($\bar{X} = 4.30$) มีคุณธรรม ไม่บิดเบือนหรือให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริง ($\bar{X} = 4.40$)

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายข้อ ได้แก่ มีร่างกายที่สมบูรณ์ ($\bar{X} = 4.44$) มีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.56$) บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.67$) ใช้ภาษาพูดที่สุภาพ ($\bar{X} = 4.39$) ตรงต่อเวลา ($\bar{X} = 4.56$) มีความสุภาพ อ่อนน้อม ($\bar{X} = 4.33$) มีความซื่อสัตย์ สุจริต ($\bar{X} = 4.61$) มีคุณธรรม จริยธรรม ($\bar{X} = 4.44$) เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง ($\bar{X} = 4.56$) ดูแลเอาใจใส่ผู้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ($\bar{X} = 4.72$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.56$) ถ่ายทอดความรู้ได้ถูกต้อง ($\bar{X} = 4.50$) รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง ($\bar{X} = 4.50$) รับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง ($\bar{X} = 4.23$) มีจิตสำนึกในการให้บริการ ($\bar{X} = 4.23$) ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง ($\bar{X} = 4.32$) มีคุณธรรม ไม่บิดเบือนหรือให้ข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือ ($\bar{X} = 4.48$) ส่วนคุณสมบัติด้านบุคลิกภาพอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก ยกเว้นคุณสมบัติด้านการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกายมีความคิดเห็นต่ออยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.39$)

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายข้อ ได้แก่ มีร่างกายที่สมบูรณ์ ($\bar{X} = 4.50$) มีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.50$)บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส ($\bar{X} = 4.38$) การแต่งกายสุภาพ เหมาะสม ($\bar{X} = 4.50$) ใช้ภาษาพูดที่สุภาพ ($\bar{X} = 4.25$) ตรงต่อเวลา ($\bar{X} = 4.25$) มีความสุภาพ อ่อนน้อม ($\bar{X} = 4.63$) มีความซื่อสัตย์ สุจริต ($\bar{X} = 4.50$) มีคุณธรรม จริยธรรม ($\bar{X} = 4.25$) เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเอง ดูแลเอาใจใส่ผู้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ($\bar{X} = 4.25$) มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ($\bar{X} = 4.38$) ถ่ายทอดความรู้ได้ถูกต้อง ($\bar{X} = 4.25$) รับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง ($\bar{X} = 4.29$) ควบคุมอารมณ์ได้ดี ($\bar{X} = 4.21$) มีความเชื่อมั่นในแบบที่ฝึกสอน ($\bar{X} = 4.22$) มีจิตสำนึกในการให้บริการ ($\bar{X} = 4.29$) ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง ($\bar{X} = 4.29$) มีคุณธรรม ไม่บิดเบือนหรือให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริง ($\bar{X} = 4.45$) ส่วนคุณสมบัติด้านบุคลิกภาพอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก มาก ยกเว้นคุณสมบัติด้านการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกายมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.37$)

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถ จำแนกตาม
วัตถุประสงค์การออกกำลังกาย ต่อรายชื่อ

ด้านความรู้ความสามารถของผู้ ฝึกสอน	สุขภาพ แข็งแรง		ควบคุม น้ำหนัก		เพิ่มทักษะ ทางด้านกีฬา		ผ่อนคลาย ความเครียด		เสริมสร้าง ความอ่อนตัว		เสริมสร้าง กล้ามเนื้อ		ความ สนุกสนาน	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1.มีความรู้ความสามารถในเรื่อง ที่สอนเป็นอย่างดี	4.23	0.74	4.33	0.59	4.33	0.68	4.12	0.63	4.20	0.78	4.18	0.62	4.19	0.66
2.มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ ถูกต้องและแม่นยำ	4.27	0.72	4.11	0.75	4.33	0.68	4.23	0.61	4.30	0.67	4.32	0.60	4.29	0.61
3.ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อ พัฒนาความสามารถในการให้ คำแนะนำ	4.48	0.59	4.44	0.78	4.33	0.59	4.48	0.52	4.40	0.51	4.48	0.54	4.45	0.52
4.มีความสามารถในการสอน และถ่ายทอดความรู้	4.05	0.68	4.00	0.76	4.17	0.51	3.81	0.64	4.00	0.66	3.82	0.54	3.92	0.65
5.ออกแบบกิจกรรมหรือรูปแบบ การออกกำลังกายได้สอดคล้อง กับความต้องการแต่ละบุคคล	4.25	0.61	3.94	0.87	4.33	0.48	3.98	0.40	4.00	0.47	4.02	0.34	4.05	0.43

ตาราง 17 (ต่อ)

ด้านความรู้ความสามารถของผู้ ฝึกสอน	สุขภาพ แข็งแรง		ควบคุม น้ำหนัก		เพิ่มทักษะ ทางด้านกีฬา		ผ่อนคลาย ความเครียด		เสริมสร้าง ความอ่อนตัว		เสริมสร้าง กล้ามเนื้อ		ความ สนุกสนาน	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
6.มีส่วนร่วมในการกำหนด เป้าหมายในการออกกำลังกายที่ เป็นไปได้	4.23	0.71	4.33	0.59	4.33	0.68	4.12	0.63	4.20	0.78	4.18	0.62	4.19	0.66
7.มีจิตวิทยาในการสอน	4.27	0.72	4.11	0.75	4.33	0.68	4.23	0.61	4.30	0.67	4.32	0.60	4.29	0.61
8.วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ตรง ประเมินได้ และระบุปัญหา สุขภาพรายการที่ต้องปรับปรุงได้	4.48	0.59	4.44	0.78	4.33	0.59	4.48	0.52	4.40	0.51	4.48	0.54	4.45	0.52
9.วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพแบบ องค์รวมทั้งกายและจิตใจ	4.05	0.68	4.00	0.76	4.17	0.51	3.81	0.64	4.00	0.66	3.82	0.54	3.92	0.65
10.ให้ความรู้ด้านโภชนาการที่ ถูกต้องและเหมาะสมได้	4.23	0.64	4.00	0.90	4.56	0.51	4.00	0.52	4.00	0.47	4.09	0.52	4.05	0.53
11.ตอบคำถามและข้อสงสัยโดย อิงหลักวิทยาศาสตร์การออก กำลังกาย	4.27	0.72	4.11	0.75	4.33	0.68	4.23	0.61	4.30	0.67	4.32	0.60	4.29	0.61

ตาราง 17 (ต่อ)

ด้านความรู้ความสามารถของผู้ ฝึกสอน	สุขภาพ แข็งแรง		ควบคุม น้ำหนัก		เพิ่มทักษะ ทางด้านกีฬา		ผ่อนคลาย ความเครียด		เสริมสร้าง ความอ่อนตัว		เสริมสร้าง กล้ามเนื้อ		ความ สนุกสนาน	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
12.ติดตามความก้าวหน้าในการ ฝึก	4.48	0.59	4.44	0.78	4.33	0.59	4.48	0.52	4.40	0.51	4.48	0.54	4.45	0.52
13.มีความสามารถในการสร้าง บรรยากาศการฝึกที่จูงใจและ ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด	4.23	0.74	4.33	0.59	4.33	0.68	4.12	0.63	4.20	0.78	4.18	0.62	4.19	0.66
14.สร้างความเชื่อมั่นและการ ยอมรับให้แก่ผู้ออกกำลังกาย	4.27	0.72	4.11	0.75	4.33	0.68	4.23	0.61	4.30	0.67	4.32	0.60	4.29	0.61
15.มีความยืดหยุ่นสามารถ ปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้ สอดคล้องกับสภาพร่างกายและ ความสนใจของผู้ออกกำลังกาย	4.48	0.59	4.44	0.78	4.33	0.59	4.48	0.52	4.40	0.51	4.48	0.54	4.45	0.52
16.กำหนดรูปแบบการสอนเริ่ม จากง่ายไปยาก	4.05	0.68	4.00	0.76	4.17	0.51	3.81	0.64	4.00	0.66	3.82	0.54	3.92	0.65
รวม	4.14	0.10	3.79	0.45	3.81	0.38	3.79	0.45	3.81	0.19	3.68	0.00	4.05	0.19

จากตาราง 17 เมื่อพิจารณาคูณลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย ต่อระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถ แยกตามรายชื่อ รายชื่อ พบว่า

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรง มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่สอนเป็นอย่างดี ($\bar{X} = 4.23$) มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ ($\bar{X} = 4.27$) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.48$) ออกแบบกิจกรรมหรือรูปแบบการออกกำลังกาย ได้สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละบุคคล ($\bar{X} = 3.25$) .มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายที่เป็นไปได้ ($\bar{X} = 4.23$) มีจิตวิทยาในการ สอน ($\bar{X} = 4.27$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพรายการที่ต้องปรับปรุงได้ ($\bar{X} = 4.48$) ให้ความรู้ด้าน โภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมได้ ($\bar{X} = 4.23$) ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยอิงหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.27$) ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.48$) มีความสามารถในการสร้างบรรยากาศการฝึกที่สนุกและผ่อนคลาย ($\bar{X} = 4.23$) ไม่ตึงเครียด สร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับให้แก่ผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.27$) มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและความสนใจของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.48$) ส่วนคุณสมบัติด้านความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอนอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่สอนเป็นอย่างดี ($\bar{X} = 4.33$) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.44$) มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายที่เป็นไปได้ ($\bar{X} = 4.33$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพรายการที่ต้องปรับปรุงได้ ($\bar{X} = 4.44$) ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.44$) มีความสามารถในการสร้างบรรยากาศการฝึกที่สนุกและผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด ($\bar{X} = 4.33$) มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและความสนใจของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.44$)

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มทักษะทางด้านกีฬา มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่ มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่สอนเป็นอย่างดี ($\bar{X} = 4.33$) มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ ($\bar{X} = 4.33$) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.33$) ออกแบบกิจกรรมหรือรูปแบบการออกกำลังกายได้สอดคล้องกับความต้องการแต่ละบุคคล ($\bar{X} = 4.33$) มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายที่เป็นไปได้ ($\bar{X} = 4.33$) มีจิตวิทยาในการสอน ($\bar{X} = 4.33$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพรายการที่ต้องปรับปรุงได้ ($\bar{X} = 4.33$) ให้ความรู้ด้าน โภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมได้ ($\bar{X} = 4.56$) ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยอิงหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.33$)

ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.33$) มีความสามารถในการสร้างบรรยากาศ การฝึกที่มุ่งใจและ
ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด ($\bar{X} = 4.33$) สร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับให้แก่ผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.33$)

มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและความสนใจของผู้
ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.33$) ส่วนคุณสมบัติด้านความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอนอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีความ
คิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถอยู่ในระดับมากที่สุด

จำแนกรายข้อ ได้แก่ มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ ($\bar{X} = 4.23$) ศึกษาหาความรู้
เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.48$) มีจิตวิทยาในการสอน ($\bar{X} = 4.23$)

วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพรายการที่ต้องปรับปรุงได้ ($\bar{X} =$
4.48) ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยอิงหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.23$) ติดตาม

ความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.48$) สร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับให้แก่ผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.23$)

มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและความสนใจของผู้
ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.48$) ส่วนคุณสมบัติด้านความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอนอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัว มีความ
คิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่

ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายข้อ ได้แก่ มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและ
แม่นยำ ($\bar{X} = 4.30$) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.40$) มี

จิตวิทยาในการสอน ($\bar{X} = 4.30$) วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพ
รายการที่ต้องปรับปรุงได้ ($\bar{X} = 4.40$) ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.40$) สร้างความเชื่อมั่นและ

การยอมรับให้แก่ผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.30$) มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้
สอดคล้องกับสภาพร่างกายและความสนใจของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.40$)

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ มีความ
คิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถอยู่ในระดับมากที่สุด

จำแนกรายข้อ ได้แก่ มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ ($\bar{X} = 4.32$) ศึกษาหาความรู้
เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.48$) มีจิตวิทยาในการสอน ($\bar{X} = 4.32$)

วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพรายการที่ต้องปรับปรุงได้ ($\bar{X} =$
4.48) ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยอิงหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.32$) ติดตาม

ความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.48$) สร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับให้แก่ผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.32$)

มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและความสนใจของผู้
ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.48$) ส่วนคุณสมบัติด้านความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอนอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน มีความ
คิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความรู้ความสามารถอยู่ในระดับมากที่สุด

จำแนกรายข้อ ได้แก่ มีความรู้ในรูปแบบวิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ ($\bar{X} = 4.29$) ศึกษาหาความรู้
เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ ($\bar{X} = 4.45$) มีจิตวิทยาในการสอน ($\bar{X} = 4.29$)

วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพรายการที่ต้องปรับปรุงได้ ($\bar{X} = 4.45$) ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยอิงหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.29$) ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก ($\bar{X} = 4.45$) สร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับให้แก่ผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.29$) มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและความสนใจของผู้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.45$) ส่วนคุณสมบัติด้านความรู้ความสามารถของผู้ฝึกสอนอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ จำแนกตามวัตถุประสงค์การออกกำลังกาย ต่อรายข้อ

ด้านความ,ความสามารถในการ สอนการออกกำลังกายประเภท ต่าง ๆ	สุขภาพ แข็งแรง		ควบคุม น้ำหนัก		เพิ่มทักษะ ทางด้านกีฬา		ผ่อนคลาย ความเครียด		เสริมสร้าง ความอ่อนตัว		เสริมสร้าง กล้ามเนื้อ		ความ สนุกสนาน	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1.การฝึกด้วยน้ำหนักและแรง ต้าน	4.39	0.75	4.17	0.61	4.33	0.48	4.25	0.45	4.30	0.48	4.23	0.42	4.29	0.45
2.การฝึกความอดทนของระบบ หัวใจไหลเวียนเลือด	4.34	0.71	4.17	0.78	4.10	0.58	4.08	0.59	4.00	0.66	4.09	0.47	4.06	0.64
3.การยืดเหยียด ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ	4.23	0.74	4.06	0.87	4.00	0.84	3.84	0.70	3.80	0.78	3.80	0.76	3.86	0.75
4.การออกกำลังกายเพื่อควบคุม น้ำหนัก	4.07	0.81	3.94	0.72	3.94	0.80	3.69	0.68	3.70	0.67	3.70	0.76	3.73	0.73
5.การฝึกเพื่อเสริมสร้างทักษะ ทางด้านกีฬา	4.14	0.73	3.94	0.63	4.11	0.58	3.88	0.63	3.60	0.51	4.11	0.57	3.84	0.63
รวม	4.12	0.13	3.56	0.28	4.06	0.88	3.56	0.28	3.38	0.15	4.00	0.00	3.23	0.49

จากตาราง 18 เมื่อพิจารณาคูณลักษณะส่วนบุคคลด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ จำแนกตามวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย ระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย แยกตามรายชื่อรายชื่อ พบว่า

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรง มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนักและแรงต้าน ($\bar{X} = 4.39$) การฝึกความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด ($\bar{X} = 4.34$) การยืดเหยียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ($\bar{X} = 4.23$) ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ อยู่ในระดับมากทุกข้อ

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มทักษะทางด้านกีฬา มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนักและแรงต้าน ($\bar{X} = 4.33$)

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนักและแรงต้าน ($\bar{X} = 4.25$)

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัว มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนักและแรงต้าน ($\bar{X} = 4.30$)

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนักและแรงต้าน ($\bar{X} = 4.23$)

ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน มีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกรายชื่อ ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนักและแรงต้าน ($\bar{X} = 4.29$)

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่อง คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย โรงแรมปทุมวันปริ้นเซส
ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ของผู้มา
ใช้บริการในสถานออกกำลังกายของโรงแรมปทุมวันปริ้นเซส เป็นการศึกษาจากผู้มารับบริการในการ
ออกกำลังกาย จำนวน 320 คน โดยทำการศึกษาถึงความต้องการ 3 ด้าน คือ ด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้
ความฉลาด และด้านการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ เพื่อจะได้นำผลการวิจัยที่ได้เป็นแนวทาง
เพื่อนำไปพัฒนาผู้ฝึกสอนให้เกิดประสิทธิภาพขึ้นในการปฏิบัติงานเพื่อให้ตรงตามความต้องการของ
ผู้มารับบริการ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ของสมาชิกศูนย์
ออกกำลังกาย โรงแรมปทุมวันปริ้นเซส กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ และอาชีพ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่
ศูนย์ออกกำลังกายของโรงแรมปทุมวันปริ้นเซส

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ เพศ และอาชีพของผู้มาใช้บริการ

ตัวแปรตาม คือ ความคิดเห็นของผู้มาใช้บริการ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
โดยแบ่งออกเป็นสามตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ
(Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย โดยใช้แบบ
สอบถามปลายปิด (Close Ended Questionnaires) และแบบประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือ
มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ปัจจัยทางด้านอื่นๆเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้ฝึกการออกกำลังกายโดยใช้
แบบสอบถาม ปลายเปิด (Open-End Questionnaires)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอหนังสือ ขอความอนุเคราะห์ ขอความร่วมมือต่อผู้จัดการ
สถานออกกำลังกายโรงแรมปทุมวันปริ๊นเซส ในการแจกแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปส่งให้กับสมาชิกของศูนย์ออกกำลังกาย ของโรงแรมปทุมวัน
ปริ๊นเซส กรุงเทพมหานคร
3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีการจัดกระทำข้อมูล

เมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์
ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละและนำเสนอใน
รูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ และนำเสนอใน
รูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 รวบรวมแล้วนำมาสรุปและเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้สรุปผลการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1. ผลการศึกษาความคิดเห็นต่อคุณสมบัติผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย พบว่า ความคิดเห็น
ของสมาชิก โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สมาชิกมีระดับความคิดเห็น
ต่อผู้ฝึกสอนที่มีบุคลิกภาพ มีความรู้ และความสามารถ อยู่ในระดับมาก ทุกด้าน
2. ผลการวิจัยของคุณลักษณะส่วนบุคคลต่อความคิดเห็นคุณสมบัติผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย
มีรายละเอียดดังนี้

ด้านบุคลิกภาพ เพศหญิงและเพศชาย มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก อาชีพที่มี
ค่าเฉลี่ยมากที่สุดได้แก่ พนักงานบริษัท มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด วัตถุประสงค์ในการ
ออกกำลังกายที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
ที่สุด

ด้านความรู้ความสามารถ เพศชายและเพศหญิง มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก อาชีพที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ พนักงานบริษัท มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ เพศชายและเพศหญิงมีระดับความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก อาชีพที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ อาจารย์ มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้อมูลในครั้งนี้ มีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปรายในเรื่องระดับความคิดเห็นต่อคุณสมบัติผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ดังนี้

โดยภาพรวมสมาชิกมีความคิดเห็นต่อคุณสมบัติผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้ง 3 ด้านมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน และมีความคาดหวังในตัวผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับสูง เนื่องจากสมาชิกมีความต้องการบรรลุวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายอย่างจริงจัง ฉะนั้นผู้ฝึกสอนควรมีความรู้ ความสามารถ ในด้านการฝึกสอนการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ของเจริญ กระบวนรัตน์ (2545):4 (กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนไว้ว่า การเป็นครูผู้สอนที่ดี หมายถึง ควรเป็นผู้ที่มีความพร้อมในด้านความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดเทคนิค ทักษะในแต่ละขั้นตอนการฝึกกีฬาชนิดหรือประเภทยานั้นๆ ได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน เข้าใจง่าย

1. ด้านบุคลิกภาพ โดยภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกเล็งเห็นถึงบุคลิกลักษณะของผู้ฝึกสอนว่าควรดูดี น่าเชื่อถือ ซึ่งสอดคล้องกับ สุริพร โรจนศิริ (2547) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิก ที่มีต่อการบริหารจัดการการออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกาย ฟิตเนสเฟิร์สท์ ประเทศไทย ปี 2546 ผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรผู้ฝึกการออกกำลังกายพบว่า คุณสมบัติของผู้ฝึกการออกกำลังกายที่มีความสำคัญที่ผู้ออกกำลังกายต้องการคือ ผู้ฝึกสอนแต่งกายเหมาะสมตามชนิดกีฬา ผู้ฝึกสอนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ใช้บริการ ผู้ฝึกสอนมีบุคลิกภาพที่ดีทั้งในเวลาและนอกเวลาสอนกิจกรรม ผู้ฝึกสอนใช้วาจาสุภาพกับสมาชิกผู้ใช้บริการ และผู้ฝึกสอนมีความสามารถดำเนินการฝึกได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน

2. ด้านความรู้ ความสามารถ มีความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้สมาชิกมีความต้องการผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ในเชิงวิชาการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บัญญา โนนพลกรัง (2542) ที่ทำการศึกษาเรื่อง บทบาทที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายที่พึงประสงค์ของกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ด้านความรู้ทางวิชาการมีบทบาทเป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย และเป็นบทบาทที่พึงประสงค์ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ สมาชิกมีความคิดเห็นโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก จากข้อมูล พบว่า สมาชิกมีความต้องการต่อผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับบัญชา โนนพลกรัง (2542) : บทคัดย่อ ได้ทำการศึกษาบทบาทที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายใน กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าความสามารถทางทักษะของแต่ละกิจกรรม บทบาทที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 56.67 และบทบาทที่พึงประสงค์ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 69.33

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา ความคิดเห็นของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายโรงแรมปทุมวันปริ๊นเซสที่มีต่อคุณสมบัติของผู้ฝึกการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ความสามารถและด้านการสอนกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการให้บริการของศูนย์ออกกำลังกาย สมาชิกควรมีระดับความคิดเห็นในด้านต่าง ๆ ในระดับมากที่สุด ดังนั้นทางศูนย์ออกกำลังกายควรมีการจัดทำแผนงานการพัฒนาผู้ฝึกสอน โดยเน้นการพัฒนาคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายทั้งทางด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ความสามารถและด้านการสอนกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ โดยเน้นในจุดที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากถึงปานกลาง และพัฒนาให้อยู่ระดับมากที่สุด เพื่อให้ผู้ใช้บริการเกิดความพึงพอใจในระดับมากที่สุดในทุก ๆ ด้าน พร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อดำเนินการพัฒนาผู้ฝึกสอนอย่างต่อเนื่อง และให้ผู้ฝึกสอนเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาเสริมสร้างประสิทธิภาพให้กับตนเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดความประทับใจและพึงพอใจ เพื่อเป็นกลยุทธ์ในการแข่งขันต่อคู่แข่งทางธุรกิจ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย เพื่อที่จะสามารถทราบถึงความต้องการและพัฒนาคุณสมบัติของผู้ฝึกการออกกำลังกายได้ตรงตามความต้องการของกลุ่มประชากรที่หลากหลายได้อย่างครบถ้วน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษณะ อิศรมาตร. (2548). *คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกตามทัศนะ ของผู้นำการเต้นแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์* ปี พ.ศ. 2547. ปรินซ์ตันนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ แผนการตลาด. (2543). *คู่มือการปฏิบัติงาน.กรุงเทพมหานคร : แผนการตลาด บริษัทแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์.* (อ้างอิงจาก กฤษณะ อิศรมาตร : หน้า 23-24)
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). *หลักการและเทคนิคฝึกกรีฑา.* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บัญชา โนนพลัง. (2542). *บทบาทที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในกรุงเทพมหานคร.* ปรินซ์ตันนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประนม รอดทัศน. (2541). *ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต.* ปทุมธานี.
- ธีรวัฒน์ แสงรักษา. (2541). *คุณลักษณะที่เป็นจริงและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร.* ปรินซ์ตันนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *ผู้ฝึกสอน (บทความ)*
- สุริพร โรจนศิริ. (2547). *ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารจัดการการออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกาย ฟิตเนสเฟิร์สท์ (ประเทศไทย) ปี พ.ศ. 2546.* ปรินซ์ตันนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- American College of Sport Medicine. (1998). New York : Qualities of Exercise Leader.
- Evans RR, Cotter EM, Roy JL. Preferred body type of fitness instructors among university students in exercise classes University of Alabama at Birmingham, EB 259, 1530 3rd Avenue South, Birmingham, AL 35294, USA. (online). Available <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>. Retrieved November 10, 2007
- Harju BL, Twiddy SE, Cope JG, Eppler ME, McCammon M. Relations of women exercisers' mastery and performance goals to traits, fitness, and preferred styles of instructors. Psychology Department, East Carolina University, Greenville, NC 27858, USA. . (online). Available <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>. Retrieved November 10, 2007

Kris Tynan. (1998, March-April.). Service on the gym floor. Asiafit.

Wininger SR. Instructors' and classroom characteristics associated with exercise enjoyment by females. Department of Psychology, Western Kentucky University, Bowling Green 42101-3576, USA. (online). Available
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>. Retrieved November 10, 2007

ภาคผนวก

แบบสอบถาม
คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจความต้องการคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายของสถาน
ออกกำลังกาย โรงแรมปทุมวันปริ้นเซส กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

- 1.1 เพศ
- 1.2 อาชีพ
- 1.3 วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 คุณสมบัติของผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย 3 ด้าน คือ

- 2.1 ด้านบุคลิกภาพและคุณสมบัติของผู้ฝึกการออกกำลังกายที่พึงประสงค์
- 2.2 ด้านความรู้ความสามารถในการเป็นผู้ฝึกสอนที่ดี
- 2.3 ด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับคุณสมบัติผู้ฝึกการออกกำลังกาย

โปรดตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงกับความเป็นจริงทุกข้อคำตอบไม่มีถูกหรือผิด

ตอนที่ 1

รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน O หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการลงในช่องว่างที่กำหนด

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อาชีพ

☐ ครู อาจารย์

☐ รับราชการ

☐ เจ้าหน้าที่รัฐวิสาหกิจ

☐ พนักงานบริษัท

☐ ค้าขาย

☐ ทำธุรกิจส่วนตัว

☐ นักเรียน นักศึกษา

ระดับชั้นที่กำลังศึกษา.....

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

3. วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อโดยใส่ตัวเลขเรียงลำดับความสำคัญเป็นตัวเลขลำดับ 1- ลำดับสุดท้าย)

..... เพื่อต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง

..... เพื่อเพิ่มพูนทักษะทางด้านกีฬา

..... เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

..... เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

..... เพื่อควบคุมน้ำหนัก ลดน้ำหนัก

..... เพื่อความสนุกสนาน ใช้เวลาว่างให้

..... เพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัว

เป็นประโยชน์

..... อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2

คุณสมบัติของผู้ฝึกการออกกำลังกาย 3 ด้าน

- 1 ด้านบุคลิกภาพและคุณสมบัติของผู้ฝึกการออกกำลังกายที่พึงประสงค์
- 2 ด้านความรู้ความสามารถในการเป็นผู้ฝึกสอนที่ดี
- 3 ด้านความสามารถในการสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน ในแบบสอบถามแต่ละข้อ เกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลในการออกกำลังกาย ของสถานที่ ออกกำลังกาย โรงแรม ปทุมวันปริ๊นเซส กรุงเทพมหานคร ตรงกับระดับความคิดเห็นใน 5 ระดับคือ

- มากที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 5
 มาก ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 4
 ปานกลาง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 3
 น้อย ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 2
 น้อยที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 1

ตัวอย่าง

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอน	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สามารถสาธิตกิจกรรมการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี		✓			
2. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย		✓			
3. มีความเป็นมิตร ให้ความเป็นกันเองกับผู้ออกกำลังกาย			✓		
4. บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส		✓			

ระดับความคิดเห็น คุณสมบัติผู้ฝึกการออกกำลังกายด้าน บุคลิกภาพ	มาก ที่สุด 5	มาก 4	ปาน กลาง 3	น้อย 2	น้อย ที่สุด 1
1. มีร่างกายที่สมบูรณ์					
2. มีรูปร่างดี เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย					
3. บุคลิกภาพดี ร่าเริงแจ่มใส					
4. การแต่งกายสุภาพ เหมาะสม					
5. ใช้ภาษาพูดที่สุภาพ					
6. ตรงต่อเวลา					
7. มีความสุภาพ อ่อนน้อม					
8. มีความซื่อสัตย์ สุจริต					
9. มีคุณธรรม จริยธรรม					
10. เป็นมิตรและให้ความเป็นกันเองกับผู้ออกกำลังกาย					
11. ดูแลเอาใจใส่ผู้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่					
12. มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี					
13. ถ่ายทอดความรู้ได้ถูกต้อง					
14. รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง					
15. รับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง					
16. ควบคุมอารมณ์ได้ดี					
17. มีความเชื่อมั่นในแบบที่ฝึกสอน					
18. มีการจัดเก็บข้อมูลที่เป็นระบบ					
19. มีจิตสำนึกในการให้บริการ					
20. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการนำเสนอโปรแกรมการ ออกกำลังกาย					
21. พุ่มเพและอุทิศตนในการทำงานในหน้าที่					
22. ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง					
23. มีคุณธรรม ไม่บิดเบือนหรือให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริง					
24. สัมผัสหรือจับต้องผู้ออกกำลังกายด้วยความสุภาพ ไม่ ลวนลามทางกายและวาจา					

ระดับความคิดเห็น คุณสมบัติผู้ฝึกการออกกำลังกายด้าน ความรู้ความสามารถ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	5	4	3	2	1
1. มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่สอนเป็นอย่างดี					
2. มีความรู้ในรูปแบบ วิธีการฝึกที่ถูกต้องและแม่นยำ					
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำแนะนำ					
4. มีความสามารถในการสอนและถ่ายทอดความรู้					
5. ออกแบบกิจกรรมหรือรูปแบบการออกกำลังกายได้สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละบุคคล					
6. มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายที่เป็นไปได้					
7. มีจิตวิทยาในการสอน					
8. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพได้แม่นยำ ประเมินได้ และระบุปัญหาสุขภาพในรายการที่ต้องปรับปรุง					
9. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและจิตใจ					
10. ให้ความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมได้					
11. ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยอิงหลักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย					
12. ติดตามความก้าวหน้าในการฝึก					
13. มีความสามารถในการสร้างบรรยากาศการฝึกที่จูงใจและผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด					
14. สร้างความเชื่อมั่นและการยอมรับให้แก่ผู้ออกกำลังกาย					
15. มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและความสนใจของผู้ออกกำลังกาย					
16. กำหนดรูปแบบการสอนเริ่มจากง่ายไปยาก					

ระดับความคิดเห็น	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
คุณสมบัติผู้ฝึกการออกกำลังกายด้าน การสอนการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ	5	4	3	2	1
1. การฝึกด้วยน้ำหนักและแรงต้าน					
2. การฝึกความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด					
3. การยืดเหยียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ					
4. การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก					
5. การฝึกเพื่อเสริมสร้างทักษะทางด้านกีฬา					
6. อื่น ๆ (ระบุ).....					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้ฝึกการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์พันธุ์วิรา ขวัญบุญธำจันทร์

อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รองศาสตราจารย์สาลี สุภาภรณ์

อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์พิชิต เมืองนาโพธิ์

อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นายณัฐวุฒิ เกิดกรุง
วันเดือนปีเกิด	15 กรกฎาคม 2523
สถานที่เกิด	อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	35 หมู่ 12 ตำบลสวนหลวง อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2544	วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์
พ.ศ. 2550	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์