

ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
ของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ

สารนิพนธ์
ของ
อัจฉรา แก้วแหวน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ
พฤษภาคม 2553
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
ของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ

สารนิพนธ์
ของ
อัจฉรา แก้วแหวน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ
พฤษภาคม 2553

ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
ของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ

บทคัดย่อ
ของ
อัจฉรา แก้วแหวน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ
พฤษภาคม 2553

อัจฉรา แก้วแหวน. (2553). *ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการ*

ออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ. สารนิพนธ์ บธ. ม.

(การจัดการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่

ปรึกษาสารนิพนธ์: อาจารย์ ดร.ชนภูมิ อติเวทิน.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ คนที่ทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ จำนวน 400 ตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ความถี่ การทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ Chi-Square จากการวิจัย พบว่า

1. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นชาย อายุ 28 – 37 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 – 30,000 บาท และมีสถานภาพโสด และส่วนใหญ่มีประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงาน 1 – 3 ปี

2. รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามออกกำลังกายในลักษณะการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในรูปแบบกิจวัตรในชีวิตประจำวันเป็นประจำ ออกกำลังกายแบบอาศัยผู้เล่นคนเดียวค่อนข้างบ่อย และออกกำลังกายแบบอาศัยผู้เล่นหลายคนนานๆ ครั้ง

3. รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามชอบสนทนาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและชอบเดินชมสินค้าเพื่อการออกกำลังกายปานกลาง และอ่านหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายน้อย

4. รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็น พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยอย่างยิ่งกับความคิดว่า การออกกำลังกายทำให้รูปร่างดีและช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดี เห็นด้วยว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอเลิกงาน

ผลทดสอบสมมติฐานด้วยวิธีการทางสถิติพบว่า

1. ปัจจัยด้านลักษณะทางประชากรศาสตร์ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในเกือบทุกพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยด้านอายุ พบว่า มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในทุกๆ พฤติกรรมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

2. ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในเกือบทุกพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความสนใจ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในทุกๆ พฤติกรรมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

INFLUENCES OF LIFESTYLES TOWARD AFTER-WORK EXERCISING BEHAVIOR OF WORKING
PEOPLE IN CHAENG WATTANA ROAD AREA

AN ABSTRACT
BY
ARTCHARA KAEWVAEN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Business Administration Degree in Management
at Srinakharinwirot University

May 2010

Artchara Kaewvaen. (2010). *Influences of Lifestyles toward After-Work Exercising Behavior of Working People in Chaeng Wattana Road Area*. Master's Project, M.B.A. (Management). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Project Advisor: Dr. Tanapoom Ativetin.

The objective of this research was to study the Influences of lifestyles toward after-work exercising behavior of working people in Chaeng Wattana road area. The sample group of the research was selected from 400 workers in Chaeng Wattana road area. The written questionnaire was used as a tool to collect data from the targeted sample. In this research, descriptive statistics used were Percentage, Frequency. Inferential statistics that were used in hypothesis testing was Chi-Square Test. The results of the findings were as follows:

1. The majority of respondents were male, there were among 28 – 37 years old, held bachelor degree holder, earned 20,001 – 30,000 Baht monthly income, worked with private companies, had single status and had been exercising experience in after-work time between 1 – 3 years continually.
2. In terms of Activity aspects, the respondent revealed usually exercising activity and exercising as a daily routine, often exercising a single player game, rarely exercising multiple player game.
3. In terms of Interesting aspects, the respondent revealed moderate level for talking about exercising and looking around for exercising stuffs in the shopping mall, little reading the exercising book or magazine.
4. In terms of Opinions aspects, the respondent revealed strongly agree with exercise be effecting to good shape and well mental health and good temper, agreed with the exercise which can be done at anywhere anytime and not to waiting for after-work time.

The hypothesis results were as below:

1. The demographic factors including gender, age, education, occupation, salary, marital status and exercising experience affected to almost exercising behaviors especially on the Age factor which affected all exercising behaviors.
2. Factor of Lifestyles including activities, interests and opinions affected mostly to exercising behavior especially on interest factor which affected to all exercising behaviors.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ ของ อัจฉรา แก้วแหวน ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับ
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ ของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์


.....
(อาจารย์ ดร.ชนภูมิ อติเวทิน)

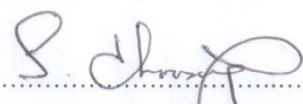
ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร


.....
(รองศาสตราจารย์ สุพาดา สิริกุดตา)

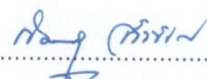
คณะกรรมการสอบ


..... ประธาน
(อาจารย์ ดร.ชนภูมิ อติเวทิน)


..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(อาจารย์ ดร.ไพบูลย์ อาชารุ่งโรจน์)


..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(อาจารย์ สิทฐากร ชูทรัพย์)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจ
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


..... คณบดีคณะสังคมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตติมา สังข์เกษม)
วันที่ 29 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2553

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยการสนับสนุนและความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.ธนภูมิ อติเวทิน อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ได้เป็นผู้ชี้แนะ ให้คำปรึกษา ช่วยปรับปรุงแก้ไขในทุกขั้นตอนของการจัดทำวิจัย อีกทั้ง บ่อยครั้งที่ท่านอาจารย์ต้องสละเวลาส่วนตัวเพื่อให้ผู้วิจัยเข้าพบ และยังรวมถึงช่องทางการสื่อสารอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์ email และ msn เพราะตระหนักดีว่าผู้วิจัยมีภาระหน้าที่ด้านการงานจึงเปิดโอกาสให้สื่อสารได้ในหลายช่องทาง และยังคงผลักดันและเป็นที่กำลังใจให้ งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ในเวลาอันรวดเร็ว ทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ไพบุลย์ อาชารุ่งโรจน์ และอาจารย์สิฏฐจักร ชูทรัพย์ ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบสารนิพนธ์ และเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย ตลอดจนช่วยตรวจสอบ และแนะนำข้อบกพร่องในการวิจัยครั้งนี้

นอกจากนี้ ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต ที่ได้ให้ความรู้ ความเข้าใจ ทำให้ผู้วิจัยได้เข้าใจในเนื้อหาวิชาต่างๆ ที่ได้ศึกษา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในหน้าที่การงานได้เป็นอย่างดี รวมทั้งเจ้าหน้าที่โครงการทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในการติดต่อประสานงานต่างๆ ให้กับผู้วิจัย ขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่สละเวลาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี รวมทั้งเพื่อนๆ MBA รุ่น 10 สาขาการจัดการ เจ้านายและเพื่อนร่วมงานที่ mogamo เพื่อนสนิททุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ ช่วยเสนอแนะและเป็นที่กำลังใจให้เสมอมา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพ่อเสริม คุณแม่สุชิน พี่ชายและครอบครัวแก้วแหวน ตลอดจน คุณพ่อสุรจิตต์ คุณแม่นวลจันทร์ และนายเดียร์ ปานจันทร์ ที่เป็นกำลังใจและคอยให้การสนับสนุนแก่ผู้วิจัย มาโดยตลอดจนสามารถทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จสมบูรณ์

ความผิดพลาดใดๆ ที่มีในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรับด้วยความเต็มใจและหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยมีคุณค่าในสายตาของผู้อ่านไม่มากนักน้อย ตลอดจนหวังว่าจะมีคุณค่าต่อสังคมต่อไปในอนาคต

สุดท้ายนี้ คุณค่าและประโยชน์ที่เกิดจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาพระคุณของบิดา มารดา ผู้ให้ความรักและกำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ รวมทั้งพระคุณของครู อาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาอบรมสั่งสอนอันมีคุณค่า จนกระทั่งประสบความสำเร็จในวันนี้

อัจฉรา แก้วแหวน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	4
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
สมมติฐานในการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
ทฤษฎีและแนวความคิดด้านประชากรศาสตร์	10
ทฤษฎีและแนวความคิดเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต	11
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	21
ข้อมูลเกี่ยวกับย่านถนนแจ้งวัฒนะ	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	29
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า	33
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	33
วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	34
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล	37
การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	37
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	39

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	114
สังเขป ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และ วิธีดำเนินการวิจัย.....	114
สรุปผลการวิจัย.....	118
อภิปรายผล.....	124
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	127
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	132
บรรณานุกรม.....	134
ภาคผนวก.....	139
ภาคผนวก ก.....	140
ภาคผนวก ข.....	146
ภาคผนวก ค.....	147
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	151

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวน และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค.....	41
2 แสดงจำนวน และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภคหลังทำการ Regroup แล้ว.....	42
3 แสดงจำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละ ของรูปแบบการดำเนินชีวิต ของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	44
4 แสดงจำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน.....	47
5 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างเพศกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรม การออกกำลังกาย.....	51
6 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างเพศกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ ออกกำลังกายต่อสัปดาห์.....	52
7 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างเพศกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวก มากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ.....	53
8 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างเพศกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย.....	54
9 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างเพศกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย.....	55
10 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอายุกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการ ออกกำลังกาย.....	56
11 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอายุกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง.....	57
12 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอายุกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย.....	58

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอายุกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย.....	59
14 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของ กิจกรรมการออกกำลังกาย.....	60
15 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ ออกกำลังกาย.....	61
16 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ ออกกำลังกาย.....	62
17 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอาชีพกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรม การออกกำลังกาย.....	63
18 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอาชีพกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์.....	64
19 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอาชีพกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่จะสะดวก มากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ.....	65
20 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอาชีพกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย.....	66
21 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอาชีพกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย.....	67
22 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างรายได้เฉลี่ย ต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิด ของกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	68
23 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างรายได้เฉลี่ย ต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านบุคคล ที่ร่วมออกกำลังกาย.....	69

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
24 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างรายได้เฉลี่ย ต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุ ที่ออกกำลังกาย.....	70
25 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างรายได้เฉลี่ย ต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ ออกกำลังกาย.....	71
26 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างรายได้เฉลี่ย ต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการ เดินทางมาออกกำลังกาย.....	72
27 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างสถานภาพ สมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิด ของกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	73
28 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างสถานภาพ สมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านบุคคล ที่ร่วมออกกำลังกาย.....	74
29 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างสถานภาพ สมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุ ที่ออกกำลังกาย.....	75
30 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างสถานภาพ สมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ ออกกำลังกาย.....	76
31 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างประสบการณ์ การออกกำลังกายเป็นประจำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	77
32 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างประสบการณ์ การออกกำลังกายเป็นประจำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์.....	78
33 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างประสบการณ์ การออกกำลังกายเป็นประจำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง.....	79

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
34 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างประสบการณ์ การออกกำลังกายเป็นประจำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย.....	80
35 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างประสบการณ์ การออกกำลังกายเป็นประจำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย.....	81
36 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อ การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์.....	82
37 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อ การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย.....	83
38 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อ การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย.....	84
39 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อ การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	85
40 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อ การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์.....	86
41 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อ การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดต่อการออกกำลังกาย เป็นประจำ.....	87
42 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อ การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย.....	88
43 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อ การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียว กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์.....	89

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
44 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อ การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย.....	90
45 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อ การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย.....	91
46 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อ การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์.....	92
47 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อ การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย.....	93
48 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อ การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย.....	94
49 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อ ความสนใจสนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกายกับพฤติกรรม การออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกาย หลังเลิกงานต่อสัปดาห์.....	95
50 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อ ความสนใจสนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกายกับพฤติกรรม การออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุด ต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ.....	96
51 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อ ความสนใจสนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกายกับพฤติกรรม การออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านบุคคลที่ร่วมออกกำลังกาย.....	97
52 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อ ความสนใจอ่านหนังสือ นิตยสาร บทความเกี่ยวกับกีฬาและ การออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน ช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ.....	98

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
53 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อ ความสนใจอ่านหนังสือ นิติสาร บทความเกี่ยวกับกีฬาและ การออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน สถานที่ออกกำลังกาย.....	99
54 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อ ความสนใจชมสินค้ากีฬา อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้ากีฬาหรือสินค้าเพื่อการ ออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน สถานที่ออกกำลังกาย.....	100
55 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อ ความสนใจชมสินค้ากีฬา อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้ากีฬาหรือสินค้าเพื่อการ ออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการ เดินทางมาออกกำลังกาย.....	101
56 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อ ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีกับพฤติกรรมการ ออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	102
57 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อ ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีกับพฤติกรรมการ ออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายเฉลี่ยต่อครั้ง.....	103
58 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อ ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีกับพฤติกรรมการ ออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย.....	104
59 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อ ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดี กับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์.....	105
60 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อ ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดี กับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง.....	106

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
61	แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อ ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย.....	107
62	แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อ ความคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงานกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์.....	108
63	แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อ ความคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงานกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดต่อการออกกำลังกาย เป็นประจำ.....	109
64	แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อ ความคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงานกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย.....	110
65	สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน.....	111

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	7
2 แบบการใช้ชีวิตกับอิทธิพลต่อพฤติกรรม.....	14
3 แบบของการใช้ชีวิตกับปัจจัยที่มีอิทธิพล.....	15
4 การจัดกลุ่ม AIO เพื่อการศึกษาแบบของการใช้ชีวิต.....	18
5 แสดงอิทธิพลของรูปแบบการดำเนินชีวิตต่อกระบวนการตัดสินใจซื้อ ของผู้บริโภค (Lifestyle Influences on Consumer Decisions).....	20
6 แสดงแผนที่จุดเก็บแบบสอบถามสำคัญ 10 แห่ง บนถนนแจ้งวัฒนะ.....	35

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จากรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนทำงานโดยเฉพาะคนที่ทำงานในเขตเมือง ต้องเผชิญกับความเครียด ความเร่งรีบและการแข่งขันทางด้านการงานที่รุนแรงขึ้น ส่งผลกระทบถึงสุขภาพ และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีรูปแบบเปลี่ยนแปลงไป มีการใช้เทคโนโลยีทันสมัยมาใช้ประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตเพื่อเพิ่มความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น และยังเพิ่มโอกาสได้พบปะสังสรรค์ในรูปแบบใหม่ๆ หรือร่วมพูดคุยแสดงความคิดเห็นผ่านเครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเข้าร่วมสังคมออนไลน์ ผ่านทางโครงข่ายสังคมออนไลน์อย่าง facebook, Hi5 , myspace และร่วมสนทนาโต้ตอบได้แบบ real time อย่าง msn, skype, gtalk นอกจากนี้ การมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ ยังช่วยให้ลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางเพื่อพบปะกัน โดยช่วยให้ไม่ขาดการติดต่อและไม่ขาดปฏิสัมพันธ์ต่อกลุ่มทางสังคมได้อีกทาง ซึ่งทำให้คนทำงานยิ่งสูญเสียเวลาไปกับการเข้าสังคมผ่านทางคอมพิวเตอร์มากขึ้น จนลดบทบาทการดำเนินชีวิตแบบพบปะพูดคุยกันต่อหน้า และยังส่งผลต่อสุขภาพ เป็นการเพิ่มโอกาสการเกิดโรคใหม่ๆ ต่อคนที่ทำงานและใช้งานเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

ทั้งนี้ รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนทำงานในเขตเมือง ยังมีข้อมูลจากรายงานวิจัยสรุปผลเบื้องต้นการสำรวจการใช้เวลาของประชากร พ.ศ.2547 ของสำนักสถิติแห่งชาติ (www.nso.go.th) ได้ทำการสำรวจการใช้เวลาของประชากรครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2544 และครั้งที่สองในปี พ.ศ. 2547 พบว่าคนไทยมีเวลาว่างวันละ 3.6 ชั่วโมง โดยร้อยละ 90.2 มีการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยการเล่นกีฬา โดยคนทำงานในกรุงเทพมหานครมีการใช้เวลาว่างไปกับการเล่นกีฬา การอบรม และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องเป็นเวลาโดยเฉลี่ย 1.6 ชั่วโมงต่อวัน นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลผลการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปในปี 2546 2547 และ 2550 พบว่าปัจจุบันประชาชนมีแนวโน้มการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย โดยพบว่าประชากรวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 25-59 ปี มีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 19.7 อาจเพราะลักษณะงานที่รัดตัวทำให้หาเวลาออกกำลังกายยากขึ้น และยิ่งหากเกิดความไม่สะดวกในการเดินทาง หรือด้านค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกาย ก็อาจเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยที่ทำให้คนทำงานใช้เวลาไปกับการออกกำลังกายไม่มากนัก

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาและสุขภาพร่วมรณรงค์ให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และรวมถึงการเติบโตของธุรกิจด้านการให้บริการสถานออกกำลังกายมีการแข่งขันกันมากขึ้น อันจะช่วยสนับสนุนให้เกิดความสนใจในกิจกรรมออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นได้ และ

กระตุ้นให้คนทำงานให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ บริษัทบางแห่งมีโครงการสนับสนุนด้านการออกกำลังกาย ด้วยการจัดพื้นที่ออกกำลังกาย เช่น ฟิตเนส สนามฟุตบอล หรือสนามเทนนิส ให้พนักงานสะดวกมากยิ่งขึ้น ดังนั้น จึงทำให้ยังมีโอกาสทางธุรกิจด้านการออกกำลังกายอีกมาก ซึ่งในเขตเมืองชั้นในได้มีบริการด้านฟิตเนสรองรับจำนวนมาก รวมถึงสวนสาธารณะขนาดใหญ่หลายแห่งที่รองรับคนทำงานในเมืองอย่างเพียงพอแล้ว จึงปรับเป้าหมายพื้นที่การวิจัยเป็นย่านเมืองรอบนอก โดยเฉพาะย่านถนนแจ้งวัฒนะซึ่งในอดีตเป็นย่านที่พักอาศัย มีจำนวนประชากรครัวเรือน หมู่บ้าน เคหะสถาน ชุมชนบนถนนแจ้งวัฒนะเป็นส่วนใหญ่ รวมไปถึงยังมีเป็นที่ตั้งของโรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลางและใหญ่หลากหลายประเภท อาทิ โรงงานสี ICI, โรงงานผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ Spansion, โรงงานทอผ้า , โรงงานผลิตเครื่องดื่มนม โฟโมสต์, โรงงานผลิตชิ้นส่วนเครื่องใช้ไฟฟ้าฟิลิปส์ เป็นต้น แต่ในปัจจุบัน พบว่าอาคารสำนักงานขนาดใหญ่ขยายตัวจากใจกลางเมืองออกมาสู่เขตถนนแจ้งวัฒนะมากขึ้น อาทิ อาคารจัสมิน , อาคารซอร์ฟแวร์ปาร์ค, เมืองทองธานี, อาคารศูนย์สารสนเทศ ธนาคารไทยพาณิชย์, อาคารหลักสี่ พลาซ่า นอกจากนี้ ยังเป็นถนนสำคัญที่เป็นที่ตั้งของศูนย์ราชการขนาดใหญ่ ที่เป็นศูนย์รวมอาคารสำนักงานของภาครัฐที่สำคัญหลายหน่วยงาน ซึ่งเป็นศูนย์รวมข้าราชการจำนวนมากราว 25,000 คน ดังนั้น ถนนแจ้งวัฒนะมีความสำคัญมากขึ้น และยังสามารถมองจากอีกมิติหนึ่งเพื่อวัดถึงความเจริญโดยวัดได้จากจำนวนห้างสรรพสินค้าชื่อดังที่มีเป็นจำนวนมาก ได้แก่ เซ็นทรัล แจ้งวัฒนะ, เมเจอร์ อเวนิว, เทสโก้ โลตัส, บิ๊กซี ซูเปอร์สโตร์, คาร์ฟูร์ , โฮมโปร, เมเจอร์ ฮอลิวูด, แมคโคร , ไอที แสว่าร์ หลักสี่พลาซ่า เป็นต้น

ทั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่าสถานออกกำลังกายของหน่วยงานเอกชน ยังมีให้บริการจำนวนน้อยโดยส่วนใหญ่เป็นสถานออกกำลังกายภายในห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ ซึ่งต้องเป็นสมาชิก เช่น Fitness First ในห้างเซ็นทรัล แจ้งวัฒนะ, California Wow ในห้างเมเจอร์ อเวนิว, Sports City ย่านมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ถนนคลองปะปา ภายในเมืองทองธานี เป็นต้น ทั้งนี้ยังมีสถานออกกำลังกายที่ให้บริการโดยหมู่บ้าน คอนโดมิเนียม และสถานที่ทำงานในบางสำนักงานที่เปิดให้บริการแก่สมาชิก ซึ่งเป็นผู้พักอาศัยหรือเป็นพนักงานเท่านั้น ดังนั้น อาจมีรูปแบบกิจกรรมไม่หลากหลายและมีจำนวนไม่เพียงพอแก่ความต้องการของพนักงานย่านถนนแจ้งวัฒนะที่มีปริมาณมากขึ้น ซึ่งการศึกษาถึงปัจจัยที่สนับสนุนให้คนทำงานออกกำลังกาย ด้วยการศึกษากิจการดำรงชีวิต (Lifestyle) มาวิเคราะห์พฤติกรรมออกกำลังกายของคนทำงานย่านนี้ได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายของการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ

2. เพื่อศึกษาปัจจัยทางด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ย ต่อเดือน อาชีพ สถานภาพสมรส ประสบการณ์การออกกำลังกาย ที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

3. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิต ของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ความสำคัญของการวิจัย

1. ผลของการวิจัยนี้ จะนำไปเป็นข้อมูลในการจัดทำแผนการตลาด ของสถานออกกำลังกายเพื่อพัฒนากลยุทธ์ทางการตลาด และพัฒนาการให้บริการให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้บริโภคให้ได้มากที่สุด

2. ผลการวิจัยนี้จะใช้เป็นแนวให้สถานประกอบการ นายจ้าง นำไปปรับปรุงสวัสดิการองค์กรให้เหมาะสมยิ่งขึ้นได้

3. เพื่อให้ทราบถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ ที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในช่วงเวลาหลังเลิกงาน อันจะทำให้เกิดความเข้าใจผู้บริโภค

4. เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจทั่วไป ที่ต้องการศึกษาโอกาสทางธุรกิจด้านการออกกำลังกาย เพื่อตอบสนองความต้องการของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ

5. ผลการวิจัยจะใช้เป็นแนวทางให้กับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสำหรับผู้สนใจนำข้อมูลไปใช้ศึกษาหรือเป็นฐานข้อมูลในการประกอบการทำงานวิจัยต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิต ของเฉพาะคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ ที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร : ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ คนที่เคยหรือคนที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายหลังเลิกงานอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นประจำ ภายใน 1 ปีที่ผ่านมา ของคนที่ทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ โดยไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน

กลุ่มตัวอย่าง : จากกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนจึงทำการกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณ ใช้ระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณไม่เกิน 5% (William G. Zikmund. 2003) จะได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้

ในการศึกษาทั้งสิ้น 385 คน และเก็บเพิ่มเติมอีก 15 คน ดังนั้น จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นเท่ากับ 400 คน

วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้

การเลือกกลุ่มตัวอย่างตามโควตา (Quota sampling) จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน โดยแบ่งเป็น 10 จุดสำคัญในย่านถนนแจ้งวัฒนะ สุ่มสอบถามผู้ทำงานในแต่ละจุด ๆ ละ 40 คน ได้แก่

1. ทำน้ำปากเกร็ด
2. อาคารจัสมิน ทาวเวอร์
3. ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล สาขาแจ้งวัฒนะ
4. อาคารกระทรวงยุติธรรม (ซอร์ฟแวร์ ปาร์ค)
5. บอร์น สตาร์ท เมืองทองธานี
6. ห้างสรรพสินค้าเทสโก้ โลตัส ,เมเจอร์ อเวนิว และ บิ๊กซี ซูเปอร์สโตร์
7. ศูนย์ราชการ
8. อาคาร ณ นคร
9. อาคารหลักสี่ พลาซ่า
10. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 ชาย

1.1.2 หญิง

1.2 อายุ

1.2.1 18 - 27 ปี

1.2.2 28 - 37 ปี

1.2.3 38 - 47 ปี

1.2.4 48 - 57 ปี

1.3 ระดับการศึกษา

1.3.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี

1.3.5 ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

1.3.6 สูงกว่าปริญญาตรี

1.4 อาชีพ

1.4.1 ข้าราชการ/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ

1.4.2 พนักงานบริษัทเอกชน

1.5 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

1.5.1 ต่ำกว่า 10,000 บาท

1.5.2 10,001 - 20,000 บาท

1.5.3 20,001 – 30,000 บาท

1.5.4 30,001 – 40,000 บาท

1.5.5 40,001 บาทขึ้นไป

1.6 สถานภาพสมรส

1.6.1 โสด

1.6.2 สมรสแล้ว

1.7 ประสบการณ์การออกกำลังกายหลังเลิกงาน

1.7.1 น้อยกว่า 1 ปี

1.7.2 1 – 3 ปี

1.7.3 4 – 6 ปี

1.7.4 มากกว่า 6 ปีขึ้นไป

2. รูปแบบการดำเนินชีวิต

2.1 กิจกรรม

2.2 ความสนใจ

2.3 ความคิดเห็น

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของ
คนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ

1. ประเภทของการออกกำลังกาย

2. สถานที่ออกกำลังกาย

3. ความถี่ในการออกกำลังกาย

4. บุคคลที่ร่วมออกกำลังกาย

5. สาเหตุของการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมด้านการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทใด สถานที่ที่นิยมไปออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกาย ไปออกกำลังกายกับใครเป็นประจำ และสาเหตุของการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. ข้อมูลส่วนบุคคล หมายถึง ข้อมูลส่วนตัวของผู้ออกกำลังกาย หรือเคยออกกำลังกาย ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน สถานภาพสมรส และประสบการณ์การออกกำลังกาย

3. คนทำงาน หมายถึง บุคคลที่ทำงานกับบริษัทเอกชน หรือหน่วยงานภาครัฐหรือรัฐวิสาหกิจ ที่สถานที่ทำงานตั้งอยู่บริเวณถนนแจ้งวัฒนะ

4. สถานที่ออกกำลังกาย หมายถึง แหล่งหรือสถานที่ ที่มีอุปกรณ์การออกกำลังกาย หรือมีพื้นที่เอื้อต่อการออกกำลังกายได้อย่างเป็นสัดส่วน เช่น ฟิตเนส สระว่ายน้ำ สนามฟุตบอล สวนสาธารณะ โยคะ สนามเบตมินตัน บริเวณบ้านหรือหมู่บ้าน เป็นต้น

5. หลังเลิกงาน หมายถึง ช่วงเวลาหลังจากการทำงานประจำของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยนับรวมตั้งแต่วันจันทร์ ถึง วันอาทิตย์ โดยนับตั้งแต่เวลา 16.30 น. เป็นต้นไป

6. รูปแบบการดำเนินชีวิต หมายถึง ลักษณะรูปแบบการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล ที่แสดงออกมาในรูปของกิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interests) และความคิดเห็น (Opinions)

6.1 กิจกรรม (Activities) หมายถึง การกระทำที่ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาที่แสดงออกเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การดูซีดีโยคะ หรือการพูดคุยเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นต้น

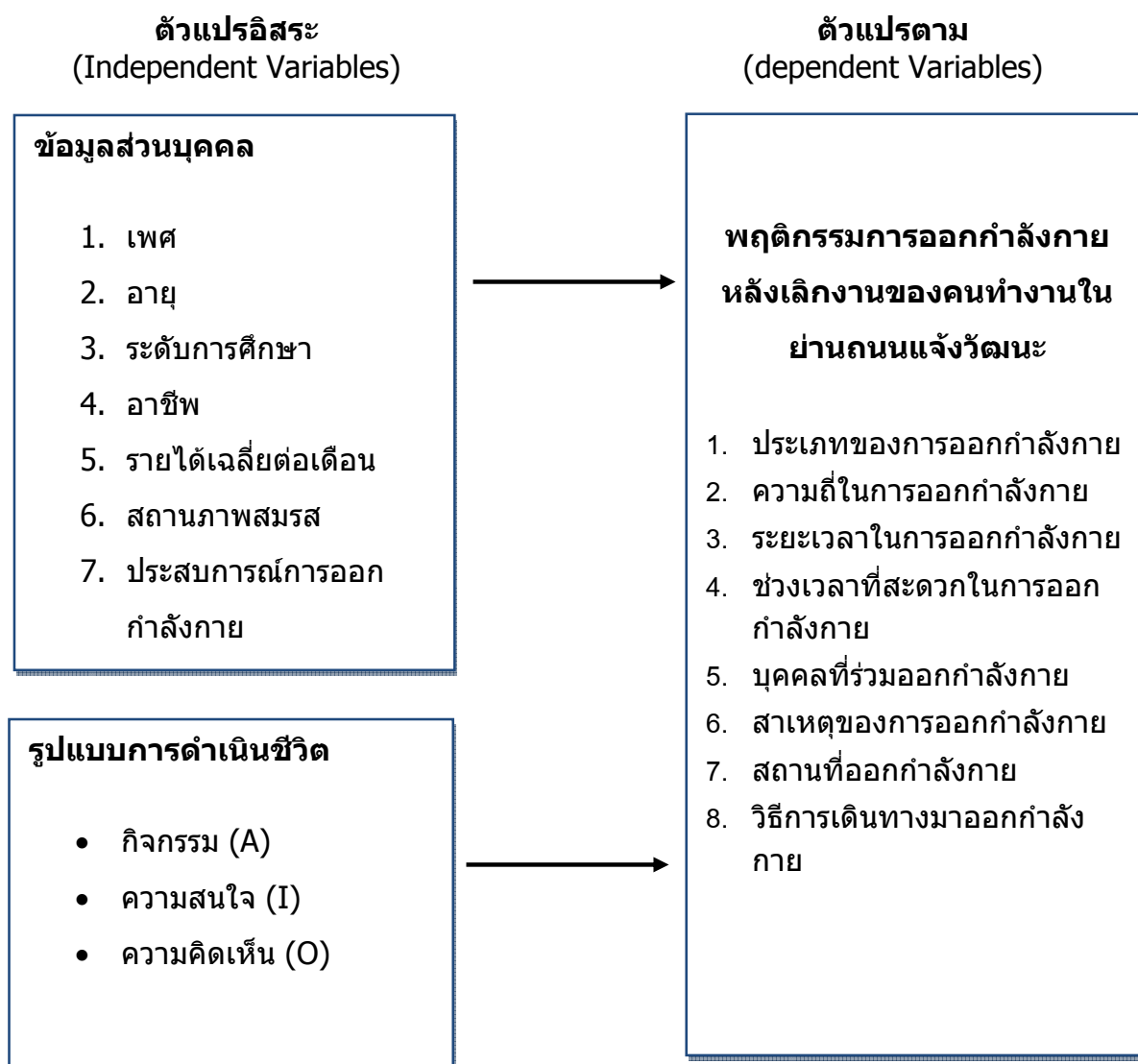
6.2 ความสนใจ (Interests) หมายถึง เรื่องที่สนใจเป็นพิเศษ และการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ เช่น สนใจดูกีฬา สนใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สนใจอ่านนิตยสารเกี่ยวกับออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สนใจพูดคุยเรื่องการออกกำลังกาย เป็นต้น

6.3 ความคิดเห็น (Opinions) หมายถึง ความคิดเห็นต่อตนเองและการออกกำลังกาย ความคิดเห็น เป็นไปในรูปคำพูดหรือเขียน “ตอบ” ที่บุคคลตอบต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นเราที่มีการถาม ความคิดเห็นเราใช้เพื่ออธิบายการแปลความหมาย การคาดคะเนและการประเมินค่า เช่น เชื่อในการมีสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกาย เชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นสันทนาการที่ดี เชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้รูปร่างดีและสุขภาพจิตดี เป็นต้น

7. ย่านถนนแจ้งวัฒนะ หมายถึง ถนนแจ้งวัฒนะซึ่งเป็นถนนที่เริ่มตั้งแต่ แจ้งวัฒนะ ซอย 1 บริเวณใกล้อนุสาวรีย์พิทักษ์รัฐธรรมนูญ (อนุสาวรีย์หลักสี่) ซึ่งอยู่ในเขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร โดยถนนได้ทอดยาวไปจนถึงบริเวณท่าน้ำปากเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จ.นนทบุรี รวมระยะทางโดยประมาณ 12 กิโลเมตร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ” มีกรอบแนวความคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะที่ออกกำลังกายหลังเลิกงาน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับรายได้ต่อเดือน อาชีพ สถานภาพ ระดับการศึกษา ประสบการณ์การออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
2. รูปแบบการดำเนินชีวิต ได้แก่ ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น มีผลต่อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง "ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะในย่านถนนแจ้งวัฒนะ" ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อนำข้อมูล ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็น แนวทางในการศึกษาวิจัย ดังนี้

1. ทฤษฎีและแนวความคิดด้านประชากรศาสตร์
2. ทฤษฎีและแนวความคิดเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต
3. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. ข้อมูลเกี่ยวกับย่านถนนแจ้งวัฒนะ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ทฤษฎีและแนวคิดด้านประชากรศาสตร์ (Demographic Segmentation)

สำหรับงานวิจัยนี้ จะมุ่งพิจารณาถึงลักษณะด้านประชากรศาสตร์ (Demographic Segmentation) ซึ่งมีคำอธิบายถึงรายละเอียดด้านประชากรศาสตร์ ดังนี้

การแบ่งส่วนตลาดตามตัวแปรด้านประชากรศาสตร์ (Demographic) ประกอบด้วย อายุ เพศ ขนาดครอบครัว สถานภาพสมรส รายได้ อาชีพ การศึกษา ลักษณะด้านประชากรศาสตร์เป็นลักษณะที่สำคัญ และสถิติที่วัดได้ของประชากรจะช่วยให้การกำหนดตลาดเป้าหมาย ในขณะที่ลักษณะด้านจิตวิทยาและสังคมวัฒนธรรมช่วยอธิบายถึงความคิดและความรู้สึกของกลุ่มเป้าหมายเท่านั้น ข้อมูลด้านประชากรจะสามารถเข้าถึงและมีประสิทธิภาพต่อการกำหนดตลาดเป้าหมาย รวมทั้งง่ายต่อการวัดมากกว่าตัวแปรอื่น (ศิริวรรณ เสรีรัตน์. 2538: 41)

คนที่มีลักษณะประชากรศาสตร์ต่างกัน จะมีลักษณะทางจิตวิทยาต่างกัน โดยวิเคราะห์จากปัจจัย ดังนี้

1. เพศ ความแตกต่างทางเพศ ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมของการติดต่อสื่อสารต่างกัน คือ เพศ หญิงมีแนวโน้ม มีความต้องการที่จะส่งและรับข่าวสารมากกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายไม่ได้มีความต้องการที่จะส่งและรับข่าวสารเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่มีความต้องการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดี ให้เกิดขึ้นจากการรับและส่งข่าวสารนั้นด้วย

นอกจากนี้เพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันอย่างมากในเรื่องความคิด ค่านิยม และทัศนคติ ทั้งนี้เพราะวัฒนธรรม และสังคมกำหนดบทบาท และกิจกรรมของคนสองเพศไว้ต่างกัน

2. อายุ เป็นปัจจัยที่ทำให้คนมีความแตกต่างกันในเรื่องของความคิดและพฤติกรรม คนที่อายุน้อยมักจะมีความคิดเสรีนิยม ยึดถืออุดมการณ์และมองโลกในแง่ดีมากกว่าคนที่อายุมาก ในขณะที่คนที่อายุมากมักจะมีความคิดที่อนุรักษ์นิยม ยึดถือการปฏิบัติ ระมัดระวัง มองโลกในแง่ร้ายกว่าคนที่อายุน้อย เนื่องมาจากผ่านประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน ลักษณะการใช้สื่อมวลชนก็ต่างกัน คนที่มีอายุมากมักจะใช้สื่อเพื่อแสวงหาข่าวสารหนักๆ มากกว่าความบันเทิง

3. การศึกษา เป็นปัจจัยที่ทำให้คนมีความคิด ค่านิยม ทศนคติและพฤติกรรมแตกต่างกัน คนที่มีการศึกษาสูงจะได้เปรียบอย่างมากในการเป็นผู้รับสารที่ดี เพราะเป็นผู้มีความกว้างขวางและเข้าใจสารได้ดี แต่จะเป็นคนที่ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ ถ้าไม่มีหลักฐานหรือเหตุผลเพียงพอ ในขณะที่คนมีการศึกษา แต่มักจะใช้สื่อประเภทวิทยุ โทรทัศน์และภาพยนตร์ หากผู้มีการศึกษาสูงมีเวลาว่างพอ ก็จะใช้สื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ แต่หากมีเวลาจำกัดก็มักจะแสวงหาข่าวสารจากสื่อสิ่งพิมพ์ มากกว่าประเภทอื่น

4. อาชีพ หมายถึง ชนิดของงานที่บุคคลทำอันนำมาซึ่งรายได้ที่เป็นค่าจ้างหรือค่าตอบแทน หรือผลกำไร เช่น ครู พนักงานขาย ช่างนา พนักงานขับรถ เป็นต้น ในการเก็บข้อมูลที่เกี่ยวข้อง อาชีพหมายถึงชนิดของงานที่บุคคลทำระหว่างช่วงเวลาที่กำหนด อาชีพของเขาจะเป็นชนิดของงานที่เขาเคยทำมาก่อนหน้านั้น โดยไม่คำนึงถึงประเภทของงานหรือสถานภาพของบุคคลในงาน เนื่องจากอาชีพมีจำนวนมากมายหลายอาชีพจึงจำเป็นต้องมีการจัดกลุ่มอาชีพซึ่งมีหลักสำคัญ คือ อาชีพประเภทเดียวกัน คล้าย ๆ กัน คนที่อาชีพต่างกันย่อมมองโลก มีแนวคิดอุดมการณ์และค่านิยม ต่อสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป ซึ่งรวมไปถึงทัศนคติและความคิดเห็นในการใช้สินค้าและบริการต่าง ๆ ด้วย กล่าวคือ พฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภคจะมีผลมาจากอาชีพด้วย

5. สถานภาพสมรส หมายถึง ลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ การเข้าสู่ชีวิตสมรส (อายุแรกสมรส) การแตกแยกของชีวิตสมรส (อันเนื่องมาจากการตาย, การแยกกันอยู่, การหย่าร้าง) และการสมรสใหม่ สถานภาพสมรสเป็นคุณลักษณะทางประชากรที่สำคัญที่เกี่ยวกับเรื่องทางเศรษฐกิจ สังคม กฎหมาย ประเด็นสำคัญที่สุด ในการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบเกี่ยวกับสถานภาพสมรสของประชากร คือ ประเภทของสถานภาพสมรส องค์การสหประชาชาติได้รวบรวมและแบ่งแยกประเภทของสถานภาพสมรส ดังนี้

- โสด
- สมรส
- หม้ายและไม่สมรสใหม่
- หย่าร้างและไม่สมรสใหม่
- สมรสแต่แยกกันอยู่โดยไม่ถูกต้องตามกฎหมาย

สถานภาพสมรส มีส่วนสำคัญต่อการตัดสินใจของบุคคล คนโสดจะมีอิสระทางความคิดมากกว่าคนที่แต่งงานแล้ว การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ จะใช้เวลาน้อยกว่าคนที่แต่งงานแล้ว เนื่องจากไม่มีภาระผูกพัน หรือคนที่ต้องอยู่ในความรับผิดชอบมากเท่ากับคนที่แต่งงานแล้ว

6. รายได้ เป็นดัชนีที่นิยมใช้กันมากที่สุดในการที่จะวัดฐานะทางเศรษฐกิจของครัวเรือน และบุคคล รายได้จะผันแปรตามระดับการศึกษาและอาชีพ มักนิยมพิจารณารายได้จากบุคคลหรือ รายได้ของครัวเรือนต่อหน่วยเวลา อาจจำแนกได้ดังต่อไปนี้

- รายได้ที่แท้จริง (real income) คือรายได้ทั้งหมด รวมถึงเงินออมเป็นรายได้ที่ยังไม่หัก ค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

- รายได้ที่หักภาษีแล้ว (disposable income) เป็นรายได้ที่หักภาษีทางตรงต่าง ๆ ที่ ต้องจ่ายให้รัฐบาลเรียบร้อยแล้ว

- รายได้หักค่าใช้จ่ายพื้นฐาน (discretionary income) เป็นรายได้ที่เหลือจากการหัก ภาษีนำมาหักค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นออก

- รายได้มิใช่ตัวเงิน (imputed or non-money income) เป็นรายได้ทั้งหมดที่ได้รับเป็น สิ่งของ โดยนับรวมไปถึงบ้าน อาหาร ที่ได้รับในฐานะเป็นการตอบแทนการจ้าง รวมไปถึงผลผลิต เช่น ข้าวของชาวนา รายได้เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภค

รายได้เป็นเครื่องมือกำหนดความต้องการของคนตลอดจนกำหนดความคิดของคน กำกับ สิ่งต่าง ๆ และพฤติกรรมต่าง ๆ รายได้เป็นสิ่งที่นักการตลาดและนักโฆษณาตระหนักถึงเสมอในการ วางแผนการโฆษณา นอกจากนี้ การกำหนดนโยบายด้านราคาจะสัมพันธ์กับรายได้ของผู้บริโภคด้วย รายได้จึงเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่มีความสำคัญต่อทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคด้วย

จากแนวคิดและทฤษฎีที่กล่าวมา ผู้วิจัยได้นำกรอบแนวความคิดนี้มาใช้เป็นแนวทางในการ ค้นหาคำตอบเกี่ยวกับลักษณะด้านประชากรศาสตร์ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ต่อเดือน ที่แตกต่างกันนั้น มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของ คนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ

2. รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle)

แนวความคิดเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle concepts) เป็นแนวคิดที่ถูกนำเสนอ ขึ้นเป็นครั้งแรกในปี 1963 โดย William Lazer ได้ให้คำจำกัดความของรูปแบบการดำเนินชีวิตเอาไว้ ว่า เป็นการแสดงให้เห็นถึงภาพรวมของวิถีการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน โดยการสร้างเป็นรูปแบบที่ พัฒนามาจากความต่อเนื่องของการดำเนินชีวิตในสังคม

อดุลย์ จาตุรงค์กุล. (2550: 150) ได้กล่าวถึงรูปแบบการใช้ชีวิตไว้ว่า การดำรงชีวิตของ มนุษย์ในแต่ละยุคมิได้เป็นไปอย่างไม่มีหลักเกณฑ์ มนุษย์อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม แต่ละกลุ่มมีกฎหรือ เกณฑ์ที่ทุกคนในกลุ่มพึงถือปฏิบัติ พฤติกรรมของแต่ละคนในกลุ่มจึงเป็นไปในทำนองเดียวกันไม่แต่ เพียงเท่านั้น พฤติกรรมของบุคคลในวัฒนธรรมเดียวกันก็จะมีรูปแบบที่เรียกว่า “ทำนองเดียวกัน” เช่นกัน บุคคลผู้เป็นสมาชิกของกลุ่ม ขึ้นทางสังคมและวัฒนธรรม ที่กล่าวมาแล้วนี้จะพัฒนาแบบแผน ของการดำรงชีพ หรือใช้ชีวิตตลอดจนถึงแบบแผนของการบริโภคขึ้นมาเพื่อใช้ในสังคม แบบหรือ แบบแผนดังกล่าวเราเรียกว่า “แบบของการใช้ชีวิต” (Lifestyle)

การจำแนกลักษณะของแบบการใช้ชีวิต

แบบของการใช้ชีวิต สามารถจำแนกตามลักษณะได้ ดังนี้ (อดุลย์ จาตุรงค์กุล. 2543 : 261)

- 1.ตื่นตัวกับไม่ตื่นตัว (Active versus Passive) เช่น ผู้บริโภคเข้าร่วมในการเล่นกีฬา หรือ เข้าดูคอนเสิร์ตรายการสด ส่วนแบบไม่ตื่นตัวนั้น ผู้บริโภคดูโทรทัศน์หรือฟังเพลงอยู่บ้าน
- 2.การโอ้อวดกับการส่วนตัว (Ostentatious versus Private) แบบแรกแสวงหาสัญลักษณ์แห่งความสำเร็จที่ปวงชนยอมรับ ซึ่งตรงข้ามกับแบบหลังแสวงหาสินค้าใช้เฉพาะตัว
- 3.ครอบครัวกับอาชีพ (Family versus Career) แบบแรกมีบุตรและใช้เวลาไปกับกิจกรรมของครอบครัว แต่แบบหลังไม่มีบุตรและใช้เวลาเพื่อความก้าวหน้าในอาชีพ
- 4.ท้องถิ่นกับนครหลวง (Local versus Cosmopolitan) แบบแรกเข้าร่วมกับชมรมท้องถิ่นกับแบบหลังเข้าร่วมกับโลกที่กว้างกว่า

ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2541: 135) กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyles) หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตในโลกมนุษย์ โดยแสดงออกในรูปแบบของ (1) กิจกรรม (2)ความสนใจ (3) ความคิดเห็น ซึ่งรูปแบบดำรงชีวิตขึ้นกับวัฒนธรรม ชั้นของสังคมและกลุ่มอาชีพของแต่ละบุคคล นักการตลาดเชื่อว่า การเลือกผลิตภัณฑ์ของบุคคลขึ้นอยู่กับค่านิยมและรูปแบบการดำรงชีวิต ตัวอย่างรูปแบบการดำรงชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคสินค้าสำหรับผู้ที่ชอบเที่ยวกลางคืน หรือผู้ที่ชอบอยู่บ้านจะแตกต่างกัน

แบบการดำเนินชีวิต หรือ Lifestyle หมายถึง บุคคลมีการดำรงชีวิตอยู่อย่างไร หรือ รูปแบบการใช้ชีวิตของบุคคลอยู่ในโลกที่แสดงออกมาในรูปของ กิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interests) และความคิดเห็น (Opinions) ต่างๆ ซึ่ง B.E. Bryant ได้สำรวจและแบ่งการดำเนินชีวิตไว้หลายแบบ พบว่าบุคคลที่มีกิจกรรมนอกบ้านมีแบบของการใช้ชีวิตดังนี้ (อดุลย์ จาตุรงค์กุล. 2550: 151)

1. แข่งกันแสวงหาความตื่นเต้น คือ ชอบเสียงอันตรายและแข่งขัน
2. ตื่นตัวที่จะไปสู่ธรรมชาติ คือ พักผ่อนนอกบ้านลดความเครียด
3. มุ่งรูปร่างดี คือ กิจกรรมนอกบ้านพาไปสู่การมีรูปร่างดี
4. มุ่งสุขภาพ เช่น ขับรถและเที่ยวสวนสัตว์เพื่อความพอใจและสุขภาพ
5. ไม่เครียด และไม่มีอะไรสนใจได้ คือ ไม่สนใจกิจกรรมนอกบ้าน

บทบาทของแบบการดำเนินชีวิตสำหรับผู้บริโภคมี 2 บทบาท (อดุลย์ จาตุรงค์กุล. 2550: 154) คือ

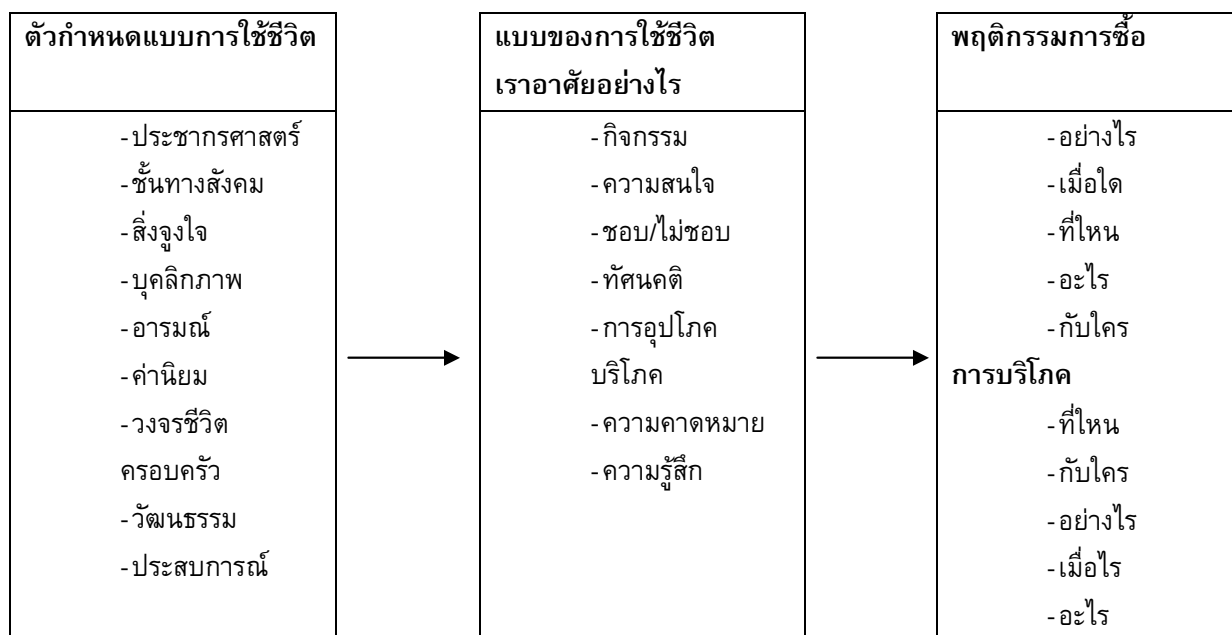
1. เป็นตัวจูงใจเบื้องต้นให้เกิดการซื้อสินค้า (A Basic Motivator) เช่น ความปรารถนาที่จะรักษาและเพิ่มพูนแบบของการใช้ชีวิตในปัจจุบันทำให้เกิดกิจกรรมการตัดสินใจซื้อ และใช้สินค้า ความต้องการที่จะตัดสินใจซื้อนี้เกิดมาจากเราคือใคร เราเป็นอะไรและปัญหาและโอกาสที่เราประสบในชีวิต

2. การเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากผลของการตัดสินใจ ผลของการที่ผู้บริโภคทำการตัดสินใจเกี่ยวกับสินค้าจะก่อให้เกิดข่าวสารจริงใจและทัศนคติ ข่าวสารนี้จะเปลี่ยนแปลงหรือเสริมแรง (Reinforce) กับแบบของการใช้ชีวิต เช่น การใช้หรือการประเมินผลวันหยุดสัปดาห์อาจนำไปสู่แบบของการใช้ชีวิตในการท่องเที่ยว (Travel-oriented Lifestyle) ในระดับสูงกว่าเดิม แบบของการใช้ชีวิตอาจเปลี่ยนแปลงถ้าเกิดมีการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล กลุ่มอ้างอิง ครอบครัว เป็นต้น

(คอตเลอร์ และ แอนเดอร์เซน. 1996: 173) กล่าวว่า แนวคิดรูปแบบการดำเนินชีวิตนี้ ถูกนำมาวิเคราะห์เพื่อช่วยในการแบ่งส่วนแบ่งทางการตลาดจากหลักจิตนิสัยหรือจิตวิทยา หมายถึงความต้องการด้านจิตวิทยาที่อยู่ภายใน ในลักษณะด้านสังคมวัฒนธรรมและพฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งสะท้อนถึงวิธีการที่แต่ละบุคคลมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจ การบริโภค ซึ่งอาจหมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตซึ่งการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตนี้ เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ใน 20 ปีที่ผ่านมา การวิจัยรูปแบบการดำเนินชีวิตยึดตามแนวความคิดว่า “คนเราจะกระทำสิ่งต่างๆ ตามที่สอดคล้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เรากำลังดำเนินอยู่ หรือที่เราต้องการจะเป็น” ซึ่งจะแตกต่างจากการวิจัยตามลักษณะบุคลิกภาพที่ยึดตามแนวคิดที่ว่า “คนเราจะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามลักษณะหรือบุคลิกที่เราเป็นทั้งนี้รูปแบบการดำเนินชีวิตจะมีลักษณะที่ไม่คงที่ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ในขณะที่บุคลิกภาพมีลักษณะคงเดิมเป็นเวลานาน”

(เอสซาเอล. 1998) กล่าวไว้ว่า การแบ่งส่วนตลาดโดยใช้ลักษณะทางจิตวิทยา (Psychographic segmentation) นั้น นักการตลาดถือว่าเป็นตัวแทนของลักษณะทางจิตวิทยา ซึ่งใช้เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มผู้บริโภค ประกอบด้วยตัวแปรด้านบุคลิกภาพ (Personality) และ รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle)

(เจมส์ เอฟ เอ็นเกล และคณะ) ได้ให้คำนิยามของแบบของการดำรงชีพว่า เป็นแบบที่บุคคลดำรงชีพและใช้จ่ายเวลาและเงิน (Patterns in which people live and spend time and money) ดูจากคำนิยามจะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องง่ายมาก แต่ความจริงแล้วสิ่งที่เอ็นเกลกล่าวรวมไปหมดทุกอย่างเราพอจะจำแนกให้เห็นได้ว่าคำนิยามนี้ กล่าวถึงดังรูป



ภาพประกอบ 2 แบบการใช้ชีวิตกับอิทธิพลต่อพฤติกรรม
ที่มา: อุดลย์ จาตุรงค์กุล. (2543). พฤติกรรมผู้บริโภค. หน้า 257.

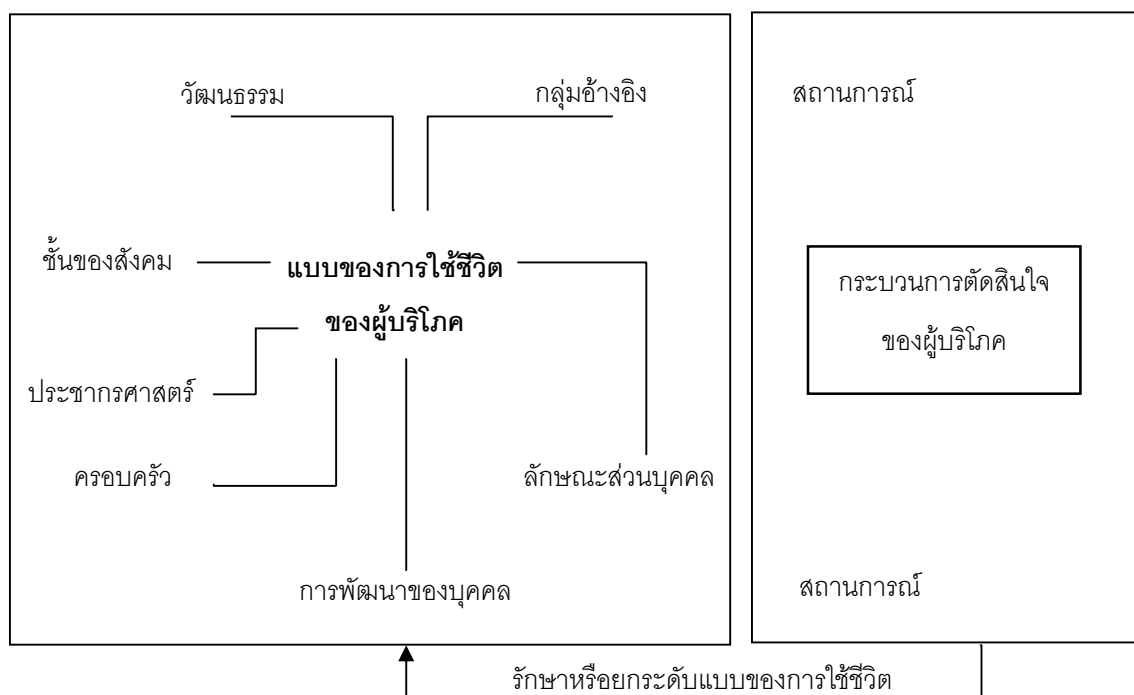
1.วิธีที่เราดำรงชีพ (How we live) อาหารเข้าทานกาแฟ ขนมปัง และไข่ดาว (ปรุงได้รวดเร็วและคนใช้เป็นผู้เตรียมอาหาร)

2.ผลิตภัณฑ์ที่ซื้อ (Products we buy) จริงอยู่วัฒนธรรมในการกินอยู่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงมากนัก แต่สินค้ามีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการขาย ไม่มีการแบ่งขายเป็นชิ้น มีอาหารสำเร็จรูปแช่เย็น ข้าวสารเคยขายเป็นถังโดยใช้ถังตวงเอาเดี๋ยวนี้ขายเป็นกิโลกรัม เป็นถุง มีการซื้อในแต่ละครั้งจำนวนมาก เพื่อเอาไว้ใช้นาน ๆ ต้องมีตู้เย็นไว้ถนอมอาหาร สรุปแล้ววิธีการขายและวิธีการซื้อในสมัยปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปเพื่อให้เหมาะกับแบบของการใช้ชีวิตของบุคคลในปัจจุบัน

3.วิธีการใช้สินค้า (How you use them) เราจะเห็นได้ว่าเสื้อผ้าที่เราซื้อมานั้นสวมใส่ได้ทันที อาหารสำเร็จรูปก็ปรุงได้ทันทีด้วยเตาธรรมดาหรือเตาไมโครเวฟ สรุปแล้วการใช้สินค้าสะดวกขึ้น

4.การพิจารณาเกี่ยวกับสินค้า (What do you think about them) สินค้าถูกมองว่าจะนำมาใช้เพื่อผ่อนคลายและประหยัดเวลา

5.รูปแบบของการใช้ชีวิตขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ แบบดังกล่าวเป็นลักษณะที่ฝังแน่นในตัวบุคคลซึ่งได้รับการสร้างและขัดเกลาโดยการปฏิบัติต่อกันทางสังคม (Social-Inter-Action) เมื่อบุคคลผ่านแต่ละขั้นตอนของวงจรชีวิต ดังนั้น แบบของการใช้ชีวิต จึงได้รับอิทธิพลของปัจจัยหลายอย่าง เช่น สถานการณ์ วัฒนธรรม ชั้นทางสังคม กลุ่มอ้างอิง ครอบครัว ความต้องการ ทัศนคติ และลักษณะส่วนบุคคล (Individual Characteristics) อย่างอื่น ฯลฯ เมื่อปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงแบบของการใช้ชีวิตจนเปลี่ยนไปด้วยดังภาพ



ภาพประกอบ 3 แบบของการใช้ชีวิตกับปัจจัยที่มีอิทธิพล

เท่าที่ผ่านมาอาจกล่าวได้ว่า แบบของการใช้ชีวิตของผู้บริโภคสะท้อนให้เห็นแบบของเวลาการใช้จ่าย และความรู้สึกที่ประกอบเป็นหลักแห่งความจริงที่ผู้บริโภคใช้ในการดำรงชีพ อะไรที่ผู้บริโภคคิดว่าสำคัญใช้เวลาและเงินอย่างไร กำหนดและระบุ “ตรา” ที่จะใช้แสดงรูปแบบของการใช้ชีวิต ทั้งหมดนี้ทำให้นักการตลาดสามารถจะสื่อสารกับกลุ่มหรือผู้บริโภคประเภทต่างๆ ได้สะดวกขึ้น ดังนั้น นักการตลาดสามารถแบ่งส่วนตลาดได้เป็นส่วนของคนรักสงบ แม้บ้านที่มักน้อย นักสังคมที่ฟุ้งเฟ้อ เป็นต้น

นักวิชาการทางด้านพฤติกรรมผู้บริโภคมักใช้คำว่า “แบบของการใช้ชีวิต-Lifestyle” กับคำว่า “Psychographics” แทนกัน แต่นักวิชาการบางท่านให้ความหมายของ Psychographics ว่าเป็นเทคนิคในการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบแบบของการใช้ชีวิตของผู้บริโภคและเพื่อจำแนกประเภทของผู้บริโภค อย่างไรก็ตามในทางวิชาการแล้วการวิเคราะห์แบบของการใช้ชีวิต (Lifestyle analysis) มีการเน้นความสำคัญที่ค่านิยมและปฏิกิริยาในสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมและสังคม รวมไปถึงการวิจัยของ Psychographics analysis มุ่งเน้นที่ใช้หลักทางจิตวิทยากับความคิดเห็น (Opinion) และทัศนคติ (Attitudes) นั่นก็คือ แบบของการใช้ชีวิตนั้น โดยปกติใช้เพื่ออธิบายวิถีทางที่ผู้บริโภคดำรงชีพ ในขณะที่ Psychographics อธิบายความคิดเห็นที่ผู้บริโภคที่มีอยู่ กล่าวโดยสรุปทั้งสองคำหมายถึงวิถีทางที่ผู้บริโภคแสดงออกถึงวัฒนธรรม ค่านิยม การเป็นประชากรศาสตร์และบุคลิกภาพ โดยอยู่ในขอบเขตของการจัดสรรทรัพยากรต่าง ๆ เช่น เวลาและเงิน

(เวลส์; ไทเกอร์. 1971) วิธีการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิต ได้ใช้มาตรวัดลักษณะทางจิตวิทยา (Psychographics) ซึ่งเป็นวิธีการวัดเชิงปริมาณ (Quantitative) ในรูปแบบของกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น (Activities Interests and Opinions; AIO) William D. Wells and Douglas J. Tigert ได้อธิบายการวัดแบบ AIO ไว้ว่า เป็นการวัดรูปแบบดำเนินชีวิตในรูปของการจัดสรรเวลาต่อกิจกรรมต่างๆ เรื่องที่ให้ความสนใจ หรือเอาใจใส่เป็นพิเศษ และความคิดเห็นต่อสภาพแวดล้อมแต่ละบุคคล

(วอเม็น; ไมเนอร์. 1998: 220) กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต หรือ Lifestyle หมายถึง บุคคลมีการดำเนินชีวิตอยู่อย่างไร

(แลมบ์ แอร์. 2000: 168) กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต หมายถึง รูปแบบการใช้ชีวิต ประกอบด้วยกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็นของบุคคล

การเปลี่ยนแปลงแบบของการใช้ชีวิต (Lifestyle Changes)

เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงแบบของการใช้ชีวิต มักจะทำให้เกิดปัญหามีรากฐานมาจากการบริโภค (Consumption-related Problems) และ/หรืออาจจะเกิดโอกาสที่จะทำการตัดสินใจใหม่ ปัญหานี้จะนำไปสู่กระบวนการที่มีความผันแปรและมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดเพราะการที่ผู้บริโภคทำการตัดสินใจหรือไม่ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นต่อตัวกำหนดแบบของการใช้ชีวิต เช่น เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ค่านิยมจนทำให้แบบแผนดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไปด้วย

แบบของการดำเนินชีวิตของบุคคลมิได้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาหรือเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ถ้าเปลี่ยนมากมายและสม่ำเสมอคนจะต้องวิตกกังวลและอาจเกิดภาวะล้มเหลว (Frustration) ดังนั้นแบบของการใช้ชีวิตค่อยๆ เปลี่ยนแปลงและเป็นไปในรูปไม่รู้ตัว การเปลี่ยนแปลงมากและกระตั้นหันที่มีต่อแบบของการดำเนินชีวิต เช่น การเปลี่ยนงาน คู่สมรสตาย สงคราม พายุ บาดเจ็บ จบการศึกษา เด็กเกิด หย่าร้าง

Psychographics

ผู้บริโภคใช้แบบของการใช้ชีวิต (Lifestyle) เพื่อลดความไม่สอดคล้องและความไม่สมดุลในค่านิยมโดยการแปลความหมายเหตุการณ์ที่ล้อมรอบตัวเขาพร้อมทั้งทำนายเหตุการณ์ที่จะเกิดด้วยการกระทำเช่นนี้ ทำให้ค่านิยมมีความคงทนถาวร แต่แบบของการใช้ชีวิตกลับแปรเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วมาก ซึ่งก็ทำให้นักวิจัยต้องคอยสนใจและคอยปรับวิธีการวิจัยตลอดจนปรับปรุงกลยุทธ์ทางการตลาด

Psychographics เป็นเทคนิคที่นักวิจัยผู้บริโภคใช้เพื่อวัดแบบของการใช้ชีวิต คำที่ใช้แทนกันคือ AIO ซึ่งหมายถึง การวัดกิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interest) และความคิดเห็น (Opinions)

AIO (Activities, Interests, Opinions)

AIO เป็นเครื่องมือที่ออกแบบมาเพื่อวัดรูปแบบการดำเนินชีวิตซึ่งแสดงออกมา ผ่านทางตัวแปรต่าง ๆ โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามที่ประกอบไปด้วยข้อความจำนวนมาก เกี่ยวกับหัวข้อต่อไปนี้

1. การจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ (Activities) คือ กิจกรรมที่ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาที่แสดงออก เช่น ดูโทรทัศน์ เล่นเกม เล่าให้เพื่อนฟังเกี่ยวกับงาน แม้ว่าปฏิกิริยานี้ใคร ๆ ก็เห็นอยู่ แต่ก็ไม่สามารถจะเดาเหตุผลของการกระทำได้หมด และก็ไม่มีใครจะมีใครทำการวัดเพื่อหาเหตุผลของปฏิกิริยานี้

2. เรื่องที่สนใจเป็นพิเศษ และ การจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ (Interests) คือ ความสนใจเป็นความสนใจในเรื่องราวเหตุการณ์ หรือวัตถุ โดยมีระดับของความตื่นตัวที่เกิดขึ้น เมื่อได้ตั้งใจติดต่อกันหรือมีความตั้งใจเป็นพิเศษกับมัน

3. ความคิดเห็นต่อตนเองและโลกรอบตัว (Opinions) คือ ความคิดเห็น เป็นไปในรูปคำพูดหรือเขียน “ตอบ” ที่บุคคลตอบต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นเราที่มีการถามคำตอบ ความคิดเห็นเราใช้เพื่ออธิบายการแปลความหมาย การคาดคะเนและการประเมินค่า เช่น เชื่อในสิ่งบุคคลอื่นตั้งใจความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคต ประเมินรางวัลที่จะได้รับการเลือกทางเลือกและโทษที่จะเป็นผลของการเลือกทางเลือก

กิจกรรม (Activities) (ใช้กิจกรรมอย่างไร)	ความสนใจ (Interests) (ยินดีที่ได้ทำอะไร)	ความคิดเห็น (Opinions) (คิดถึงคน สถานที่และ สิ่งของอย่างไร)	ประชากรศาสตร์ (Demographic) (เขาเป็นใคร)
การทำงาน (work) งานอดิเรก (hobbies) กิจกรรมสังคม (social event) การใช้เวลาว่าง (vacation) การพักผ่อน (entertainment) สมาชิกคลับ (club membership) การร่วมกิจกรรมชุมชน (community) การเลือกซื้อ (shopping) กีฬา (sports)	ครอบครัว (family) บ้าน (home) งาน (job) การร่วมกิจกรรมชุมชน (community) การสันทนาการ (recreation) เสื้อผ้า (fashion) อาหาร (food) สื่อ (media) ความสำเร็จ (achievement)	ต่อตัวเอง (Themselves) ปัญหาสังคม (social issues) การเมือง (politics) ธุรกิจ (business) เศรษฐกิจ (economics) การศึกษา (education) ผลิตภัณฑ์ (product) อนาคต (future) วัฒนธรรม (culture)	อายุ (Age) การศึกษา (Education) รายได้ (Income) อาชีพ (career) ขนาดครอบครัว (family size) ที่อยู่อาศัย (dwell) ภูมิศาสตร์ (geographic) ขนาดเมืองที่อาศัย (city size) ขั้นตอนวงจรชีวิต (life cycle)

ภาพประกอบ 4 การจัดกลุ่ม AIO เพื่อการศึกษาแบบของการใช้ชีวิต

จุดมุ่งหมายสำคัญของคำถาม AIO เพื่อต้องการทราบข้อมูลจากผู้บริโภคว่า มีความคิดเห็นอย่างไรต่อผลิตภัณฑ์หรือบริการ และผลิตภัณฑ์หรือบริการมีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้บริโภคอย่างไร เพื่อให้นักวิจัยจะได้นำข้อมูลมาใช้ในการพัฒนาผลิตภัณฑ์หรือบริการ หรืออาจนำมาใช้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงผลิตภัณฑ์หรือบริการใหม่ หรือปรับเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารบางอย่างเพื่อให้สอดคล้องตามความต้องการ ตามแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภค นอกจากนั้น ข้อมูลที่ได้จากคำถาม AIO อาจนำมาใช้กำหนดลักษณะ (Profiles) เพื่อแบ่งส่วนตลาดของผู้บริโภคออกเป็นกลุ่ม ๆ โดยถือแบบการดำเนินชีวิตเป็นเกณฑ์ในการแบ่งเพื่อจัดทำโฆษณาสร้างแนวคิดหลัก เพื่อให้สอดคล้องกับผู้บริโภคแต่ละกลุ่ม ตามลักษณะที่แตกต่างกันได้อีกด้วย

จากตารางจะเห็นว่า AIO Framework ประกอบด้วยตัวแปรต่างๆ ซึ่งใช้เป็นแนวทางในการวิจัย เพื่อนำมาจัดรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชนในกลุ่มต่างๆ ให้ออกมาชัดเจนขึ้นว่ามีลักษณะทางจิตวิทยาเป็นอย่างไร

ตัวอย่างแบบของการใช้ชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน ดังนี้ (อดุลย์ จาตุรงค์กุล. 2550: 150-152)

1.บทบาททางสังคม (Social Roles) โครงสร้างของความสัมพันธ์ของบทบาทภายในครอบครัวของไทยเปลี่ยนไปจากเดิมมาก แต่เดิมสตรีอยู่กับบ้านและทำหน้าที่ตัดสินใจกับเรื่องต่างๆ ภายในบ้านของตน สามีมักจะทำหน้าที่ในการตัดสินใจซื้อและซื้อของมาให้ ในปัจจุบันสตรีได้รับการศึกษาสูงขึ้นออกไปทำงานนอกบ้านจึงทำให้สตรีมีบทบาทสำคัญในการซื้อและมีอำนาจซื้อในอัตราสูงที่เดียวในตลาด ซึ่งก็เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่แก่แบบของการใช้ชีวิตของครอบครัวไทย ในปัจจุบันนี้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวต่างก็มีบทบาทและอิทธิพลต่อการซื้อสิ่งของให้กับครอบครัวมากขึ้น เมื่อมีการตัดสินใจเลือกตราหือของสินค้าใหญ่ๆ ก็มักจะมีการร่วมกันตัดสินใจ

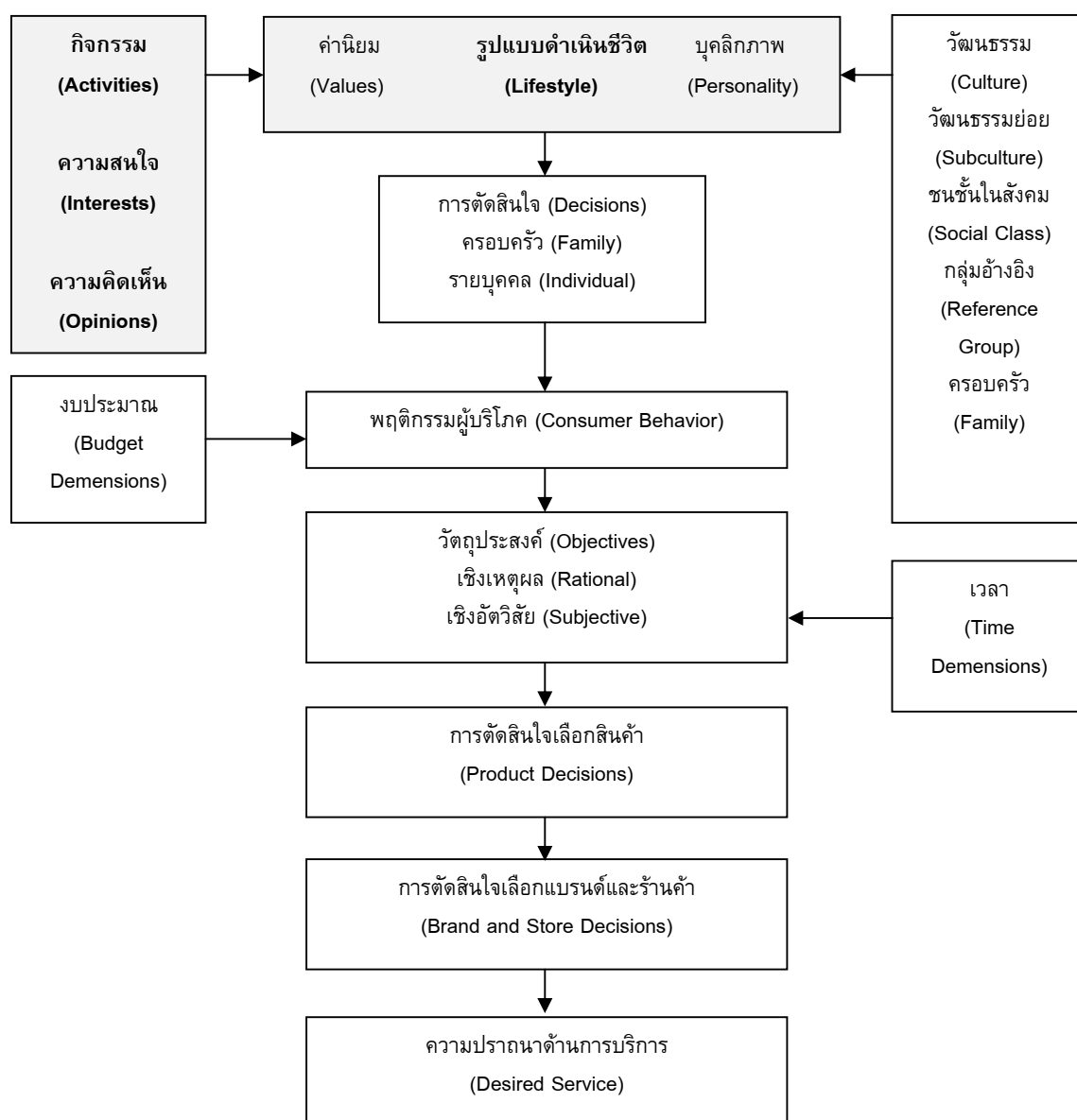
2.เวลาสำหรับการพักผ่อน (Leisure Time) ในปัจจุบันเราทำงานน้อยลงเหลือสัปดาห์ละ 5 วัน ดังนั้น “ปรัชญาของการใช้เวลาพักผ่อน” จึงมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของแบบของการใช้ชีวิต เราเป็นได้ชัดว่าทุกวันนี้คนไทยตื่นตัวในเรื่องกิจกรรมและกีฬาเพื่อการพักผ่อนมากขึ้น เช่น ไปเที่ยว ชายทะเล สนใจศิลปกรรม สนใจดนตรี สนใจเกี่ยวกับดอกไม้ การแสดง มหรสพ การออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน เป็นต้น การเพิ่มเวลาพักผ่อนจะนำไปสู่แบบของการใช้ชีวิตที่แตกต่างกันไปจากเดิม ตั้งแต่การดำรงชีพในครอบครัวไปจนถึงการแต่งกาย การใช้เครื่องทุ่นแรง เป็นต้น

3.ช่วงเวลาของชีวิต (Pace of Living) ในขณะนี้มีการเร่งช่วงเวลาของชีวิตมากขึ้น บุคคลจะไม่ใคร่เต็มใจที่จะรอเวลาที่จะตอบสนองความต้องการสำหรับสินค้าหรือบริการต่าง ๆ แม้ว่าเขาจะไม่มีเงินพอที่จะซื้อก็ตาม แนวโน้มทางสังคมและจิตวิทยาดังกล่าวนี้ จะเพิ่มพูนความสำคัญในการให้สินเชื่อในการขายของนักการตลาด ตลอดจนถึงบริการขายผ่อนส่งของบริษัทต่าง ๆ และสถาบัน นอกจากนี้ ยังทำให้บริษัทต่างๆ ต้องมีเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในรูปเครื่องจักรและระบบอัตโนมัติ มีเครื่องมือสำหรับขายสินค้าตลอดจนเครื่องยนต์กลไกในการบรรจุสินค้า ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปตราสินค้าไว้ เพื่อให้ทันกับความต้องการของสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภค ราคาอาจต่ำลงแต่บริการดีขึ้น

นอกจากเรื่องดังกล่าวมานี้ แบบของการใช้ชีวิตของผู้บริโภคยังเกี่ยวข้องกับต้นทุนในแง่ของเวลาและความพยายามที่ลงไปในการจ่ายของการบริโภคและการใช้ของผู้ซื้อด้วย ปัจจุบันการซื้อแต่ละครั้งสะดวกรวดเร็วกว่าแต่ก่อนมาก เนื่องจากการเพิ่มพูนความสำคัญของการปฏิบัติการทางการตลาดมากขึ้น เช่น การใช้ตราหือและหือหือที่เด่นดึงดูดใจ การโฆษณาและการส่งเสริมการขายที่เราเจอง่ายในยุครวดนี้ด้วยแล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่ผลิออกขายนั้น นักการตลาดพยายามพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ “ใช้ได้โดยฉับพลัน” (Instant Use) เราจะเห็นได้จากผลิตภัณฑ์นม น้ำส้ม กาแฟ โจ๊ก ข้าวต้ม น้ำปลา ผลเครื่องแกงสำเร็จรูป เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความพอใจแก่ผู้บริโภคในการอำนวยความสะดวกและความง่ายแก่การบริโภคผลิตภัณฑ์ และเพื่อให้เหมาะกับการเปลี่ยนแปลงของแบบของการใช้ชีวิต

4.การเคลื่อนที่ทางสังคม (Social Mobility) การเคลื่อนที่ทางสังคมเป็นลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งของแบบของการใช้ชีวิตของผู้บริโภคซึ่งหมายถึงสิ่งต่างๆ เช่น การเปลี่ยนงาน รายได้เพิ่ม

และการแยกจากบุคคลยุคก่อนหน้าตน เป็นต้น การศึกษาที่เพิ่มขึ้นได้ยกระดับธรรมเนียมและกลายเป็นส่วนสำคัญในการเพิ่มการเคลื่อนที่ทางสังคม นอกจากนี้ การศึกษาได้ทำให้งานเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายภายในชั้นของการใช้จ่ายและแบบแผนของครอบครัวได้เปลี่ยนไป โดยขึ้นอยู่กับความปรารถนาและความคาดหวังมากกว่าที่จะขึ้นอยู่กับรายได้ปัจจุบัน เราจะเห็นได้ว่าการใช้สินเชื่อมากขึ้นและการเคลื่อนที่ที่เพิ่มมากขึ้น ชนชั้นกลางมีมากขึ้น การเคลื่อนที่ทางภูมิศาสตร์ก็มีมากขึ้นด้วย บุคคลย้ายจากท้องถิ่นเข้าอยู่ในเมืองใหญ่โดยเฉพาะกรุงเทพมหานครไปหมด



ภาพประกอบ 5 แสดงอิทธิพลของรูปแบบการดำเนินชีวิตต่อกระบวนการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค
(Lifestyle Influences on Consumer Decisions)

แบบการใช้ของการใช้ชีวิตของเราแต่ละคน นำไปสู่การแสดงออกของสถานการณ์ ประสบการณ์ชีวิต ค่านิยม ทัศนคติและความคาดหวัง แบบของการใช้ชีวิตได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ มากมาย บุคคลและครอบครัวต่างก็มีแบบของการใช้ชีวิต แบบของการใช้ชีวิตครอบครัวถูกกำหนด (ส่วนหนึ่ง) โดยแบบของการใช้ชีวิตของตัวบุคคล และในทำนองกลับกันของการใช้ชีวิตของตัวบุคคลก็จะถูกกำหนด(ส่วนหนึ่ง) โดยครอบครัว

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เน้นศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตในด้านที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยพิจารณาถึงการกระทำกิจกรรม (A) ความสนใจ (I) และความคิดเห็น (O) ที่มีต่อการออกกำลังกาย เพื่อดูความแตกต่าง หรือความสอดคล้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน ของผู้บริโภครที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชน

3. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Physical exercise) หมายถึง การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกาย ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการทำให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวงทรงดี ปอดหัวใจทำงานมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประจำสำคัญ

สุชาติ โสมประยูร (2528: 121) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย (Exercise) ไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำกิจกรรมที่ครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือการทำงานใดๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นจะทำเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดอาการเคลื่อนไหวโดยออกแรงเล็กน้อยหรือออกแรงมากหรือบางครั้งอาจอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ก็จัดว่าเป็นเรื่องของการออกกำลังกายทั้งสิ้น

มงคล ผ่องสาเคน (2541: 145) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic Exercise) ว่า หมายถึง การออกกำลังกายโดยต่อเนื่องนานเกิน 3 นาทีขึ้นไป โดยชีพจรเต้นอยู่ในช่วง 65 – 80% ของชีพจรสูงสุดในการทำงาน ซึ่งเรียกว่า Target Heart Rate

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2524: 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520: 9) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ร่างกาย

เตรียมพร้อมอดทนเข้มแข็ง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสและปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา ร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ๆ หนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526: 2) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬาตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

อำนาจ อะโน (2527: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายคือ กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่างและสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงาน กล้ามเนื้อกระตุกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น เกิดของเสีย โดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

จรวพร ธรณินทร์ (2530: 57) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนั้น ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน การวิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

กรมพลศึกษา (2534: 30) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

สิวณี เข้ม (2542: 6) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า หมายถึงการใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกาย เพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง เป็นกิจกรรมที่ทำให้อวัยวะของร่างกายมีการเคลื่อนไหว ทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดมีการสูบฉีดเพิ่มขึ้น หัวใจทำงานเร็วขึ้น และกล้ามเนื้อได้มีการยืดหด อันจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น สามารถป้องกันความเจ็บป่วยด้วยโรคได้ ทำให้ง่ายในการทำงานได้มีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1.การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2.รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3.สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่าสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน

4.การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ต่ำกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5.การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

โทษของการขาดการออกกำลังกาย

การดำเนินชีวิตแบบคนเมืองทำให้ต้องเร่งรีบทำงานแข่งขันกับเวลา ต้องรีบเดินทางไปทำงานในตอนเช้า และเมื่อเลิกงานก็ต้องรีบเดินทางกลับบ้าน ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย

เมื่อรายการขาดการออกกำลังกายจึงทำให้เกิดโทษต่าง ๆ มากมาย ไพวัลย์ ตันลาพุด (2530 : 54) ได้กล่าวถึง โทษของการขาดการออกกำลังกายไว้ดังนี้

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

คนวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย จำแนกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก และกลุ่มเคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

กลุ่มที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะด้านรูปร่างทรวดทรง และสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะหลายระบบจนสามารถแสดงอาการเพียงเล็กน้อยคล้ายกับผู้ที่เป็โรคหัวใจหรือโรคปอด

กลุ่มที่ 2 พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก การเจริญเติบโตไม่มีการขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงได้ จากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากการที่กล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น เมื่อหยุดการออกกำลังกายในวัยนี้ แต่ยังคงรับประทานอาหารเท่าเดิมจึงมีอาหารส่วนเกินสะสมเป็นไขมัน ในด้านสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่สามารถฝึกให้กลับคืนมาได้ในระยะสั้น ในทั้งสองกลุ่มนี้การมีสมรรถภาพทางการต่ำ ทำให้กระทบกระเทือนการศึกษาและการประกอบอาชีพ

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกันที่กล่าวมาแล้วในวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุของโรคภัยหลายชนิด ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคของข้อต่อและกระดูกทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ท้องผูก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ ใจสั่น เป็นต้น

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง และมีจิตใจที่ดี อารมณ์แจ่มใส ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ระบบการทำงานของกล้ามเนื้อแข็งแรงและคงทน ทำให้ร่างกายเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย ช่วยการขับถ่ายดี ชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย เป็นต้น

ตำรา กิจกฤต (2527: 61-83) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิด จะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบรูณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational exercise) เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะได้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบรูณ์แข็งแรงหรือไม่ขึ้นกับผู้เล่นและวิธีการเล่น

2.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป (General fitness exercise) ได้แก่ การบริหารร่างกายต่าง ๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้องแล้วจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ

3.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary exercise, true fitness exercise หรือ Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกัน แต่ละประเภทที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ และสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันซิสโตลิกสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนที่เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็วจะต้องรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกพอสมควร เดินติดต่อกัน 20 – 30 นาที

3.3 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (Flexibility and relaxation activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำ ๆ กัน ด้วยการยืด (Stretching) กล้ามเนื้อและเอ็น เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (มวยจีน) เป็นการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่นความตึงตัวของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้

ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีหลายประเภท หลากหลายวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ออกกำลังกายรู้สึกถึงประโยชน์ที่ได้รับหลังการออกกำลังกาย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ค้นคว้าข้อมูลของการออกกำลังกายบางวิธีพร้อมคำแนะนำในการออกกำลังกายของวิธีต่างๆ ดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนเดิน (นที รัชพลเมือง และ วินัย วन्दรงค์วรรณ. 2530 : 12) เดินก้าวยาวๆ ในจังหวะเร็ว เพราะจะต้องใช้พลังงานมากกว่าการเดินก้าวเท้าสั้น ๆ ถี่ ๆ การเดินชนิดนี้ต้องรู้สึกหอบพอสมควร ควรเดินให้ได้ประมาณวันละ 30 – 60 นาทีติดต่อกันไม่พัก โดยการเดินในช่วงเวลาเย็นจะดีที่สุด เพราะจะได้เผาผลาญอาหารที่เหลือจากการรับประทานอาหาร ร่างกายไม่มีโอกาสนำไปเก็บในรูปกลูโคสหรือไตรกลีเซอไรด์ได้ แต่อย่ารับประทานอาหารเพิ่มเติมอีกหลังออกกำลังกาย ควรเดินในที่ที่มีอากาศปลอดโปร่ง ปราศจากสารพิษ เช่น ควันรณนย์ (เสก อักษรานเคราะห์. 2534: 107)

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ ก่อน ใช้เวลา 5 – 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยควรหยุด หรือเปลี่ยนเป็นการเดิน หายเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มาก โดยเพิ่มระยะทางหรือเพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย (นที รัชพลเมือง และ วิชัย วन्दรงค์วรรณ. 2530: 117) การวิ่งอยู่กับที่นั้นทำได้สะดวกในทุก ๆ ที่ อาจทำที่ระเบียงบ้าน ห้องรับแขก ในห้องนอนหรือแม้แต่ในห้องน้ำก็ทำได้

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีเยี่ยม เพราะร่างกายได้เคลื่อนไหวทุกส่วน ได้คุณค่า แรงการใช้พลังงาน นอกจากนี้ ยังมีแรงพยุงในน้ำจึงเหมาะสำหรับคนอ้วนหรือผู้ที่มีปัญหาที่ข้อต่อ (จรวพร ธรณินทร์. 2530: 52) การว่ายน้ำเพื่อสุขภาพคือฝึกสัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง โดยอย่างน้อยฝึกให้ได้สัปดาห์ละ 90 นาที ควรทำให้ได้ในระยะ 300 เมตรติดต่อกันภายใน 8 นาที เป็นต้น

การเต้นแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารกายมาผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเต้นรำที่กระตุ้นหัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ปกติต้องเต้นติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที โดยแบ่งทำเป็นสัปดาห์ๆ ละ 3 – 5 ครั้ง

โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ผสมกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริงและปฏิบัติอย่างจริงจังจึงจะให้ประโยชน์สูง การฝึกร่างกายด้วยการโยคะจัดเป็นการออกกำลังกายในลักษณะยืดกล้ามเนื้อ (Stretching exercise) และการเพิ่มความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ (Strengthening exercise) ทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นดีกว่าคนปกติ เนื่องจากกล้ามเนื้อ เ็นและข้อต่อมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งโยกล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่อจะถูกยืดให้มีความยาวเท่ากับ ความยาวปกติ ทำให้ลดอัตราเสี่ยงต่ออันตรายที่อาจเกิดต่อร่างกายได้อย่างมาก ผู้ที่ฝึกโยคะจึง

สามารถป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคทางกระดูกและกล้ามเนื้อได้อย่างดี ผลดีคือ การกระตุ้นให้เลือดภายในร่างกายไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะสมองทำให้เซลล์ต่างๆ ได้รับอาหารอย่างเพียงพอ บริเวณไหนที่มีการสึกหรอก็มีการซ่อมแซมใหม่ ร่างกายจึงสดชื่นแข็งแรง และกระดูกเปราะ สมองแจ่มใส ความทรงจำดี ทำให้ไม่เครียดกับงานและสภาวะแวดล้อมมากเกินไป จึงทำให้ผิวพรรณผ่องใส ดูอ่อนกว่าวัย (แก้วปวงคำ วงไชย. 2543: 13 – 14)

4. ข้อมูลเกี่ยวกับย่านถนนแจ้งวัฒนะ

ประวัติถนนแจ้งวัฒนะ (Chaeng Watthana Road) ตั้งชื่อเพื่อเป็นเกียรติแก่นายชโล แจ้งวัฒนะ อดีตนายช่างกำกับแขวงทางหลวงกรุงเทพที่ 2 กรมทางหลวง ซึ่งเป็นนายช่างที่ควบคุมการก่อสร้างถนนสายนี้ต่อมาได้รับการตั้งชื่อดังกล่าวเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2493 (<http://th.wikipedia.org>)

ถนนแจ้งวัฒนะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ

1. ช่วงทำนน้ำปากเกร็ด-ห้าแยกปากเกร็ด ถนนช่วงนี้อยู่ในความควบคุมของเทศบาลนครปากเกร็ด เป็นถนนระดับดิน 6 ช่องจราจร เดิมเรียกว่า ถนนปากเกร็ด และมีสะพานยกระดับ (สะพานพระราม 4) 6 ช่องจราจร ข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา ถือเป็นหลักกิโลเมตรที่ 0 ของทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 304 เมื่อ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2549 ทางกรมได้เปิดใช้งานสะพานพระราม 4 สำหรับข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาเพื่อเชื่อมถนนแจ้งวัฒนะช่วงนี้เข้ากับถนนชัยพฤกษ์ ทางตะวันตกของอำเภอปากเกร็ด

2. ช่วงห้าแยกปากเกร็ด-คลองประปา คือ ถนนแจ้งวัฒนะส่วนที่อยู่ในเขต อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เริ่มต้นจากห้าแยกปากเกร็ดบริเวณเชิงสะพานพระราม 4 แยกปากเกร็ดวัฒนะ (ถนนเลียบเมืองปากเกร็ด) ศูนย์การประชุมเมืองทองธานี แยกเมืองทอง 3 แยกทางด่วนปากเกร็ด-บางปะอิน (ทางพิเศษอุดรรัถยา) ผ่านเข้าสู่เขตกรุงเทพมหานคร (เขตหลักสี่) ที่ริมคลองประปา บางครั้งเรียกถนนช่วงนี้ว่า "ถนนแจ้งวัฒนะ-ปากเกร็ด" ตามชื่อซอยย่อยของถนน (ตั้งโดยเทศบาลนครปากเกร็ด) นอกจากนี้ ถนนแจ้งวัฒนะตอนทำนน้ำปากเกร็ด-ห้าแยกปากเกร็ดยังมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "ถนนปากเกร็ด"

3. ช่วงคลองประปา-หลักสี่ คือ ส่วนถนนแจ้งวัฒนะในเขตกรุงเทพมหานคร เริ่มจากอนุสาวรีย์พิทักษ์รัฐธรรมนูญ ณ วงเวียนหลักสี่ ในพื้นที่แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน ผ่านมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ข้ามคลองถนน เข้าสู่พื้นที่แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ ตัดกับถนน

วิภาวดีรังสิต (สี่แยกหลักสี่) ในพื้นที่แขวงทุ่งสองห้อง ผ่านศูนย์ราชการกรุงเทพมหานคร ทางแยกเมืองทอง 1 สุดที่คลองประปา ต่อกับปลายถนนแจ้งวัฒนะที่มาจากปากเกร็ด

ทางแยกสำคัญ

1. ห้าแยกปากเกร็ด (สะพานข้ามแยกและสัญญาณไฟจราจร)
2. สี่แยกปากเกร็ดวัฒนะ ทางเลี้ยวเมืองปากเกร็ด (ลอดใต้สะพาน)
3. สี่แยกเมืองทองธานี ทางแยกเข้าเมืองทองธานี (สะพานข้ามแยก)
4. ทางพิเศษอุดรรัถยา
5. สี่แยกคลองประปา ถนนประชาชื่น (สะพานข้ามแยก)
6. สี่แยกเข้าสู่ศูนย์ราชการกรุงเทพมหานคร (ถนนระดับดิน)
7. สี่แยกหลักสี่พลาซ่า (ข้ามทางรถไฟ)
8. สี่แยกหลักสี่ (สะพานข้ามแยก)
9. วงเวียนอนุสาวรีย์พิทักษ์รัฐธรรมนูญ (วงเวียนหลักสี่หรือวงเวียนบางเขน)

สถานที่สำคัญ

- | | |
|---|--|
| ● สะพานพระราม 4 | ● ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550 |
| ● ท่าน้ำปากเกร็ด | ● บริษัท ทีโอที จำกัด (มหาชน) |
| ● เทศบาลนครปากเกร็ด | ● บริษัท กสท. โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) |
| ● มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช | ● บริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด |
| ● อิมแพ็ค เมืองทองธานี | ● การประปาส่วนภูมิภาค |
| ● เซ็นทรัลพลาซ่า แจ้งวัฒนะ | ● โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร |
| ● เขตอุตสาหกรรมซอฟต์แวร์แห่งประเทศไทย | ● มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร |
| ● กระทรวงยุติธรรม | ● ศูนย์การค้า IT Square |
| ● กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร | ● สถาบันนิติวิทยาศาสตร์ กรมสอบสวนคดีพิเศษ |
| ● กองบัญชาการกองทัพไทย | ● สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ |
| ● ศาลปกครอง | ● เมืองทองนิเวศน์ 1 |
| ● กรมที่ดิน | ● รถไฟฟ้าสายสีชมพู |
| ● กรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ | |

ความสำคัญของถนนแจ้งวัฒนะ

ในอดีตถนนแจ้งวัฒนะเป็นชุมชนย่านพักอาศัย ที่มีหมู่บ้าน และบางพื้นที่ยังทำการเกษตร ฐานเมือง เมื่อความเจริญของเมืองขยายออกมาครอบคลุมไปในทุกทิศทุกทาง แต่สำหรับถนนแห่งนี้ นับว่าเป็นทำเลที่ตั้งสำคัญแห่งใหม่ของอุตสาหกรรมสำคัญต่างๆ มากมาย อาทิ หน่วยงานราชการ ศูนย์ราชการ กระทรวงต่างๆ อาคารสำนักงานขนาดใหญ่ มหาวิทยาลัยหลายแห่ง ศูนย์แสดงสินค้าขนาดใหญ่ รวมถึงปัจจุบันยังมีห้างสรรพสินค้าชื่อดังมากมายมาเปิดให้บริการเกือบครบทุกห้างแล้ว นั้น แสดงให้เห็นถึงความเจริญเริ่มเข้ามาเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนฐานเมืองมากยิ่งขึ้น

วิถีชีวิตของคนที่ทำงานอยู่ในย่านฐานเมืองเริ่มมีจำนวนคนมากขึ้น เนื่องจากสิ่งอำนวยความสะดวกและการกระจายตัวของสำนักงานให้เช่าต่าง ๆ ออกสู่พื้นที่รอบเมืองใหญ่มีเพิ่มขึ้นเพื่อรองรับกับความต้องการพื้นที่ที่ไม่แออัดอย่างในใจกลางเมืองอีกต่อไป นอกจากนี้ ยังพบว่าในห้างสรรพสินค้าหลายแห่งบนถนนแจ้งวัฒนะ ได้เปิดให้บริการฟิตเนสเกือบทุกแห่ง และยังมีบริการจากสโมสรภายในหมู่บ้านหลายแห่งที่เปิดให้บริการให้เช่าพื้นที่เล่นกีฬา ซึ่งพบว่าปัญหาการจราจรบนถนนแจ้งวัฒนะได้ทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น อาจเนื่องมาจากการก่อสร้างสะพานข้ามแยกสำคัญต่างๆ และปริมาณรถที่ออกจากศูนย์ราชการในเวลาหลักเล็กลงที่มีจำนวนมาก จนอาจเป็นสาเหตุให้คนทำงานในย่านนี้ประสบปัญหาความไม่สะดวกในการเดินทางเพื่อไปออกกำลังกาย ไปฟิตเนสหรือเล่นกีฬาในเวลาหลังเลิกงานได้สะดวกนัก

ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะศึกษาถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลอันอาจเป็นประโยชน์กับหน่วยงานภาครัฐหรือภาคเอกชน ที่สนใจปรับปรุงสวัสดิการเพื่อให้ตรงตามความต้องการของพนักงาน และรวมถึงผู้ประกอบการที่สนใจทำธุรกิจด้านการกีฬาหรือสถานออกกำลังกาย เพื่อวิเคราะห์แนวโน้มพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ราวุฒิ นาคฤทธิ์ (2552: บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2552 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นชายร้อยละ 58.00 และเพศหญิงร้อยละ 42.00 ซึ่งอายุ 36 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนมากที่สุดคือร้อยละ 38.00 ซึ่งส่วนใหญ่ทำงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 22.50 โดยผลการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่ต้องการการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน และต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุดเป็นร้อยละ 70.00 และชอบออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00-19.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.25 โดยกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 47.25 ส่วนประเภทกีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 62.25

อัมรินทร์ อาจบำรุง (2548: บทคัดย่อ) ศึกษาถึงทัศนคติและแนวโน้มพฤติกรรมของผู้ออกกำลังกายที่มีต่อศูนย์บริหารร่างกายในห้างสรรพสินค้า พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 182 คน และเพศหญิง 203 คน ส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 25-30 ปีและมีสถานภาพโสด โดยมีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 ขึ้นไป มีรูปแบบการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่เลือกปฏิบัติกิจกรรมพักผ่อนเมื่อมีเวลาว่าง คือ บริหารร่างกาย / เล่นกีฬาร้อยละ 36.3 ท่องเที่ยวร้อยละ 25.7 โดยช่วงที่เลือกบริหารร่างกายมากที่สุดคือ วันจันทร์ – วันศุกร์ ร้อยละ 62.6 โดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลที่สำคัญในการบริหารร่างกาย คือ เพื่อสุขภาพ ความสวยงาม

วัฒนา สุทธิพันธ์ (2548: บทคัดย่อ) ศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายภายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร พบว่าส่วนใหญ่การออกกำลังกายระดับพอใช้โดยการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน มีเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 30 นาที ในตอนเย็นใช้การเดินและวิ่งเหยาะ โดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเนื่องจากต้องทำงานเร่งรีบ แข่งขันกับเวลา และเสียเวลาส่วนใหญ่ไปกับการเดินทาง ทำให้ไม่มีเวลาเหลือเพียงพอในการออกกำลังกาย ประกอบกับสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เอื้อนัก ส่งผลให้พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้เท่านั้น

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาโดยการสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากร พ.ศ.2544 ผลการวิจัยพบว่า ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไปทั่วประเทศประมาณ 57.1 ล้านคน มีผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่สม่ำเสมอประมาณ 39.6 ล้านคน หรือร้อยละ 69.3 ส่วนสาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่สำคัญ 2 ประการ คือ ไม่มีเวลา ร้อยละ 57.9 และไม่สนใจ ร้อยละ 12.8 และยังพบว่าคนวันทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 20 – 59 ปี การไม่มีเวลาเป็นสาเหตุสำคัญที่สุด ร้อยละ 60.6 – 66.8

นลินี ชันธีวิทย์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความคาดหวังและแนวโน้มพฤติกรรม การตัดสินใจใช้บริการสถานบริหารร่างกายใน อาคารไอเฟลที่ ทาวเวอร์ ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีอายุ 20-29 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรี รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,000 – 15,000 บาท มีตำแหน่งหน้าที่รับผิดชอบเป็นพนักงานระดับปฏิบัติการ น้ำหนัก 51 – 60 กิโลกรัม ส่วนสูง 161 – 170 เซนติเมตร และส่วนใหญ่ไม่มีโรงประจำตัว

พรณทิพย์ บุญเหลือ (2548: บทคัดย่อ) พฤติกรรมการตัดสินใจเลือกสถานบริหารออกกำลังกายของผู้ใช้บริการในเขตบางนาพบว่า ผู้ใช้บริการสถานบริหารออกกำลังกาย มีการใช้บริการ

เฉลี่ย 1.00 ชม./ครั้ง และใช้บริการเฉลี่ย 4.07 ครั้ง/สัปดาห์ สาเหตุที่เลือกใช้สถานบริหารออกกำลังกายเพราะอุปกรณ์การออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มาใช้บริการในช่วงเวลา 16.01 – 19.00 น. ใช้บริการเป็นประจำทุกวัน เลือกใช้บริการการบริหารร่างกายเดียว

จุรีพร ทวีพานิชย์ (2548: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยถึงปัจจัยทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของผู้ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร เนื่องจากผู้ออกกำลังกายนั้นเป็นกลุ่มผู้บริโภคที่ให้ความสนใจเรื่องของสุขภาพเช่นเดียวกัน พบว่าส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นผู้ออกกำลังกายจะเป็นผู้ที่เคยซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65 อายุ 21 – 30 ปี ร้อยละ 48.5 สถานภาพโสด ร้อยละ 75.5 ระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 72 อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน ร้อยละ 82 รายได้ต่อเดือนมากกว่า 30,000 ร้อยละ 45.5

ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549: บทคัดย่อ) ศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 54.30 ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตต้องให้ความสนใจเรื่องการศึกษาเป็นอย่างมากจึงทำให้ไม่มีเวลา โดยเพศชายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้สถานที่ศึกษาพบว่านิสิตที่ศึกษาที่องครักษ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านิสิตที่ศึกษาที่ประสานมิตร นอกจากนี้พบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สำหรับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2545: บทคัดย่อ) ได้รายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชากร พ.ศ.2545 ผลการสำรวจพบว่าประชากรที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไปซึ่งมีจำนวน 57.4 ล้านคนมีคนเล่นกีฬาประมาณ 17.0 ล้านคน หรือร้อยละ 29.6 และมีประชากรที่ไม่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายประมาณ 40.4 ล้านคน หรือร้อยละ 70.4 โดยพบอีกว่าเพศชายมีสัดส่วนการเล่นกีฬาส่งกว่าเพศหญิง คือ ร้อยละ 35.7 และร้อยละ 23.7 ตามลำดับ และเป็นคนที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 31.9 เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มอายุ 12 – 14 ปี มีสัดส่วนของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ คือ ร้อยละ 84.6 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 6 – 11 ปี ร้อยละ 69.8 และการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรนี้ จะมีสัดส่วนลดลงเมื่ออายุเพิ่มสูงขึ้นสำหรับเหตุผลที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 38.3 เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รองลงมา เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 30.5 โดยในแต่ละกลุ่มอายุของคนทำงาน อายุ 15 –

24 ปี และ อายุ 25 - 59 ปี ได้ให้สาเหตุถึงการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพเป็นอันดับแรก คิดเป็นร้อยละ 38.2 และ ร้อยละ 75.5 ตามลำดับ สำหรับประเภทการเล่นกีฬาที่นิยมเล่นที่สุดคือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 39.4 รองลงมา วอลเลย์บอล ร้อยละ 12.3 และ วิ่งเพื่อสุขภาพ 10.0 โดยมีระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายส่วนใหญ่ 1.00 – 1.29 นาที คิดเป็นร้อยละ 44.1 รองลงมาคือ 30 – 59 นาที ร้อยละ 25.2 ผลสำรวจพบอีกว่าความถี่ของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายโดยรวมส่วนใหญ่คือ 5 วันต่อสัปดาห์ โดยกลุ่มอายุ 25 – 59 ปีจะมีความถี่อยู่ที่ 3 วันต่อสัปดาห์ และมีจำนวนวันเฉลี่ยต่อสัปดาห์ของช่วงอายุ 15 – 59 ปีที่ 4 วันต่อสัปดาห์ และพบว่ากลุ่มวัยทำงาน (อายุ 25 – 59 ปี) เล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกายที่บ้านสูงที่สุด คือ ร้อยละ 28.8 นอกจากนี้พบว่าเหตุผลของผู้ไม่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสำหรับคนในวัยทำงาน (อายุ 25 – 59 ปี) ส่วนใหญ่เกิดจาก ไม่มีเวลา ร้อยละ 63.7 รองลงมาคือ ไม่สนใจ คิดเป็นร้อยละ 34.8

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ในปี 2546 2547 และ 2550 พบว่าปัจจุบันประชาชนมีแนวโน้มการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ จากร้อยละ 29.0 เป็น 29.1 และ 29.6 ตามลำดับ โดยมีความถี่ในการออกกำลังกายสม่ำเสมอ คือ ออกกำลังกาย 3-5 วัน (ร้อยละ 38.2) รองลงมา 6-7 วัน (ร้อยละ 28.2) และน้อยกว่า 3 วัน (ร้อยละ 21.6) ตามลำดับ ซึ่งความถี่ในการออกกำลังกายของ 3 ปีที่สำรวจไม่เปลี่ยนแปลงนัก ระยะเวลาในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ ประมาณ 21 – 30 นาที และ 31 – 60 นาที (ร้อยละ 31.0 และ 29.3 ตามลำดับ) ประเภทของการออกกำลังกายเกือบครึ่งหนึ่งนิยมออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา (ร้อยละ 47.9) รองลงมาคือ เดิน (ร้อยละ 19.0) วิ่ง (ร้อยละ 17.8) เต้นแอโรบิก (ร้อยละ 8.0) และอื่นๆ (ร้อยละ 7.3) เช่น ฟิตเนส โยคะ ไทเก๊ก จี๊กง เป็นต้น สาเหตุที่ออกกำลังกายพบว่าส่วนใหญ่ (ร้อยละ 76.9) ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง รองลงมาคือ เพื่อนชวน (ร้อยละ 8.5)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ” โดยได้มีการดำเนินตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ คนที่เคยหรือคนที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายหลังเลิกงานอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นประจำ ภายใน 1 ปีที่ผ่านมา ของคนที่ทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ โดยไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน

1.2 ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนจึงทำการกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณ ใช้ระดับความเชื่อมั่น 95% ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณไม่เกิน 5% (William G. Zikmund. 2003)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ คนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนจึงทำการกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณ ใช้ระดับความเชื่อมั่น 95% ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณไม่เกิน 5% (William G. Zikmund. 2003) โดยใช้สูตรกำหนดขนาดตัวอย่าง $n = \frac{Z^2}{4e^2}$ ได้ขนาดตัวอย่าง 385 คน (กัลยา วานิชย์บัญชา. 2548: 14) ดังนี้

$$n = \frac{Z^2}{4e^2}$$

โดยที่ n แทน จำนวนสมาชิกกลุ่มตัวอย่าง

Z แทน ระดับความมั่นใจที่ผู้วิจัยกำหนดได้ Z มีค่าเท่ากับ 1.96 ที่ระดับความมั่นใจ 95% (ระดับ 0.05)

E แทน ความคลาดเคลื่อนที่จะยอมให้เกิดขึ้นได้
ในที่นี้

$$n = \frac{(1.96)^2}{4(0.05)^2}$$

$$= 384.16$$

จากการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่าง 385 คน และเก็บเพิ่มเติมอีก 15 คน เพื่อป้องกันแบบสอบถามที่เกิดความผิดพลาดจากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น จึงรวมเป็นขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเท่ากับ 400 คน

วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้

ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามโควตา (Quota sampling) จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน โดยแบ่งเป็น 10 จุดสำคัญในย่านถนนแจ้งวัฒนะ สุ่มสอบถามผู้ทำงานในแต่ละจุด ๆ ละ 40 คน ได้แก่

1. ทำน้ำปากเกร็ด
2. อาคารจัสมิน ทาวเวอร์
3. ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล สาขาแจ้งวัฒนะ
4. อาคารกระทรวงยุติธรรม (ซอร์ฟแวร์ ปาร์ค)
5. บอร์น สตาร์ท เมืองทองธานี
6. ห้างสรรพสินค้าเทสโก้ โลตัส , เมเจอร์ อเวนิว และ บิ๊กซี ซูเปอร์สโตร์
7. ศูนย์ราชการ
8. อาคาร ณ นคร
9. อาคารหลักสี่ พลาซ่า
10. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร



ภาพประกอบ 6 แสดงแผนที่จุดเก็บแบบสอบถามสำคัญ 10 แห่ง บนถนนแจ้งวัฒนะ

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือและขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือหรือแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาประยุกต์เป็นลักษณะและข้อความในแบบสอบถาม โดยแบ่งแบบสอบถาม ออกเป็น 4 ตอน เพื่อให้ครอบคลุมข้อมูลที่ต้องการในการประมวลผลการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 คำถามคัดกรอง เป็นคำถามที่ใช้เพื่อการคัดกรองข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามในเบื้องต้นเท่านั้น ไม่ได้นำมาใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพสมรส ประสบการณ์การออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด (Close-Ended) และคำถามจะเป็นลักษณะให้เลือกตอบ (Multiple Choice) ได้เพียงคำตอบเดียว จำนวนทั้งสิ้น 7 ข้อ ได้แก่

ข้อที่ 1 เพศ เป็นการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale)

ข้อที่ 2 อายุ เป็นการวัดข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale)

ข้อที่ 3 ระดับการศึกษา เป็นการวัดข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale)

ข้อที่ 4 อาชีพ เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale)

ข้อที่ 5 รายได้ต่อเดือน เป็นการวัดข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale) โดยเริ่มที่ระดับรายได้ 10,000 บาท อ้างอิงจากสถิติรายได้ต่อครัวเรือนเฉลี่ยในเขตกรุงเทพฯ การกำหนดรายได้ต่อเดือน ขั้นต่ำคำนวณจากค่าจ้างขั้นต่ำ เป็นเงินวันละ 206 บาท ในท้องที่กรุงเทพฯ ประกาศกระทรวงแรงงาน มีผลใช้บังคับตั้งแต่ 24 ธันวาคม พ.ศ. 2552 เป็นต้นไป (ที่มา: กระทรวงแรงงาน. 2552: ออนไลน์) ขั้นต่ำต่อเดือน ประมาณ 6,180 บาท จึงกำหนดให้ชั้นแรกมีลำดับ

ข้อที่ 6 สถานภาพสมรส เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale)

ข้อที่ 7 ประสบการณ์การออกกำลังกาย เป็นการวัดข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต โดยมีเกณฑ์การอภิปรายผลการวิจัยของลักษณะแบบสอบถามที่เป็นการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale) โดยมีทั้งสิ้น 10 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน ของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ โดยมีเกณฑ์การอภิปรายผลการวิจัยของลักษณะแบบสอบถามปลายปิด จำนวน 8 ข้อ โดยมี 2 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านชนิดของกิจกรรมที่ออกกำลังกาย บุคคลที่ไปออกกำลังกายด้วย สถานที่ออกกำลังกาย สาเหตุที่ออกกำลังกาย และวิธีการเดินทางไปออกกำลังกาย ซึ่งในแต่ละด้านจะให้เลือกเพียงคำตอบเดียวจากคำตอบที่มีให้เลือกหลายคำตอบ เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale)

ประเภทที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านจำนวนครั้งในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่สะดวกต่อการออกกำลังกาย โดยมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบให้ตอบเพียงคำตอบเดียว เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทสเกลกำหนด (Ordinal Scale)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากข้อมูลแบบสำรวจ ตำรา แนวคิด ทฤษฎี ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างกรอบแนวคิด และแบบสอบถาม

2. กำหนดขอบเขตของแบบสอบถามซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อการออกกำลังกายของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ และสร้างแบบสอบถามจำลอง โดยแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจะต้องมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ นิยามศัพท์ และกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และข้อบกพร่องของคำถาม เพื่อให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ นิยามศัพท์ และกลุ่มตัวอย่าง

4. ประมวลความเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดที่ได้รับการพิจารณาแบบสอบถามเป็นรายข้อ แล้วนำมาปรับปรุงแบบสอบถามให้เป็นไปตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

5. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา โดยวิธีการคำนวณของครอนบัค (Cronbachs' Alpha Coefficient) (กัลยา วาณิชยปัญญา. 2550: 34-35) เพื่อทดสอบคุณภาพของแบบสอบถามซึ่งได้ค่าเท่ากับ 0.7408

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิต ที่มีต่อการออกกำลังกายของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ โดยรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูล ดังนี้

1. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้จากการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ วารสาร บทความ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เอกสาร สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ

2. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ได้จากการใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง (Field Study) จำนวน 400 ชุด โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้ ขอจดหมายจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ดำเนินการเก็บข้อมูลบริเวณที่ได้รับการคัดเลือกในขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะดำเนินการส่งแบบสอบถามให้กับผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง โดยจะให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้กรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง เพื่อดำเนินการจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากรวบรวมแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้จัดทำและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ตรวจสอบข้อมูล (Editing) ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม โดยทำการแยกแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ออก

2.ลงรหัส (Coding) นำแบบสอบถามที่ถูกต้องเรียบร้อยแล้วมาลงรหัสตามที่ได้กำหนดรหัสไว้ล่วงหน้า

3.การประมวลผลข้อมูล (Processing) ข้อมูลที่ลงรหัสแล้วนำมาทำการบันทึกโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อการประมวลผลข้อมูล ซึ่งใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistic Package for Social Sciences หรือ SPSS) เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามส่วนที่ 1 ใช้คัดกรองผู้ตอบแบบสอบถามที่เข้าเกณฑ์ที่กำหนดกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น ไม่ได้ใช้ค่าใดๆ มาวิเคราะห์

2. แบบสอบถามส่วนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และประสบการณ์การออกกำลังกาย โดยใช้ค่าสถิติความถี่ (Frequencies) และเสนอผลเป็นร้อยละ (Percentage)

3. แบบสอบถามส่วนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 เกี่ยวกับด้านกิจกรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 เกี่ยวกับความสนใจของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 3 เกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติความถี่ (Frequencies) และเสนอผลเป็นร้อยละ (Percentage)

4. แบบสอบถามส่วนที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงโดยใช้ค่าสถิติความถี่ (Frequencies) และเสนอผลเป็นร้อยละ (Percentage)

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 การหาความถี่ (Frequencies) คือจำนวนที่นับได้จากข้อมูลจริง นิยมทำเป็นตารางแจกแจงความถี่ โดยการจำแนกข้อมูลตามลักษณะของตัวแปร เหมาะสมกับตัวแปรเชิงกลุ่ม (กัลยา วาณิชย์บัญชา. 2548: 119)

1.2 การหาค่าร้อยละ (Percentage) โดยใช้สูตรดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544: 35)

$$P = \frac{f * 100}{N}$$

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ หรือ % (Percentage)
 f แทน ค่าความถี่ที่ต้องการแปลงเป็นค่าร้อยละ
 n แทน ค่าจำนวนความถี่ทั้งหมดหรือจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าความเชื่อมั่นของชุดคำถาม (Reliability of the Test) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbachs' Alpha coefficient) (กัลยา วาณิชยปัญญา. 2550:34-35) ดังนี้

$$\alpha = \frac{k \overline{Con variance / Variance}}{1 + (k - 1) \overline{Con variance / Variance}}$$

เมื่อ α	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในส่วนที่กำหนด
k	แทน	จำนวนคำถามของแบบสอบถาม
$\overline{Con variance}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของค่าแปรปรวนระหว่างคำถามต่าง ๆ
$\overline{Variance}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของค่าแปรปรวนของคำถาม

ผลลัพธ์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาที่ได้จะแสดงถึงระดับความคงที่ของแบบสอบถาม โดยจะมีค่าระหว่าง $0 \leq \alpha \leq 1$ ค่าที่ใกล้เคียงกับ 1 แสดงว่ามีความเชื่อมั่นสูง

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) เพื่อใช้ในการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติแบบไค-สแควร์ (Chi-Square: χ^2) หรือเรียก The χ^2 one-variable case เป็นการทดสอบข้อมูลที่มี 1 มิติ ซึ่งผู้ที่กล่าวถึงการแจกแจงแบบนี้เป็นคนแรกคือเพียร์สัน (Karl Pearson) ในปี ค.ศ.1900 ซึ่งเป็นการแจกแจงปกติ (Normal distribution) โดยนำมาใช้ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปรชนิดกลุ่ม 2 ตัวแปร โดยใช้สูตรดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2546: 209)

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O - E)^2}{E}$$

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ โดยในการวิเคราะห์ และการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลให้เกิดความเข้าใจและการสื่อความหมายที่ตรงกัน ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	แทน	ค่า Chi-Square
Sig.	แทน	ค่า Significant ของสถิติ หรือความน่าจะเป็น
H ₀	แทน	สมมติฐานหลัก (Null Hypothesis)
H ₁	แทน	สมมติฐานรอง (Alternative Hypothesis)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำอธิบาย โดยเรียงลำดับหัวข้อเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล รูปแบบการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานเพื่อทดสอบสมมติฐาน

1. เพศของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
2. อายุของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
3. ระดับการศึกษาของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
4. อาชีพของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออก

กำลังกายหลังเลิกงาน

6. สถานภาพสมรสของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายหลังเลิกงาน

7. ประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงานของคนทำงานย่านถนนแจ้ง
วัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

8. รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

9. รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

10. รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพสมรส ประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงาน โดยแจกแจงจำนวนและร้อยละ ได้ดังนี้

ตาราง 1 แสดงจำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค

ข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	240	60.0
	หญิง	160	40.0
	รวม	400	100.0
อายุ	18 – 27 ปี	57	14.3
	28 – 37 ปี	265	66.3
	38 – 47 ปี	34	8.5
	48 – 57 ปี	44	11.0
	รวม	400	100.0
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	37	9.3
	ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	232	58.0
	สูงกว่าปริญญาตรี	131	32.8
	รวม	400	100.0

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค		จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพ	รับราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ	86	21.5
	พนักงานบริษัทเอกชน	314	78.5
	รวม	400	100.0
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	ต่ำกว่า 10,000 บาท	33	8.3
	10,001 – 20,000 บาท	38	9.5
	20,001 – 30,000 บาท	176	44.0
	30,001 – 40,000 บาท	73	18.3
	40,001 บาทขึ้นไป	80	20.0
	รวม	400	100.0
สถานภาพสมรส	โสด	325	81.3
	สมรสแล้ว	75	18.8
	รวม	400	100.0
ประสบการณ์การออก	น้อยกว่า 1 ปี	160	40.0
กำลังกายเป็นประจำ	1 – 3 ปี	182	45.5
หลังเลิกงาน	4 – 6 ปี	41	10.3
	มากกว่า 6 ปีขึ้นไป	17	4.3
	รวม	400	100.0

เนื่องจากประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงานระยะเวลามากกว่า 6 ปีขึ้นไปมีจำนวนน้อย จึงทำการ Regroup ใหม่เป็นดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงจำนวน และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภคหลังทำการ Regroup แล้ว

ข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	240	60.0
	หญิง	160	40.0
	รวม	400	100.0
อายุ	18 – 27 ปี	57	14.3
	28 – 37 ปี	265	66.3
	38 – 47 ปี	34	8.5
	48 – 57 ปี	44	11.0

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค		จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	37	9.3
	ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	232	58.0
	สูงกว่าปริญญาตรี	131	32.8
	รวม	400	100.0
อาชีพ	รับราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ	86	21.5
	พนักงานบริษัทเอกชน	314	78.5
	รวม	400	100.0
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	ต่ำกว่า 10,000 บาท	33	8.3
	10,001 – 20,000 บาท	38	9.5
	20,001 – 30,000 บาท	176	44.0
	30,001 – 40,000 บาท	73	18.3
	40,001 บาทขึ้นไป	80	20.0
	รวม	400	100.0
สถานภาพสมรส	โสด	325	81.3
	สมรสแล้ว	75	18.8
	รวม	400	100.0
ประสบการณ์การออก	น้อยกว่า 1 ปี	160	40.0
กำลังกายเป็นประจำ	1-3 ปี	182	45.5
หลังเลิกงาน	มากกว่า 4 ปีขึ้นไป	58	14.5
	รวม	400	100.0

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ทั้งหมด 400 คน ผู้บริโภคที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 60.0 มีอายุระหว่าง 28 - 37 ปี ร้อยละ 66.3 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 58.0 เป็นพนักงานบริษัทเอกชน ร้อยละ 78.5 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 – 30,000 บาท ร้อยละ 44.0 สถานภาพสมรสโสด ร้อยละ 81.3 และมีประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงาน 1 – 3 ปี ร้อยละ 45.5

2. การวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ ด้านความคิดเห็น โดยแจกแจงจำนวนและค่าร้อยละ ได้ดังนี้

ตาราง 3 แสดงจำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละ ของรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถาม

ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ภายหลังเลิกงานด้านกิจกรรม		จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ท่านมักออกกำลังกายใน ลักษณะของการเล่นกีฬา	1. เป็นประจำ	118	29.5
	2. ค่อนข้างบ่อย	75	18.8
	3. บางครั้ง	86	21.5
	4. นานๆ ครั้ง	88	22.0
	5. ไม่เคยทำ	33	8.3
	รวม	400	100.0
2. ท่านมักออกกำลังกายในรูป ของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	1. เป็นประจำ	130	32.5
	2. ค่อนข้างบ่อย	101	25.3
	3. บางครั้ง	60	15.0
	4. นานๆ ครั้ง	62	15.5
	5. ไม่เคยทำ	47	11.8
	รวม	400	100.0
3. ท่านมักออกกำลังกายที่ อาศัยผู้เล่นคนเดียว	1. เป็นประจำ	91	22.8
	2. ค่อนข้างบ่อย	134	33.5
	3. บางครั้ง	65	16.3
	4. นานๆ ครั้ง	110	27.5
	5. ไม่เคยทำ**	0	0.0
	รวม	400	100.0
4. ท่านมักออกกำลังกายที่ อาศัยผู้เล่นหลายคน	1. เป็นประจำ	42	10.5
	2. ค่อนข้างบ่อย	118	29.5
	3. บางครั้ง	73	18.3
	4. นานๆ ครั้ง	123	30.8
	5. ไม่เคยทำ	44	11.0
	รวม	400	100.0

ตาราง 3 (ต่อ)

ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ภายหลังเลิกงานด้านความสนใจ		จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ท่านชอบสนทนาเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย	1. มากที่สุด**	0	0.0
	2. มาก	102	25.5
	3. ปานกลาง	151	37.8
	4. น้อย	96	24.0
	5. ไม่สนใจ	51	12.8
	รวม	400	100.0
2. ท่านชอบอ่านหนังสือ นิตยสาร บทความเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย	1. มากที่สุด**	0	0.0
	2. มาก	74	18.5
	3. ปานกลาง	100	25.0
	4. น้อย	154	38.5
	5. ไม่สนใจ	72	18.0
	รวม	400	100.0
3. ท่านชอบเดินชมสินค้า อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้ากีฬาหรือ สินค้าเพื่อการออกกำลังกาย	1. มากที่สุด**	0	0.0
	2. มาก	83	20.8
	3. ปานกลาง	164	41.0
	4. น้อย	85	21.3
	5. ไม่สนใจ	68	17.0
	รวม	400	100.0

ตาราง 3 (ต่อ)

ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ภายหลังเลิกงานด้านความคิดเห็น		จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย ช่วยให้รูปร่างดี	1. เห็นด้วยอย่างยิ่ง	235	58.8
	2. เห็นด้วย	153	38.3
	3. เฉยๆ	12	3.0
	4. ไม่เห็นด้วย**	0	0.0
	5. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง**	0	0.0
	รวม	400	100.0
2. ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย ช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดี	1. เห็นด้วยอย่างยิ่ง	285	71.3
	2. เห็นด้วย	103	25.8
	3. เฉยๆ	12	3.0
	4. ไม่เห็นด้วย**	0	0.0
	5. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง**	0	0.0
	รวม	400	100.0
3. ท่านคิดว่าการดูแลสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายสามารถ ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอ เลิกงาน	1. เห็นด้วยอย่างยิ่ง	104	26.0
	2. เห็นด้วย	138	34.5
	3. เฉยๆ	81	20.3
	4. ไม่เห็นด้วย	63	15.3
	5. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	14	3.5
	รวม	400	100.0

** เนื่องจากไม่มีผู้ตอบแบบสอบถาม จึงไม่นำมาใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

จากตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถามด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ ด้านความคิดเห็น โดยแจกแจงจำนวนและค่าร้อยละ จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 400 คน ได้ดังนี้

คนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะโดยส่วนใหญ่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรม ออกกำลังกายในลักษณะของการเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 29.5 ออกกำลังกายในรูปของกิจวัตรในชีวิตประจำวันเป็นประจำ ร้อยละ 32.5 ออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวค่อนข้างบ่อย ร้อยละ 33.5 ออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนค่อนข้างบ่อย ร้อยละ 29.5

คนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะโดยส่วนใหญ่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจ ชอบ สนทนาเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายปานกลาง ร้อยละ 37.8 ชอบอ่านหนังสือ นิยายสาร บทความเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายน้อย ร้อยละ 38.5 ชอบเดินชมสินค้า อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้ากีฬาหรือสินค้าเพื่อการออกกำลังกายปานกลาง ร้อยละ 41.0

คนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะโดยส่วนใหญ่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็น เห็น ด้วยอย่างยิ่งว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดี ร้อยละ 58.8 เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการออกกำลังกาย ช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดี ร้อยละ 71.3 เห็นด้วยว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอลิเกงาน ร้อยละ 34.5

3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน ของคนทำงานใน ย่านถนนแจ้งวัฒนะ โดยแจกแจงจำนวนและค่าร้อยละ ได้ดังนี้

ตาราง 4 แสดงจำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละ ของพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน		จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ท่านออกกำลังกายหลังเลิก งานด้วยกิจกรรมชนิดใดมาก ที่สุด	1. กิจกรรมในร่ม (Indoor)	225	56.3
	2. กิจกรรมกลางแจ้ง (Outdoor)	175	43.8
	รวม	400	100.0
2. ท่านออกกำลังกายหลังเลิก งานสัปดาห์ละกี่วัน	1. 1 วัน	195	48.8
	2. 2 วัน	75	18.8
	3. 3 วัน	49	12.3
	4. 4 วัน	35	8.8
	5. มากกว่า 4 วัน	46	11.5
	รวม	400	100.0
3. ระยะเวลาการออกกำลังกาย หลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง	1. น้อยกว่า 60 นาที	50	12.5
	2. 30 – 60 นาที	188	47.0
	3. 61 – 90 นาที	112	28.0
	4. 91 – 120 นาที	35	8.8
	5. 121 นาทีขึ้นไป	15	3.8
	รวม	400	100.0

ตาราง 4 (ต่อ)

พฤติกรรม การออกกำลังกายหลังเลิกงาน		จำนวน(คน)	ร้อยละ
4. ช่วงเวลาเลิกงานที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ	1. 16.30 – 18.30 น.	73	18.3
	2. 18.31 – 20.30 น.	237	59.3
	3. 20.31 – 22.30 น.	90	22.5
	รวม	400	100.0
5. ส่วนใหญ่ท่านมักไปออกกำลังกายหลังเลิกงานกับใคร	1. เพื่อน/เพื่อนร่วมงาน	196	42.3
	2. คนรัก/แฟน	38	9.5
	3. คนเดียว	135	33.8
	4. ครอบครัว	58	14.5
	รวม	400	100.0
6. สาเหตุที่ท่านออกกำลังกายหลังเลิกงาน	1. เพื่อสุขภาพแข็งแรง	154	38.5
	2. เพื่อร่วมกิจกรรมทางสังคม	28	7.0
	3. เพื่อรักษาอาการป่วย	21	5.3
	4. เพื่อความงามของรูปร่าง/สัดส่วน	105	26.3
	5. เพื่อผ่อนคลายความเครียด	81	20.3
	6. อื่นๆ	11	2.8
	รวม	400	100.0
7. ส่วนใหญ่ท่านมักออกกำลังกายหลังเลิกงานที่สถานออกกำลังกายที่ไหน	1. จัดให้โดยสถานที่ทำงานของท่านหรือของเพื่อนท่าน	31	7.8
	2. สาธารณะที่ไม่คิดค่าใช้จ่ายหรือคิดค่าใช้จ่ายน้อยมาก	48	12.0
	3. ของเอกชน	256	64.0
	4. ที่บ้านหรือภายในหมู่บ้าน	65	16.3
	รวม	400	100.0

ตาราง 4 (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน		จำนวน(คน)	ร้อยละ
8. ท่านเดินทางมาออกกำลัง กายหลังเลิกงานด้วยวิธีใด	1. รถยนต์ส่วนตัว	116	29.0
	2. รถเพื่อน	39	9.8
	3. รถโดยสารประจำทาง	85	21.3
	4. เดิน	50	12.5
	5. จักรยาน/มอเตอร์ไซด์	44	11.0
	6. กลับไปออกกำลังกายที่ บ้าน	66	16.5
	รวม	400	100.0

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน ของ
คนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 400 คน โดยแจกแจงจำนวนและค่า
ร้อยละ โดยพบว่าผู้ออกกำลังกายหลังเลิกงานที่ทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะส่วนใหญ่ ออกกำลัง
กายหลังเลิกงานชนิดกิจกรรมในร่ม (indoor) ร้อยละ 50.0 ออกกำลังกายหลังเลิกงานสัปดาห์ละ 1
วัน ร้อยละ 48.8 ระยะเวลาการออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง เป็นเวลา 30 – 60 นาที ร้อย
ละ 47.0 ช่วงเวลา 18.31 – 20.30 น. เป็นช่วงเวลาเลิกงานที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกาย
เป็นประจำ ร้อยละ 59.3 ออกกำลังกายหลังเลิกงานกับเพื่อน/เพื่อนร่วมงาน ร้อยละ 42.3 ออกกำลัง
กายเพื่อสุขภาพแข็งแรงเป็นสาเหตุที่ออกกำลังกายหลังเลิกงาน ร้อยละ 38.5 สถานที่ออกกำลังกาย
เอกชนมักเป็นสถานที่ออกกำลังกายหลังเลิกงาน ร้อยละ 64.0 เดินทางมาออกกำลังกายหลังเลิกงาน
ด้วยรถยนต์ส่วนตัว ร้อยละ 29.0

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานเพื่อทดสอบสมมติฐาน

1. การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 เพศของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

โดยใช้สถิติทดสอบ คือ ไค-สแควร์ (Chi-Square:) หรือเรียกว่า The one-variable case ใช้ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม โดยที่สุ่มตัวอย่างจากแต่ละกลุ่มอย่างเป็นอิสระจากกัน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และจะปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) เมื่อค่า Significant (Sig.) < 0.05 พิจารณาตามส่วนของพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1.1

H_0 : เพศของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

H_1 : เพศของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ตาราง 5 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	เพศ		รวม		Sig
	ชาย	หญิง			
<u>ชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย</u>					
กีฬาในร่ม (Indoor)	139	86	225	0.677	0.411
	(57.9%)	(53.8%)	(56.3%)		
กีฬากลางแจ้ง (Outdoor)	101	74	175		
	(42.1%)	(46.3%)	(43.8%)		
รวม	240	160	400		
	(100%)	(100%)	(100%)		

จากตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.411 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า เพศของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 6 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	เพศ		รวม		Sig
	ชาย	หญิง			
<u>จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์</u>					
1 วัน	129 (53.8%)	66 (41.3%)	195 (48.8%)	53.614	0.000*
2 วัน	26 (10.8%)	49 (30.6%)	75 (18.8%)		
3 วัน	21 (8.8%)	28 (17.5%)	49 (12.3%)		
4 วัน	20 (8.3%)	15 (9.4%)	35 (8.8%)		
มากกว่า 4 วัน	44 (18.3%)	2 (1.3%)	46 (11.5%)		
รวม	240 (100%)	160 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า เพศของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 7 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	เพศ		รวม		Sig
	ชาย	หญิง			
<u>ช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อ</u> <u>การออกกำลังกายเป็นประจำ</u>					
16.30 – 18.30 น.	30 (12.5%)	43 (26.9%)	73 (18.3%)	42.010	0.000*
18.31 – 20.30 น.	131 (54.6%)	106 (66.3%)	237 (59.3%)		
20.31 – 22.30 น.	79 (32.9%)	11 (6.9%)	90 (22.5%)		
รวม	240 (100%)	160 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัย
ด้านเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออก
กำลังกายเป็นประจำ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0)
และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า เพศของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกที่สุดต่อการออกกำลังกาย
เป็นประจำ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 8 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	เพศ		รวม		Sig
	ชาย	หญิง			
<u>สาเหตุที่ออกกำลังกายหลังเลิกงาน</u>					
เพื่อสุขภาพแข็งแรง	85 (37.1%)	69 (43.1%)	154 (39.6%)	35.035	0.000*
เพื่อร่วมกิจกรรมทางสังคม	28 (12.2%)	0 (0%)	28 (7.2%)		
เพื่อรักษาอาการป่วย	19 (8.3%)	2 (1.3%)	21 (5.4%)		
เพื่อความงามและรูปร่าง/ สัดส่วน	60 (26.2%)	45 (28.1%)	105 (27.0%)		
เพื่อผ่อนคลายความเครียด	37 (16.2%)	44 (27.5%)	81 (20.8%)		
รวม	229 (100%)	160 (100%)	389 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า เพศของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 9 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	เพศ		รวม		Sig
	ชาย	หญิง			
<u>สถานที่ออกกำลังกาย</u>					
ที่ทำงานของท่านหรือของเพื่อน	31 (12.9%)	0 (0%)	31 (7.8%)	45.837	0.000*
สาธารณะ	36 (15.0%)	12 (7.5%)	48 (12.0%)		
เอกชนให้เช่า	124 (51.7%)	132 (82.5%)	256 (64.0%)		
บ้านหรือในหมู่บ้าน	49 (20.4%)	16 (10.0%)	65 (16.3%)		
รวม	240 (100%)	160 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า เพศของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 1.2

H_0 : อายุของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

H_1 : อายุของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ตาราง 10 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออก กำลังกายหลังเลิก งาน	อายุ				รวม	Sig	
	18-27	28-37	38-47	48-57			
<u>ชนิดกิจกรรมการ ออกกำลังกาย</u>							
กีฬาในร่ม (Indoor)	21 (36.8%)	164 (61.9%)	19 (55.9%)	21 (47.7%)	225 (56.3%)	13.446	0.004*
กีฬากลางแจ้ง (Outdoor)	36 (20.6%)	101 (38.1%)	15 (44.1%)	23 (52.3%)	175 (43.8%)		
รวม	57 (100%)	265 (100%)	34 (100%)	44 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน ในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.004 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า อายุของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 11 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง

พฤติกรรมการออก กำลังกายหลังเลิก งาน	อายุ				รวม	Sig	
	18-27	28-37	38-47	48-57			
<u>ระยะเวลาที่ออก</u> <u>กำลังกายหลังเลิก</u> <u>งานเฉลี่ยต่อครั้ง</u>							
น้อยกว่า 30 นาที	5 (8.8%)	29 (10.9%)	11 (32.4%)	5 (11.4%)	50 (12.5%)	41.391	0.000*
30 – 60 นาที	18 (31.6%)	134 (50.6%)	14 (41.2%)	22 (50.0%)	188 (47.0%)		
61 – 90 นาที	26 (45.6%)	73 (27.5%)	4 (11.8%)	9 (20.5%)	112 (28.0%)		
91 – 120 นาที	7 (12.3%)	22 (8.3%)	4 (11.8%)	2 (4.5%)	35 (8.8%)		
121 นาทีขึ้นไป	1 (1.8%)	7 (2.6%)	1 (2.9%)	6 (13.6%)	15 (3.8%)		
รวม	57 (100%)	265 (100%)	34 (100%)	44 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่าง
ปัจจัยด้านอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิก
งานเฉลี่ยต่อครั้ง มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และ
ยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า อายุของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง
จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 12 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	อายุ				รวม	Sig	
	18-27	28-37	38-47	48-57			
<u>สาเหตุที่ออกกำลังกายหลังเลิกงาน</u>							
เพื่อสุขภาพแข็งแรง	19 (33.3%)	108 (42.4%)	13 (38.2%)	14 (32.6%)	154 (39.6%)	125.498	0.000*
เพื่อร่วมกิจกรรมทางสังคม	7 (12.3%)	10 (3.9%)	0 (0%)	11 (25.6%)	28 (7.2%)		
เพื่อรักษาอาการป่วย	0 (0%)	4 (1.6%)	4 (11.8%)	13 (30.2%)	21 (5.4%)		
เพื่อความงามของรูปร่าง/สัดส่วน	12 (21.1%)	89 (34.9%)	4 (11.8%)	0 (0%)	105 (27.0%)		
เพื่อผ่อนคลายความเครียด	19 (33.3%)	44 (17.3%)	13 (38.2%)	5 (11.6%)	81 (20.8%)		
รวม	57 (100%)	255 (100%)	34 (100%)	44 (100%)	389 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า อายุของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 13 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	อายุ				รวม	Sig
	18-27	28-37	38-47	48-57		
<u>สถานที่ออกกำลังกายที่ท่านหรือเพื่อน</u>						
สถานที่ออกกำลังกายที่ท่านหรือเพื่อน	13 (22.8%)	0 (0%)	0 (0%)	18 (40.9%)	31 (7.8%)	131.436 0.000*
สาธารณะ	1 (1.8%)	33 (12.5%)	11 (32.4%)	3 (6.8%)	48 (12.0%)	
เอกชนให้เข้า	31 (54.4%)	185 (69.8%)	22 (64.7%)	18 (40.9%)	256 (64.0%)	
บ้านหรือในหมู่บ้าน	12 (21.1%)	47 (17.7%)	1 (2.9%)	5 (11.4%)	65 (16.3%)	
รวม	57 (100%)	265 (100%)	34 (100%)	44 (100%)	400 (100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่าง
ปัจจัยด้านอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig.
เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1)
หมายความว่า อายุของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลัง
เลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 1.3

H_0 : ระดับการศึกษาของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออก
กำลังกายหลังเลิกงาน

H_1 : ระดับการศึกษาของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออก
กำลังกายหลังเลิกงาน

ตาราง 14 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	ระดับการศึกษา			รวม		Sig
	ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี			
<u>ชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย</u>						
กีฬาในร่ม (Indoor)	23 (62.2%)	126 (54.3%)	76 (58.0%)	225 (56.3%)	1.046	0.593
กีฬากลางแจ้ง (Outdoor)	14 (37.8%)	106 (45.7%)	55 (42.0%)	175 (43.8%)		
รวม	37 (100%)	232 (100%)	131 (100%)	400 (100%)		

จากตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.593 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ระดับการศึกษาของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 15 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	ระดับการศึกษา			รวม		Sig
	ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี			
<u>สาเหตุที่ออกกำลังกายหลังเลิกงาน</u>						
เพื่อสุขภาพแข็งแรง	18 (48.6%)	107 (48.4%)	29 (22.1%)	154 (39.6%)	73.415	0.000*
เพื่อร่วมกิจกรรมทางสังคม	3 (8.1%)	25 (11.3%)	0 (0%)	28 (7.2%)		
เพื่อรักษาอาการป่วย	2 (5.4%)	15 (6.8%)	4 (3.1%)	21 (5.4%)		
เพื่อความงามของรูปร่าง/สัดส่วน	6 (16.2%)	33 (14.9%)	66 (50.4%)	105 (27.0%)		
เพื่อผ่อนคลายความเครียด	8 (21.6%)	41 (18.6%)	32 (24.4%)	81 (20.8%)		
รวม	37 (100%)	221 (100%)	131 (100%)	389 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ระดับการศึกษาของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 16 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	ระดับการศึกษา			รวม		Sig
	ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี			
<u>สถานที่ออกกำลังกาย</u>						
ที่ทำงานของท่านหรือของเพื่อน	6 (16.2%)	12 (5.2%)	13 (9.9%)	31 (7.8%)	57.721	0.000*
สาธารณะ	13 (35.1%)	33 (14.2%)	2 (1.5%)	48 (12.0%)		
เอกชนให้เช่า	15 (40.5%)	162 (69.8%)	79 (60.3%)	256 (64.0%)		
บ้านหรือในหมู่บ้าน	3 (8.1%)	25 (10.8%)	37 (28.2%)	65 (16.3%)		
รวม	37 (100%)	232 (100%)	131 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ระดับการศึกษาของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 1.4

H_0 : อาชีพของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

H_1 : อาชีพของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ตาราง 17 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	อาชีพ		รวม	Sig	
	ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	พนักงาน บริษัทเอกชน			
<u>ชนิดกิจกรรมการ</u>					
<u>ออกกำลังกาย</u>					
กีฬาในร่ม (Indoor)	32	193	225	16.140	0.000*
	(37.2%)	(61.5%)	(56.3%)		
กีฬากลางแจ้ง (Outdoor)	54	121	175		
	(62.8%)	(38.5%)	(43.8%)		
รวม	86	314	400		
	(100%)	(100%)	(100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า อาชีพของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 18 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	อาชีพ		รวม		Sig
	ข้าราชการ	พนักงาน			
	รัฐวิสาหกิจ	บริษัทเอกชน			
<u>จำนวนวันที่ออกกำลังกาย</u>					
<u>ต่อสัปดาห์</u>					
1 วัน	47	148	195	41.305	0.000*
	(54.7%)	(47.1%)	(48.8%)		
2 วัน	6	69	75		
	(7.0%)	(22.0%)	(18.8%)		
3 วัน	23	26	49		
	(26.7%)	(8.3%)	(12.3%)		
4 วัน	10	25	35		
	(11.6%)	(8.0%)	(8.8%)		
มากกว่า 4 วัน	0	46	46		
	(18.3%)	(14.6%)	(11.5%)		
รวม	86	314	400		
	(100%)	(100%)	(100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่าง
ปัจจัยด้านอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลัง
เลิกงานต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0)
และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า อาชีพของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์
จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 19 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	อาชีพ		รวม		Sig
	ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	พนักงาน บริษัทเอกชน			
<u>ช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อ</u> <u>การออกกำลังกายเป็นประจำ</u>					
16.30 – 18.30 น.	39 (45.3%)	34 (10.8%)	73 (18.3%)	54.003	0.000*
18.31 – 20.30 น.	35 (40.7%)	202 (64.3%)	237 (59.3%)		
20.31 – 22.30 น.	12 (14.0%)	78 (24.8%)	90 (22.5%)		
รวม	86 (100%)	314 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 19 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า อาชีพของคนที่ทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 20 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	อาชีพ		รวม		Sig
	ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	พนักงาน บริษัทเอกชน			
<u>สาเหตุที่ออกกำลังกายหลัง</u>					
<u>เลิกงาน</u>					
เพื่อสุขภาพแข็งแรง	24 (27.9%)	130 (42.9%)	154 (39.6%)	110.100	0.000*
เพื่อร่วมกิจกรรมทางสังคม	27 (31.4%)	1 (0.3%)	28 (7.2%)		
เพื่อรักษาอาการป่วย	9 (10.5%)	12 (4.0%)	21 (5.4%)		
เพื่อความงามและรูปร่าง/ สัดส่วน	9 (10.5%)	96 (31.7%)	105 (27.0%)		
เพื่อผ่อนคลายความเครียด	17 (19.8%)	64 (21.1%)	81 (20.8%)		
รวม	86 (100%)	303 (100%)	389 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่าง
ปัจจัยด้านอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย มีค่า
Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง
(H_1) หมายความว่า อาชีพของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 21 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	อาชีพ		รวม	Sig	
	ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	พนักงาน บริษัทเอกชน			
<u>สถานที่ออกกำลังกาย</u>					
ที่ทำงานของท่านหรือของ เพื่อน	18 (20.9%)	13 (4.1%)	31 (7.8%)	51.270	0.000*
สาธารณะ	3 (3.5%)	45 (14.3%)	48 (12.0%)		
เอกชนให้เช่า	65 (75.6%)	191 (60.8%)	256 (64.0%)		
บ้านหรือในหมู่บ้าน	0 (0%)	65 (20.7%)	65 (16.3%)		
รวม	86 (100%)	314 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 21 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า อาชีพของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 1.5

H_0 : รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

H_1 : รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ตาราง 22 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรม
การออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรม	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน					รวม	Sig
	ต่ำกว่า 10,000 บาท	10,001 ถึง 20,000 บาท	20,001 ถึง 30,000 บาท	30,001 ถึง 40,000 บาท	40,001 ขึ้นไป		
การออกกำลังกายหลังเลิกงาน							
<u>ชนิดกิจกรรม</u>							
<u>การออกกำลังกาย</u>							
<u>ภายในร่ม</u>							
กีฬาในร่ม	15	20	105	42	43	225	2.848
(Indoor)	(45.5%)	(52.6%)	(59.7%)	(57.5%)	(53.8%)	(56.3%)	0.584
<u>กลางแจ้ง</u>							
กีฬากลางแจ้ง	18	18	71	31	37	175	
(Outdoor)	(54.5%)	(47.4%)	(40.3%)	(42.5%)	(46.3%)	(43.8%)	
รวม	33	38	176	73	80	400	
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	

จากตาราง 22 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.584 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 23 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรม
การออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านบุคคลที่รวมออกกำลังกาย

พฤติกรรม	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน					รวม	Sig
	ต่ำกว่า 10,000 บาท	10,001 ถึง 20,000 บาท	20,001 ถึง 30,000 บาท	30,001 ถึง 40,000 บาท	40,001 บาท ขึ้นไป		
การออกกำลังกายหลังเลิกงาน							
<u>บุคคลที่รวม</u>							
<u>ออกกำลังกาย</u>							
เพื่อนหรือ	21	16	64	28	40	169	55.610 0.000*
เพื่อนร่วมงาน	(63.6%)	(42.1%)	(36.4%)	(38.4%)	(50.0%)	(42.3%)	
คนรักหรือ	3	1	12	2	20	38	
แฟน	(9.1%)	(2.6%)	(6.8%)	(2.7%)	(25.0%)	(9.5%)	
คนเดียว	7	17	65	34	12	135	
	(21.2%)	(44.7%)	(36.9%)	(46.6%)	(15.0%)	(33.8%)	
ครอบครัว	2	4	35	9	8	58	
	(6.1%)	(10.5%)	(19.9%)	(12.3%)	(10.0%)	(14.5%)	
รวม	33	38	176	73	80	400	
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 23 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านบุคคลที่รวมออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของคนที่ทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านบุคคลที่รวมออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 24 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรม
การออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรม	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน					รวม	Sig	
	ต่ำกว่า	10,001	20,001	30,001	40,001			
	10,000	ถึง	ถึง	ถึง	บาท			
	บาท	20,000	30,000	40,000	ขึ้นไป			
งาน		บาท	บาท	บาท				
<u>สาเหตุที่ออก</u>								
<u>กำลังกาย</u>								
เพื่อสุขภาพ	11	9	94	29	11	154	86.167	0.000*
แข็งแรง	(33.3%)	(23.7%)	(53.4%)	(39.7%)	(15.9%)	(39.6%)		
เพื่อร่วม	3	6	8	10	1	28		
กิจกรรมทาง	(9.1%)	(15.8%)	(4.5%)	(13.7%)	(1.4%)	(7.2%)		
สังคม								
เพื่อรักษา	2	0	7	8	4	21		
อาการป่วย	(6.1%)	(0.0%)	(4.0%)	(11.0%)	(5.8%)	(5.4%)		
เพื่อความงาม	5	22	34	12	32	105		
และรูปร่าง/ สัดส่วน	(15.2%)	(57.9%)	(19.3%)	(6.4%)	(46.4%)	(27.0%)		
เพื่อผ่อนคลาย	12	1	33	14	21	81		
ความเครียด	(36.4%)	(2.6%)	(18.8%)	(19.2%)	(30.4%)	(20.8%)		
รวม	33	38	176	73	69	389		
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 24 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่าง
ปัจจัยด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออก

กำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 25 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรม	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน						รวม	Sig
	ต่ำกว่า 10,000 บาท	10,001 ถึง 20,000 บาท	20,001 ถึง 30,000 บาท	30,001 ถึง 40,000 บาท	40,001 บาท ขึ้นไป			
การออกกำลังกายหลังเลิกงาน								
<u>สถานที่ออกกำลังกาย</u>								
ที่ทำงานของ	6	0	13	12	0	31	46.885	0.000*
ท่านหรือของ	(18.2%)	(0.0%)	(7.4%)	(16.4%)	(0.0%)	(7.8%)		
เพื่อน								
สาธารณะ	6	10	10	10	12	48		
	(18.2%)	(26.3%)	(5.7%)	(13.7%)	(15.0%)	(12.0%)		
เอกชนให้เช่า	17	18	118	46	57	256		
	(51.5%)	(47.4%)	(67.0%)	(63.0%)	(71.3%)	(64.0%)		
บ้านหรือใน	4	10	35	5	11	65		
หมู่บ้าน	(12.1%)	(26.3%)	(9.9%)	(6.8%)	(13.8%)	(16.3%)		
รวม	33	38	176	73	80	400		
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 25 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

กาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 26 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย

พฤติกรรมการ ออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน					รวม	Sig
	ต่ำกว่า	10,001	20,001	30,001	40,001		
	10,000	ถึง	ถึง	ถึง	บาท		
	บาท	20,000	30,000	40,000	ขึ้นไป		
วิธีการเดินทาง							
รถยนต์ส่วนตัว	7 (21.2%)	2 (5.3%)	48 (27.3%)	9 (12.3%)	50 (62.5%)	116 (29.0%)	144.813 0.000*
รถเพื่อน	2 (6.1%)	1 (2.6%)	14 (8.0%)	12 (16.4%)	10 (12.5%)	39 (9.8%)	
รถโดยสาร ประจำทาง	9 (27.3%)	16 (42.1%)	34 (19.3%)	26 (35.6%)	0 (0.0%)	85 (21.3%)	
เดิน	6 (18.2%)	0 (0.0%)	14 (8.0%)	20 (27.4%)	10 (12.5%)	50 (12.5%)	
จักรยาน/ มอเตอร์ไซด์	5 (15.2%)	8 (21.1%)	20 (11.4%)	3 (4.1%)	8 (10.0%)	44 (11.0%)	
กลับบ้านไป ออกกำลังกาย	4 (12.1%)	11 (28.9%)	46 (26.1%)	3 (4.1%)	2 (2.5%)	66 (16.5%)	
รวม	33 (100%)	38 (100%)	176 (100%)	73 (100%)	80 (100%)	400 (100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 26 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 1.6

H_0 : สถานภาพสมรสของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

H_1 : สถานภาพสมรสของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ตาราง 27 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรม การออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	สถานภาพสมรส		รวม		Sig
	โสด	สมรสแล้ว			
<u>ชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย</u>					
กีฬาในร่ม (Indoor)	191	34	225	4.470	0.034
	(58.8%)	(45.3%)	(56.3%)		
กีฬากลางแจ้ง (Outdoor)	134	41	175		
	(41.2%)	(54.7%)	(43.8%)		
รวม	325	75	400		
	(100%)	(100%)	(100%)		

จากตาราง 27 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย ค่า Sig. เท่ากับ 0.034 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า สถานภาพสมรสของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 28 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านบุคคลที่ร่วมออกกำลังกาย

พฤติกรรมออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	สถานภาพสมรส		รวม		Sig
	โสด	สมรสแล้ว			
<u>บุคคลที่ร่วมออกกำลังกาย</u>					
เพื่อนหรือเพื่อนร่วมงาน	140	29	169	42.224	0.000*
	(43.1%)	(38.7%)	(42.3%)		
คนรักหรือแฟน	36	2	38		
	(11.1%)	(2.7%)	(9.5%)		
คนเดียว	119	16	135		
	(36.6%)	(21.3%)	(33.8%)		
ครอบครัว	30	28	58		
	(9.2%)	(37.3%)	(14.5%)		
รวม	325	75	400		
	(100%)	(100%)	(100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 28 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่าง
ปัจจัยด้านสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านบุคคลที่ร่วมออกกำลัง
กาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับ
สมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า สถานภาพสมรสของคนที่ทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านบุคคลที่ร่วมออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับ
สมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 29 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรม การออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	สถานภาพสมรส		รวม		Sig
	โสด	สมรสแล้ว			
<u>สาเหตุที่ออกกำลังกาย</u>					
<u>หลังเลิกงาน</u>					
เพื่อสุขภาพแข็งแรง	124 (39.5%)	30 (40.0%)	154 (39.6%)	81.523	0.000*
เพื่อร่วมกิจกรรมทางสังคม	8 (2.5%)	20 (26.7%)	28 (7.2%)		
เพื่อรักษาอาการป่วย	12 (3.8%)	9 (12.0%)	21 (5.4%)		
เพื่อความงามและรูปร่าง/ สัดส่วน	105 (33.4%)	0 (0.0%)	105 (27.0%)		
เพื่อผ่อนคลายความเครียด	65 (20.7%)	16 (21.3%)	81 (20.8%)		
รวม	314 (100%)	75 (100%)	389 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 29 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่าง
ปัจจัยด้านสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลัง
กาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับ
สมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า สถานภาพสมรสของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐาน
ที่ตั้งไว้

ตาราง 30 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	สถานภาพสมรส		รวม		Sig
	โสด	สมรสแล้ว			
<u>สถานที่ออกกำลังกาย</u>					
ที่ทำงานของท่านหรือของเพื่อน	13	18	31	68.117	0.000*
	(4.0%)	(24.0%)	(7.8%)		
สาธารณะ	27	21	48		
	(8.3%)	(28.0%)	(12.0%)		
เอกชนให้เช่า	221	35	256		
	(68.0%)	(46.7%)	(64.0%)		
บ้านหรือในหมู่บ้าน	64	1	65		
	(19.7%)	(1.3%)	(16.3%)		
รวม	325	75	400		
	(100%)	(100%)	(100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 30 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่าง
ปัจจัยด้านสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย
มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติ
ฐานรอง (H_1) หมายความว่า สถานภาพสมรสของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐาน
ที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 1.7

H_0 : ประสิทธิภาพการออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนน
แจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

H_1 : ประสิทธิภาพการออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนน
แจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ตาราง 31 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	ประสบการณ์การออกกำลังกาย			รวม		Sig
	น้อยกว่า 1 ปี	1 – 3 ปี	มากกว่า 4 ปีขึ้นไป			
<u>ชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย</u>						
กีฬาในร่ม (Indoor)	104 (65.0%)	91 (50.0%)	30 (51.7%)	225 (56.3%)	8.349	0.015*
กีฬากลางแจ้ง (Outdoor)	56 (35.0%)	91 (50.0%)	28 (48.3%)	175 (43.8%)		
รวม	160 (100%)	182 (100%)	58 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 31 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านประสบการณ์การออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.015 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 32 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	ประสบการณ์การออกกำลังกาย			รวม	Sig
	น้อยกว่า 1 ปี	1 – 3 ปี	มากกว่า 4 ปีขึ้นไป		
<u>จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์</u>					
1 วัน	95 (59.4%)	80 (44.0%)	20 (34.5%)	195 (48.8%)	85.525 0.000*
2 วัน	15 (9.4%)	48 (26.4%)	12 (20.7%)	75 (18.8%)	
3 วัน	1 (0.6%)	38 (20.9%)	10 (17.2%)	49 (12.3%)	
4 วัน	16 (10.0%)	15 (8.2%)	4 (6.9%)	35 (8.8%)	
มากกว่า 4 วัน	33 (20.6%)	1 (0.5%)	12 (20.7%)	46 (11.5%)	
รวม	160 (100%)	182 (100%)	58 (100%)	400 (100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 32 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านประสบการณ์การออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 33 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	ประสบการณ์การออกกำลังกาย			รวม	Sig
	น้อยกว่า 1 ปี	1 – 3 ปี	มากกว่า 4 ปีขึ้นไป		
<u>ระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง</u>					
น้อยกว่า 30 นาที	32 (20.0%)	15 (8.2%)	3 (5.2%)	50 (2.5%)	39.301 0.000*
30 – 60 นาที	77 (48.1%)	79 (43.4%)	32 (55.2%)	188 (47.0%)	
61 – 90 นาที	24 (15.0%)	72 (39.6%)	16 (27.6%)	112 (28.0%)	
91 – 120 นาที	20 (12.5%)	12 (6.6%)	3 (5.2%)	35 (8.8%)	
121 นาทีขึ้นไป	7 (4.4%)	4 (2.2%)	4 (6.9%)	15 (3.8%)	
รวม	160 (100%)	182 (100%)	58 (100%)	400 (100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 33 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านประสบการณ์การออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 34 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	ประสบการณ์การออกกำลังกาย			รวม		Sig
	น้อยกว่า 1 ปี	1 – 3 ปี	มากกว่า 4 ปีขึ้นไป			
<u>สาเหตุที่ออกกำลังกายหลังเลิกงาน</u>						
เพื่อสุขภาพแข็งแรง	51 (34.2%)	68 (37.4%)	35 (60.3%)	154 (39.6%)	63.463	0.000*
เพื่อร่วมกิจกรรมทางสังคม	0 (0.0%)	18 (9.9%)	10 (17.2%)	28 (7.2%)		
เพื่อรักษาอาการป่วย	8 (5.4%)	5 (2.7%)	8 (13.8%)	21 (5.4%)		
เพื่อความงามและรูปร่าง/สัดส่วน	53 (35.6%)	52 (28.6%)	0 (0.0%)	105 (27.0%)		
เพื่อผ่อนคลายความเครียด	37 (24.8%)	39 (21.4%)	5 (8.6%)	81 (20.8%)		
รวม	149 (100%)	182 (100%)	58 (100%)	389 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 34 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านประสบการณ์การออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 35 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	ประสบการณ์การออกกำลังกาย			รวม		Sig
	น้อยกว่า 1 ปี	1 – 3 ปี	มากกว่า 4 ปีขึ้นไป			
<u>สถานที่ออกกำลังกาย</u>						
ที่ทำงานของท่านหรือของเพื่อน	0 (0.0%)	13 (7.2%)	18 (31.0%)	31 (7.8%)	63.463	0.000*
สาธารณะ	20 (12.5%)	16 (8.8%)	12 (20.7%)	48 (12.0%)		
เอกชนให้เช่า	81 (50.6%)	147 (80.8%)	28 (48.3%)	256 (64.0%)		
บ้านหรือในหมู่บ้าน	59 (36.9%)	6 (3.3%)	0 (0.0%)	65 (16.3%)		
รวม	160 (100%)	182 (100%)	58 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 35 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านประสบการณ์การออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 2.1 ด้านกิจกรรม

H_0 : รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

H_1 : รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ตาราง 36 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์

พฤติกรรม การออกกำลังกาย ภายหลังเลิก งาน	ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา					รวม	Sig	
	เป็นประจำ	ค่อนข้าง บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ			
<u>จำนวนวันที่</u> <u>ออกกำลังกาย</u> <u>ต่อสัปดาห์</u>								
1 วัน	65 (55.1%)	37 (49.3%)	49 (57.0%)	44 (50.0%)	0 (0.0%)	195 (48.8%)	303.087	0.000*
2 วัน	26 (22.0%)	4 (5.3%)	15 (17.4%)	29 (33.0%)	1 (3.0%)	75 (18.8%)		
3 วัน	20 (16.9%)	12 (16.0%)	6 (7.0%)	11 (12.5%)	0 (0.0%)	49 (12.3%)		
4 วัน	7 (5.9%)	10 (13.3%)	14 (16.3%)	4 (4.5%)	0 (0.0%)	35 (8.8%)		
มากกว่า 4 วัน	0 (0.0%)	12 (16.0%)	2 (2.3%)	0 (0.0%)	32 (97.0%)	46 (1.5%)		
รวม	118 (100%)	75 (100%)	86 (100%)	88 (100%)	33 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 36 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า การออกกำลังกายในลักษณะของการเล่นกีฬาของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 37 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรม การออกกำลังกาย ภายหลังเลิก งาน	ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา					รวม		Sig
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ			
<u>สาเหตุที่ออกกำลังกายหลังเลิกงาน</u>								
เพื่อสุขภาพแข็งแรง	37 (31.4%)	42 (56.0%)	36 (41.9%)	36 (46.8%)	3 (9.1%)	154 (39.6%)	121.354	0.000*
เพื่อร่วมกิจกรรมทางสังคม	20 (16.9%)	7 (9.3%)	0 (0.0%)	1 (1.3%)	0 (0.0%)	28 (7.2%)		
เพื่อรักษาอาการป่วย	12 (10.2%)	1 (1.3%)	3 (3.5%)	2 (2.6%)	3 (9.1%)	21 (5.4%)		
เพื่อความงามและรูปร่าง/สัดส่วน	15 (12.7%)	10 (13.3%)	25 (29.1%)	28 (36.4%)	27 (81.8%)	105 (27.0%)		
เพื่อผ่อนคลายความเครียด	34 (28.8%)	15 (20.0%)	22 (25.6%)	10 (13.0%)	0 (0.0%)	81 (20.8%)		
รวม	118 (100%)	75 (100%)	86 (100%)	77 (100%)	33 (100%)	389 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 37 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน

สาเหตุที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า การออกกำลังกายในลักษณะของการเล่นกีฬาของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 38 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรม	ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา					รวม	Sig
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ		
การออกกำลังกายหลังเลิกงาน							
<u>สถานที่ออกกำลังกาย</u>							
ที่ทำงานของ	12	0	6	13	0	31	209.206 0.000*
ท่านหรือของเพื่อน	(10.2%)	(0.0%)	(7.0%)	(14.8%)	(0.0%)	(7.8%)	
สาธารณะ	12	3	1	32	0	48	
	(10.2%)	(4.0%)	(1.2%)	(36.4%)	(0.0%)	(12.0%)	
เอกชนให้เช่า	94	68	64	30	0	256	
	(79.7%)	(90.7%)	(74.4%)	(34.1%)	(0.0%)	(64.0%)	
บ้านหรือในหมู่บ้าน	0	4	15	13	33	65	
	(0.0%)	(5.3%)	(17.4%)	(14.8%)	(100%)	(16.3%)	
รวม	118	75	86	88	33	400	
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 38 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0)

และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า การออกกำลังกายในลักษณะของการเล่นกีฬาของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 39 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรม	การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน					รวม	Sig
การออกกำลังกายหลังเลิกงาน	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยทำ		
<u>ชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย</u>							
กีฬาในร่ม (Indoor)	64 (54.2%)	41 (54.7%)	43 (50.0%)	49 (55.7%)	28 (84.8%)	225 (56.3%)	0.013*
กีฬากลางแจ้ง (Outdoor)	54 (45.8%)	34 (45.3%)	43 (50.0%)	39 (44.3%)	5 (15.2%)	175 (43.8%)	
รวม	118 (100%)	75 (100%)	86 (100%)	88 (100%)	33 (100%)	400 (100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 39 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.013 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 40 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์

พฤติกรรม การออกกำลังกาย ภายหลังเลิก งาน	การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน					รวม	Sig	
	เป็นประจำ	ค่อนข้าง บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ			
<u>จำนวนวันที่</u> <u>ออกกำลังกาย</u> <u>ต่อสัปดาห์</u>								
1 วัน	56 (43.1%)	45 (44.6%)	32 (53.3%)	54 (87.1%)	8 (17.0%)	195 (48.8%)	240.437 0.000*	
2 วัน	36 (27.7%)	26 (25.7%)	12 (20.0%)	0 (0.0%)	1 (2.1%)	75 (18.8%)		
3 วัน	26 (20.0%)	11 (10.9%)	12 (20.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	49 (12.3%)		
4 วัน	12 (9.2%)	7 (6.9%)	2 (3.3%)	8 (12.9%)	6 (12.8%)	35 (8.8%)		
มากกว่า 4 วัน	0 (0.0%)	12 (11.9%)	2 (3.3%)	0 (0.0%)	32 (68.1%)	46 (11.5%)		
รวม	130 (100%)	101 (100%)	60 (100%)	62 (100%)	47 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 40 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 41 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ

พฤติกรรม การออกกำลังกายหลังเลิก งาน	การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน					รวม	Sig	
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยทำ			
<u>ช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ</u>								
16.30 – 18.30 น.	51 (39.2%)	12 (11.9%)	1 (1.7%)	9 (14.5%)	0 (0.0%)	73 (18.3%)	250.413	0.000*
18.31 – 20.30 น.	67 (51.5%)	77 (76.2%)	40 (66.7%)	53 (85.5%)	0 (0.0%)	237 (59.3%)		
20.31 – 22.30 น.	12 (9.2%)	12 (11.9%)	19 (31.7%)	0 (0.0%)	47 (100%)	90 (22.5%)		
รวม	130 (100%)	101 (100%)	60 (100%)	62 (100%)	47 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 41 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 42 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรม การออกกำลังกายหลังเลิก งาน	การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน					รวม	Sig	
	เป็น ประจำ	ค่อนข้าง บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ			
<u>สถานที่ออก</u>								
<u>กำลังกาย</u>								
ที่ทำงานของ ท่านหรือของ เพื่อน	6 (4.6%)	25 (24.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	31 (7.8%)	209.206	0.000*
สาธารณะ	14 (10.8%)	11 (10.9%)	2 (3.3%)	21 (33.9%)	0 (0.0%)	48 (12.0%)		
เอกชนให้เช่า	110 (84.6%)	65 (64.4%)	48 (80.0%)	19 (30.6%)	14 (29.8%)	256 (64.0%)		
บ้านหรือใน หมู่บ้าน	0 (0.0%)	0 (0.0%)	10 (16.7%)	22 (35.5%)	33 (70.2%)	65 (16.3%)		
รวม	130 (100%)	101 (100%)	60 (100%)	62 (100%)	47 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 42 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 43 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียว				รวม	Sig	
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง			
<u>จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์</u>							
1 วัน	23 (25.3%)	36 (26.9%)	49 (75.4%)	87 (79.1%)	195 (48.8%)	197.787	0.000*
2 วัน	15 (16.5%)	50 (37.3%)	0 (0.0%)	10 (9.1%)	75 (18.8%)		
3 วัน	16 (17.6%)	26 (19.4%)	7 (10.8%)	0 (0.0%)	49 (12.3%)		
4 วัน	3 (3.3%)	10 (7.5%)	9 (13.8%)	13 (11.8%)	35 (8.8%)		
มากกว่า 4 วัน	34 (37.4%)	12 (9.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	46 (11.5%)		
รวม	91 (100%)	134 (100%)	65 (100%)	110 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 43 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 44 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียว				รวม	Sig	
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้ง	นานๆครั้ง			
<u>สถานที่ออก</u>							
<u>กำลังกาย</u>							
ที่ทำงานของท่าน							
หรือของเพื่อน	0 (0.0%)	13 (9.7%)	18 (27.7%)	0 (0.0%)	31 (7.8%)	132.930 0.000*	
สาธารณะ	0 (0.0%)	27 (20.1%)	10 (15.4%)	11 (10.0%)	48 (12.0%)		
เอกชนให้เช่า	54 (59.3%)	93 (69.4%)	25 (38.5%)	84 (76.4%)	256 (64.0%)		
บ้านหรือในหมู่บ้าน	37 (40.7%)	1 (0.7%)	12 (18.5%)	15 (13.6%)	65 (16.3%)		
รวม	91 (100%)	134 (100%)	65 (100%)	110 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 44 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 45 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียว				รวม	Sig
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้ง	นานๆครั้ง		
<u>วิธีการเดินทาง</u>						
รถยนต์ส่วนตัว	31 (34.1%)	36 (26.9%)	7 (10.8%)	42 (38.2%)	116 (29.0%)	192.981 0.000*
รถเพื่อน	3 (3.3%)	11 (8.2%)	13 (20.0%)	12 (10.9%)	39 (9.8%)	
รถโดยสารประจำทาง	13 (14.3%)	14 (10.4%)	12 (18.5%)	46 (41.8%)	85 (21.3%)	
เดิน	0 (0.0%)	35 (26.1%)	15 (23.1%)	0 (0.0%)	50 (12.5%)	
จักรยาน/ มอเตอร์ไซด์	7 (7.7%)	31 (23.1%)	0 (0.0%)	6 (5.5%)	44 (11.0%)	
กลับบ้านไป ออกกำลังกาย	37 (40.7%)	7 (5.2%)	18 (27.7%)	4 (3.6%)	66 (16.5%)	
รวม	91 (100%)	134 (100%)	65 (100%)	110 (100%)	400 (100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 45 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 46 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์

พฤติกรรม การออกกำลังกาย ภายหลังเลิก งาน	ออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคน					รวม	Sig	
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ			
<u>จำนวนวันที่ ออกกำลังกาย ต่อสัปดาห์</u>								
1 วัน	35 (83.3%)	59 (50.0%)	62 (84.9%)	39 (31.7%)	0 (0.0%)	195 (48.8%)	391.004	0.000*
2 วัน	1 (2.4%)	4 (3.4%)	1 (1.4%)	68 (55.3%)	1 (2.3%)	75 (18.8%)		
3 วัน	3 (7.1%)	27 (22.9%)	1 (1.4%)	7 (5.7%)	11 (25.0%)	49 (12.3%)		
4 วัน	3 (7.1%)	16 (13.6%)	9 (12.3%)	7 (5.7%)	0 (0.0%)	35 (8.8%)		
มากกว่า 4 วัน	0 (0.0%)	12 (10.2%)	0 (0.0%)	2 (1.6%)	32 (72.7%)	46 (11.5%)		
รวม	42 (100%)	118 (100%)	73 (100%)	123 (100%)	44 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 46 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 47 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการ ออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	ออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคน							
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ	รวม		Sig
<u>สาเหตุที่ออก กำลังกายหลัง เลิกงาน</u>								
เพื่อสุขภาพ	3	66	27	55	3	154	230.735	0.000*
แข็งแรง	(7.1%)	(55.9%)	(37.0%)	(49.1%)	(6.8%)	(39.6%)		
เพื่อร่วม	1	17	0	9	1	28		
กิจกรรมทางสังคม	(2.4%)	(14.4%)	(0.0%)	(8.0%)	(2.3%)	(7.2%)		
เพื่อรักษา	3	9	3	3	3	21		
อาการป่วย	(7.1%)	(7.6%)	(4.1%)	(2.7%)	(6.8%)	(5.4%)		
เพื่อความงาม	1	26	21	20	37	105		
และรูปร่าง	(2.4%)	(22.0%)	(28.8%)	(17.9%)	(84.1%)	(27.0%)		
เพื่อผ่อนคลาย	34	0	22	25	0	81		
เครียด	(81.0%)	(0.0%)	(30.1%)	(22.3%)	(0.0%)	(20.8%)		
รวม	42	118	73	112	44	389		
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 47 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 48 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรม การออกกำลังกาย หลังเลิก งาน	ออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคน					รวม	Sig	
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ			
<u>สถานที่ออก</u>								
<u>กำลังกาย</u>								
ที่ทำงานของ	0	12	0	19	0	31	223.145	0.000*
ท่าน	(0.0%)	(10.2%)	(0.0%)	(15.4%)	(0.0%)	(7.8%)		
สาธารณะ	0	9	26	13	0	48		
	(0.0%)	(7.6%)	(35.6%)	(10.6%)	(0.0%)	(12.0%)		
เอกชนให้เช่า	42	97	42	64	11	256		
	(100%)	(82.2%)	(57.5%)	(52.0%)	(25.0%)	(64.0%)		
บ้านหรือใน	0	0	5	27	33	65		
หมู่บ้าน	(0.0%)	(0.0%)	(6.8%)	(22.0%)	(75.0%)	(16.3%)		
รวม	42	118	73	123	44	400		
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 48 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า การออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 2.2 ด้านความสนใจ

H_0 : รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

H_1 : รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ตาราง 49 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อความสนใจสนทนา เรื่องกีฬาและการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	สนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกาย				รวม	Sig
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่สนใจ		
<u>จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์</u>						
1 วัน	51 (50.0%)	66 (43.7%)	56 (58.3%)	22 (43.1%)	195 (48.8%)	117.944 0.000*
2 วัน	0 (0.0%)	37 (24.5%)	28 (29.2%)	10 (19.6%)	75 (18.8%)	
3 วัน	11 (10.8%)	21 (13.9%)	0 (0.0%)	17 (33.3%)	49 (12.3%)	
4 วัน	7 (6.9%)	16 (10.6%)	10 (10.4%)	2 (3.9%)	35 (18.8%)	
มากกว่า 4 วัน	33 (32.4%)	11 (7.3%)	2 (2.1%)	0 (0.0%)	46 (11.5%)	
รวม	102 (100%)	151 (100%)	96 (100%)	51 (100%)	400 (100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 49 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านความสนใจสนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความสนใจ

สนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกายของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 50 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อความสนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	สนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกาย				รวม	Sig
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่สนใจ		
<u>ช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ</u>						
16.30 – 18.30 น.	34 (33.3%)	33 (21.9%)	0 (0.0%)	6 (11.8%)	73 (18.3%)	100.181 0.000*
18.31 – 20.30 น.	34 (33.3%)	71 (47.0%)	87 (90.6%)	45 (88.2%)	237 (59.3%)	
20.31 – 22.30 น.	34 (33.3%)	47 (31.1%)	9 (9.4%)	0 (0.0%)	90 (22.5%)	
รวม	102 (100%)	151 (100%)	96 (100%)	51 (100%)	400 (100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 50 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านความสนใจสนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่าความสนใจสนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกายของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 51 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อความสนใจสนทนา เรื่องกีฬาและการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านบุคคลที่ร่วมออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	สนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกาย				รวม	Sig
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่สนใจ		
<u>บุคคลที่ร่วม</u>						
<u>ออกกำลังกาย</u>						
เพื่อนหรือ						
เพื่อนร่วมงาน	12	94	40	23	169	115.410 0.000*
	(11.8%)	(62.3%)	(41.7%)	(45.1%)	(42.3%)	
คนรักหรือแฟน	1	26	7	4	38	
	(1.0%)	(17.2%)	(7.3%)	(7.8%)	(9.5%)	
คนเดียว	59	26	31	19	135	
	(51.8%)	(17.2%)	(32.3%)	(37.3%)	(33.8%)	
ครอบครัว	30	5	18	5	58	
	(29.4%)	(33.0%)	(18.8%)	(9.8%)	(14.5%)	
รวม	102	151	96	51	400	
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 51 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านความสนใจสนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านบุคคลที่ร่วมออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความสนใจสนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านบุคคลที่ร่วมออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 52 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อความสนใจอ่านหนังสือ นิตยสาร บทความเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	อ่านหนังสือ นิตยสาร บทความเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย				รวม	Sig
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่สนใจ		
<u>ช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ</u>						
16.30 – 18.30 น.	38 (51.4%)	12 (12.0%)	16 (10.4%)	7 (9.7%)	73 (18.3%)	121.208 0.000*
18.31 – 20.30 น.	23 (31.1%)	41 (41.0%)	123 (79.9%)	50 (69.4%)	237 (59.3%)	
20.31 – 22.30 น.	13 (17.6%)	47 (47.0%)	15 (9.7%)	15 (20.8%)	90 (22.5%)	
รวม	74 (100%)	100 (100%)	154 (100%)	72 (100%)	400 (100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 52 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านความสนใจอ่านหนังสือ นิตยสาร บทความเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความสนใจอ่านหนังสือ นิตยสาร บทความเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 53 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อความสนใจอ่าน
หนังสือ นิตยสาร บทความเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
หลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	อ่านหนังสือ นิตยสาร บทความเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย				รวม	Sig
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่สนใจ		
<u>สถานที่ออกกำลังกาย</u>						
ที่ทำงานของท่าน						
หรือของเพื่อน	0	25	0	6	31	184.767 0.000*
	(0.0%)	(25.0%)	(0.0%)	(8.3%)	(7.8%)	
สาธารณะ	14	0	33	1	48	
	(18.9%)	(0.0%)	(21.4%)	(1.4%)	(12.0%)	
เอกชนให้เช่า	60	54	114	28	256	
	(81.1%)	(54.0%)	(74.0%)	(38.9%)	(64.0%)	
บ้านหรือในหมู่บ้าน	0	21	7	37	65	
	(0.0%)	(21.0%)	(4.5%)	(51.4%)	(16.3%)	
รวม	74	100	154	72	400	
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 53 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่าง
ปัจจัยด้านความสนใจอ่านหนังสือ นิตยสาร บทความเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายกับ
พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่ง
น้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า
ความสนใจอ่านหนังสือ นิตยสาร บทความเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายของคนทำงานในย่าน
ถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึง
สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 54 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อความสนใจชมสินค้ากีฬา อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้ากีฬาหรือสินค้าเพื่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	ชอบชมสินค้ากีฬา				รวม	Sig
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่สนใจ		
<u>สถานที่ออกกำลังกาย</u>						
ที่ทำงานของท่าน						
หรือของเพื่อน	0	12	13	6	31	95.068 0.000*
	(0.0%)	(7.3%)	(15.3%)	(8.8%)	(7.8%)	
สาธารณะ	14	12	22	0	48	
	(16.9%)	(7.3%)	(25.9%)	(0.0%)	(12.0%)	
เอกชนให้เช่า	65	126	28	37	256	
	(78.3%)	(76.8%)	(32.9%)	(54.4%)	(64.0%)	
บ้านหรือในหมู่บ้าน	4	14	22	25	65	
	(4.8%)	(8.5%)	(25.9%)	(36.8%)	(16.3%)	
รวม	83	164	85	68	400	
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 54 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านความสนใจชมสินค้ากีฬา อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้ากีฬาหรือสินค้าเพื่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่าความสนใจชมสินค้ากีฬา อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้ากีฬาหรือสินค้าเพื่อการออกกำลังกาย ของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 55 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในข้อความสนใจชมสินค้ากีฬา อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้ากีฬาหรือสินค้าเพื่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออก	ชอบชมสินค้ากีฬา				รวม	Sig
กำลังกายหลังเลิกงาน	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่สนใจ		
<u>วิธีการเดินทาง</u>						
รถยนต์ส่วนตัว	33 (39.8%)	56 (34.1%)	18 (21.2%)	9 (13.2%)	116 (29.0%)	182.291 0.000*
รถเพื่อน	9 (10.8%)	23 (14.0%)	7 (8.2%)	0 (0.0%)	39 (9.8%)	
รถโดยสารประจำทาง	10 (12.0%)	38 (23.2%)	0 (0.0%)	37 (54.4%)	85 (21.3%)	
เดิน	12 (14.5%)	0 (0.0%)	32 (37.6%)	6 (8.8%)	50 (12.5%)	
จักรยาน/ มอเตอร์ไซด์	18 (21.7%)	21 (12.8%)	3 (3.5%)	2 (2.9%)	44 (41.0%)	
กลับไปออกกำลังกาย ที่บ้าน	1 (1.2%)	26 (15.9%)	25 (29.4%)	14 (20.6%)	66 (16.5%)	
รวม	83 (100%)	164 (100%)	85 (100%)	68 (100%)	400 (100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 55 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านความสนใจชมสินค้ากีฬา อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้ากีฬาหรือสินค้าเพื่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความสนใจชมสินค้ากีฬา อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้ากีฬาหรือสินค้าเพื่อการออกกำลังกายของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 2.3 ด้านความคิดเห็น

H_0 : รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

H_1 : รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ตาราง 56 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดี			รวม	Sig	
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ			
<u>ชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย</u>						
กีฬาในร่ม (Indoor)	131 (55.7%)	89 (58.2%)	5 (41.7%)	225 (56.3%)	1.291	0.525
กีฬากลางแจ้ง (Outdoor)	104 (44.3%)	64 (41.8%)	7 (58.3%)	175 (43.8%)		
รวม	235 (100%)	153 (100%)	12 (100%)	400 (100%)		

จากตาราง 56 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.525 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 57 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายเฉลี่ยต่อครั้ง

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดี			รวม	Sig	
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ			
<u>ระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง</u>						
น้อยกว่า 30 นาที	39 (16.6%)	11 (7.2%)	0 (0.0%)	50 (12.5%)	53.155	0.000*
30 – 60 นาที	123 (52.3%)	55 (35.9%)	10 (8.3%)	188 (47.0%)		
61 – 90 นาที	60 (25.5%)	52 (34.0%)	0 (0.0%)	112 (28.0%)		
91 – 120 นาที	8 (3.4%)	27 (17.6%)	0 (0.0%)	35 (8.8%)		
121 นาทีขึ้นไป	5 (2.1%)	8 (5.2%)	2 (16.7%)	15 (3.8%)		
รวม	235 (100%)	153 (100%)	12 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 57 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่าง ปัจจัยด้านความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายเฉลี่ยต่อครั้ง จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 58 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดี			รวม	Sig	
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ			
<u>สถานที่ออกกำลังกาย</u>						
ที่ทำงานของท่าน						
หรือของเพื่อน	12	19	0	31	184.767	0.000*
	(5.1%)	(12.4%)	(0.0%)	(7.8%)		
สาธารณะ	23	25	0	48		
	(9.8%)	(16.3%)	(0.0%)	(12.0%)		
เอกชนให้เช่า	163	92	1	256		
	(69.4%)	(60.1%)	(8.3%)	(64.0%)		
บ้านหรือในหมู่บ้าน	37	17	11	65		
	(15.7%)	(11.1%)	(91.7%)	(16.3%)		
รวม	235	153	12	400		
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 58 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 59 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	การออกกำลังกายช่วยให้ สุขภาพจิตและอารมณ์ดี			รวม	Sig	
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ			
<u>จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์</u>						
1 วัน	145 (50.9%)	39 (37.9%)	11 (91.7%)	195 (48.8%)	19.019	0.015*
2 วัน	47 (16.5%)	28 (27.2%)	0 (0.0%)	75 (18.8%)		
3 วัน	38 (13.3%)	11 (10.7%)	0 (0.0%)	49 (12.3%)		
4 วัน	22 (7.7%)	12 (11.7%)	1 (8.3%)	35 (8.8%)		
มากกว่า 4 วัน	33 (11.6%)	13 (12.6%)	0 (0.0%)	46 (11.5%)		
รวม	285 (100%)	103 (100%)	12 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 59 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.015 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 60 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน ในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	การออกกำลังกายช่วยให้ สุขภาพจิตและอารมณ์ดี			รวม	Sig	
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ			
<u>ระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง</u>						
น้อยกว่า 30 นาที	34 (11.9%)	16 (15.5%)	0 (0.0%)	50 (12.5%)	19.930	0.011*
30 – 60 นาที	133 (46.7%)	45 (43.7%)	10 (83.3%)	188 (47.0%)		
61 – 90 นาที	82 (28.8%)	30 (29.1%)	0 (0.0%)	112 (28.0%)		
91 – 120 นาที	29 (10.2%)	6 (5.8%)	0 (0.0%)	35 (8.8%)		
121 นาทีขึ้นไป	7 (2.5%)	6 (5.8%)	2 (16.7%)	15 (3.8%)		
รวม	285 (100%)	103 (100%)	12 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 60 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง มีค่า Sig. เท่ากับ 0.011 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่าความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 61 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	การออกกำลังกายช่วยให้ สุขภาพจิตและอารมณ์ดี			รวม	Sig	
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ			
<u>สถานที่ออกกำลังกาย</u>						
ที่ทำงานของท่านหรือ ของเพื่อน	12 (4.2%)	19 (18.4%)	0 (0.0%)	31 (7.8%)	98.648	0.000*
สาธารณะ	24 (8.4%)	24 (23.3%)	0 (0.0%)	48 (12.0%)		
เอกชนให้เช่า	212 (74.4%)	43 (41.7%)	1 (8.3%)	256 (64.0%)		
บ้านหรือในหมู่บ้าน	37 (13.0%)	17 (16.5%)	11 (91.7%)	65 (16.3%)		
รวม	285 (100%)	103 (100%)	12 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 61 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 62 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อความคิดเห็นว่า การดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงานกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์

พฤติกรรม การออกกำลังกาย หลังเลิก งาน	ดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงาน					รวม	Sig	
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง			
<u>จำนวนวันที่</u> <u>ออกกำลังกาย</u> <u>ต่อสัปดาห์</u>								
1 วัน	44 (42.3%)	90 (65.2%)	41 (50.6%)	12 (19.0%)	8 (57.1%)	195 (48.8%)	194.846	0.000*
2 วัน	22 (21.2%)	20 (14.5%)	19 (23.5%)	14 (22.2%)	0 (0.0%)	75 (18.8%)		
3 วัน	28 (26.9%)	1 (0.7%)	16 (19.8%)	4 (6.3%)	0 (0.0%)	49 (12.3%)		
4 วัน	8 (7.7%)	15 (10.9%)	5 (6.2%)	1 (1.6%)	6 (42.9%)	35 (8.8%)		
มากกว่า 4 วัน	2 (1.9%)	12 (8.7%)	0 (0.0%)	32 (50.8%)	0 (0.0%)	46 (11.5%)		
รวม	104 (100%)	138 (100%)	81 (100%)	63 (100%)	14 (100%)	400 (100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 62 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่าง ปัจจัยด้านความคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงานกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรม

การออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 63 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อความคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงานกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ

พฤติกรรม การออกกำลังกาย ภายหลังเลิก งาน	ดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงาน					รวม	Sig
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง		
<u>ช่วงเวลาที่สะดวก</u>							
<u>มากที่สุดต่อการ</u>							
<u>ออกกำลังกาย</u>							
16.30 –	41	17	15	0	0	73	149.770 0.000*
18.30 น.	(39.4%)	(12.3%)	(18.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(18.3%)	
18.31 –	54	87	66	30	0	237	
20.30 น.	(51.9%)	(63.0%)	(81.5%)	(47.6%)	(0.0%)	(59.3%)	
20.31 –	9	34	0	33	14	90	
22.30 น.	(8.7%)	(24.6%)	(0.0%)	(52.4%)	(100%)	(22.5%)	
รวม	104	138	81	63	14	400	
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 63 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านความคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงานกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงานของคนทำงานในย่าน

ถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตาราง 64 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นในข้อความคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงานกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย

พฤติกรรม การออกกำลังกาย ภายหลังเลิก งาน	ดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงาน					รวม	Sig	
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง			
<u>วิธีการเดินทาง</u>								
<u>ประจำ</u>								
รถยนต์	30	50	28	8	0	116	241.244	0.000*
ส่วนตัว	(28.8%)	(36.2%)	(34.6%)	(12.7%)	(0.0%)	(29.0%)		
รถเพื่อน	21	13	3	2	0	39		
	(20.2%)	(9.4%)	(3.7%)	(3.2%)	(0.0%)	(9.8%)		
รถโดยสาร	20	16	35	0	14	85		
ประจำทาง	(19.2%)	(11.6%)	(43.2%)	(0.0%)	(100%)	(21.3%)		
เดิน	6	22	9	13	0	50		
	(5.8%)	(15.9%)	(11.1%)	(20.6%)	(0.0%)	(12.5%)		
จักรยาน/ มอเตอร์ไซด์	18	20	6	0	0	44		
	(17.3%)	(14.5%)	(7.4%)	(0.0%)	(0.0%)	(11.0%)		
กลับไปออก กำลังกายที่ บ้าน	9	17	0	40	0	66		
	(8.7%)	(12.3%)	(0.0%)	(63.5%)	(0.0%)	(16.5%)		
รวม	104	138	81	63	14	400		
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 64 ผลการวิเคราะห์ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ (Chi-Square) ระหว่างปัจจัยด้านความคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่

ต้องรอหลังเลิกงานกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ไค-สแควร์ (Chi-Square) เพื่อทดสอบสมมติฐานถึงปัจจัยรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ ซึ่งมีตัวแปรต้น คือ ลักษณะทางประชากรศาสตร์ และ รูปแบบการดำเนินชีวิตตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสรุปผลการทดสอบสมมติฐานในลักษณะตาราง 65 สรุปผล ดังนี้

ตาราง 65 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ตัวแปรตาม พฤติกรรมการออก กำลังกาย หลังเลิกงาน	ตัวแปรต้น ลักษณะทางประชากรศาสตร์						
	เพศ	อายุ	ระดับ การ ศึกษา	อาชีพ	รายได้ เฉลี่ย ต่อ เดือน	สถาน ภาพ สมรส	ประสบการ ณ์การออก กำลังกาย เป็นประจำ หลังเลิกงาน
1.ชนิดของการออก กำลังกาย	✗	✓	✗	✓	✗	✗	✓
2.จำนวนวันในการออก กำลังกายต่อสัปดาห์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.ระยะเวลาออกกำลังกาย เฉลี่ยต่อครั้ง	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✓
4.ช่วงเวลาเลิกงานที่ สะดวกมากที่สุดต่อการ ออกกำลังกายเป็น ประจำ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

ตาราง 65 (ต่อ)

ตัวแปรตาม พฤติกรรมการออก กำลังกาย หลังเลิกงาน	ตัวแปรต้น ลักษณะทางประชากรศาสตร์						
	เพศ	อายุ	ระดับ การ ศึกษา	อาชีพ	รายได้ เฉลี่ย ต่อ เดือน	สถาน ภาพ สมรส	ประสบการณ์การออก กำลังกาย เป็นประจำ หลังเลิกงาน
5.บุคคลที่ร่วมออกกำลังกายด้วย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.สาเหตุในการออก กำลังกายหลังเลิกงาน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.สถานที่ออกกำลังกาย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8.วิธีการเดินทางมาออก กำลังกาย	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓

หมายเหตุ

✓ หมายความว่า สอดคล้องกับสมมติฐาน (Sig) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

× หมายความว่า ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 65 (ต่อ)

ตัวแปรตาม พฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน	ตัวแปรต้น ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิต									
	ด้านกิจกรรม				ด้านความสนใจ			ด้านความคิดเห็น		
	ออกกำลังกาย แบบเล่นกีฬา	ออกกำลังกาย เป็นกิจวัตรประจำ วัน	ออกกำลังกาย แบบผู้เล่นคนเดียว	ออกกำลังกาย แบบผู้เล่นหลายคน	สนทนา เรื่อง การ ออก กำลังกาย	อ่าน หนังสือ ด้าน การ ออก กำลังกาย	ชม สินค้า เพื่อการ ออก กำลังกาย	ออก กำลังกาย ช่วยให้ รูปร่างดี	ออก กำลังกาย ช่วยให้ สุขภาพ จิต	ออก กำลังกาย ได้ทุก ที่ ทุกเวลา
1.ชนิดของการออกกำลังกาย	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓
2.จำนวนวันในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.ระยะเวลาออกกำลังกายเฉลี่ยต่อครั้ง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.ช่วงเวลาเลิกงานที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.บุคคลที่ร่วมออกกำลังกายด้วย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.สาเหตุในการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7. สถานที่ออกกำลังกาย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8.วิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

หมายเหตุ

✓ หมายความว่า สอดคล้องกับสมมติฐาน (Sig) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

✗ หมายความว่า ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ

สังเขป ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และ วิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายของการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยทางด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ย ต่อเดือน อาชีพ สถานภาพสมรส ประสบการณ์การออกกำลังกาย ที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
3. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิต ของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

สมมติฐานในการวิจัย

1. เพศของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
2. อายุของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
3. ระดับการศึกษาของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
4. อาชีพของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
6. สถานภาพสมรสของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
7. ประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงานของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

8. รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
9. รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
10. รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นของคนทำงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิต ของเฉพาะคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ ที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร : ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ คนที่เคยหรือคนที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายหลังเลิกงานอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นประจำ ภายใน 1 ปีที่ผ่านมา ของคนที่ทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ โดยไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน

กลุ่มตัวอย่าง : จากกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนจึงทำการกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณ ใช้ระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณไม่เกิน 5% (William G. Zikmund. 2003) จะได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทั้งสิ้น 385 คน และเก็บเพิ่มเติมอีก 15 คน ดังนั้น จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นเท่ากับ 400 คน

วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้

การเลือกกลุ่มตัวอย่างตามโควตา (Quota sampling) จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน โดยแบ่งเป็น 10 จุดสำคัญในย่านถนนแจ้งวัฒนะ สุ่มสอบถามผู้ทำงานในแต่ละจุด ๆ ละ 40 คน ได้แก่

1. ท่าหน้าปากเกร็ด
2. อาคารจัสมิน ทาวเวอร์
3. ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล สาขาแจ้งวัฒนะ
4. อาคารกระทรวงยุติธรรม (ซอร์ฟแวร์ ปาร์ค)
5. บอร์น สตาร์ท เมืองทองธานี
6. ห้างสรรพสินค้าเทสโก้ โลตัส ,เมเจอร์ อเวนิว และ บิ๊กซี ซูเปอร์สโตร์
7. ศูนย์ราชการ

8. อาคาร ณ นคร
9. อาคารหลักสี่ พลาซ่า
10. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือและขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือหรือแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาประยุกต์เป็นลักษณะและข้อความในแบบสอบถาม โดยแบ่งแบบสอบถาม ออกเป็น 4 ตอน เพื่อให้ครอบคลุมข้อมูลที่ต้องการในการประมวลผลการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 คำถามคัดกรอง เป็นคำถามที่ใช้เพื่อการคัดกรองข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามในเบื้องต้นเท่านั้น ไม่ได้นำมาใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพสมรส ประสบการณ์การออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด (Close-Ended) และคำถามจะเป็นลักษณะให้เลือกตอบ (Multiple Choice) ได้เพียงคำตอบเดียว จำนวนทั้งสิ้น 7 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต โดยมีเกณฑ์การอธิบายผลการวิจัยของลักษณะแบบสอบถามที่เป็นการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale) โดยมีทั้งสิ้น 10 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายหลังเลิกงาน ของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ โดยมีเกณฑ์การอธิบายผลการวิจัยของลักษณะแบบสอบถามปลายปิด จำนวน 8 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเรื่องนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิต ที่มีต่อการออกกำลังกายของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ โดยรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูล ดังนี้

1. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้จากการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ วารสาร บทความข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เอกสาร สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ

2. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ได้จากการใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง (Field Study) จำนวน 400 ชุด โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้ ขอจดหมายจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ดำเนินการเก็บข้อมูล

บริเวณที่ได้รับการคัดเลือกในขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะดำเนินการส่งแบบสอบถามให้กับผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง โดยจะให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้กรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง เพื่อดำเนินการจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากรวบรวมแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้จัดทำและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ตรวจสอบข้อมูล (Editing) ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม โดยทำการแยกแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ออก
2. ลงรหัส (Coding) นำแบบสอบถามที่ถูกต้องเรียบร้อยแล้วมาลงรหัสตามที่ได้กำหนดรหัสไว้ล่วงหน้า
3. การประมวลผลข้อมูล (Processing) ข้อมูลที่ลงรหัสแล้วนำมาทำการบันทึกโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อการประมวลผลข้อมูล ซึ่งใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistic Package for Social Sciences หรือ SPSS) เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามส่วนที่ 1 ใช้คัดกรองผู้ตอบแบบสอบถามที่เข้าเกณฑ์ที่กำหนดกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น ไม่ได้ใช้ค่าใดๆ มาวิเคราะห์
2. แบบสอบถามส่วนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และประสบการณ์การออกกำลังกาย โดยใช้ค่าสถิติความถี่ (Frequencies) และเสนอผลเป็นร้อยละ (Percentage)
3. แบบสอบถามส่วนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 เกี่ยวกับด้านกิจกรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 เกี่ยวกับความสนใจของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 3 เกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติความถี่ (Frequencies) และเสนอผลเป็นร้อยละ (Percentage)
4. แบบสอบถามส่วนที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายหลังเลิกงานของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงโดยใช้ค่าสถิติความถี่ (Frequencies) และเสนอผลเป็นร้อยละ (Percentage)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาอาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพสมรส ประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถสรุปผลได้ ดังนี้

เพศ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีจำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 และเพศหญิงมีจำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0

อายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 28 – 37 ปี จำนวน 265 คน คิดเป็นร้อยละ 66.3 รองลงมาคือช่วงอายุ 18 – 27 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3 ช่วงอายุ 48 - 57 ปี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 และช่วงอายุ 38 – 47 ปี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 8.5 ตามลำดับ

ระดับการศึกษา ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 58.0 รองลงมาคือระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 32.8 และระดับต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3 ตามลำดับ

อาชีพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 314 คน คิดเป็นร้อยละ 78.5 และอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 ตามลำดับ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 – 30,000 บาท จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0 รองลงมาคือมีรายได้เฉลี่ย 40,001 บาท/เดือน จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 มีรายได้เฉลี่ย 30,001 – 40,000 บาท/เดือน จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 มีรายได้เฉลี่ย 10,001 – 20,000 บาท/เดือน จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5 และรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 ตามลำดับ

สถานภาพสมรส ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 325 คน คิดเป็นร้อยละ 81.3 และสถานภาพสมรสแล้ว จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8 ตามลำดับ

ประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีประสบการณ์ระหว่าง 1 - 3 ปี จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 รองลงมาคือมีประสบการณ์น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 และมีประสบการณ์มากกว่า 4 ปีขึ้นไป จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 14.5 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย หลังเลิกงานของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และ ด้านความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

ด้านกิจกรรม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักออกกำลังกายในลักษณะของการ เล่นกีฬาเป็นประจำ จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5 รองลงมาคือเล่นกีฬานานๆ ครั้ง จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 เล่นกีฬาบางครั้ง จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 เล่นกีฬาค่อนข้าง บ่อย จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8 และไม่เคยออกกำลังกายในลักษณะเล่นกีฬา จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักออกกำลังกายในรูปของกิจวัตรในชีวิตประจำวันเป็น ประจำ เช่น การเดินขึ้นลงบันได มีจำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 รองลงมาคือออกกำลังกาย ในรูปของกิจวัตรในชีวิตประจำวันค่อนข้างบ่อย โดยมีจำนวน 101 คิดเป็นร้อยละ 25.3 ออกกำลัง กายในรูปของกิจวัตรในชีวิตประจำวันนานๆ ครั้ง มีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 ออกกำลัง กายในรูปของกิจวัตรในชีวิตประจำวันเป็นบางครั้ง มีจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 และไม่เคย ออกกำลังกายในรูปของกิจวัตรในชีวิตประจำวัน จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8 ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวค่อนข้างบ่อย เช่น วายน้ำ วิ่ง ยกน้ำหนัก โดยมีจำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.5 รองลงมาคือออกกำลังกายที่อาศัย ผู้เล่นคนเดียวนานๆ ครั้ง จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 ออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียว เป็นประจำ จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 22.8 และออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวเป็นบางครั้ง จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนนานๆ ครั้ง เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส ปิงปอง โดยมีจำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8 รองลงมาคือออก กำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนค่อนข้างบ่อย จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5 ออกกำลังกายที่ อาศัยผู้เล่นหลายคนบางครั้ง จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 ไม่เคยออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่น หลาย จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 และออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนเป็นประจำ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 ตามลำดับ

ด้านความสนใจ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ที่ชอบสนทนาเกี่ยวกับกีฬาและการ ออกกำลังกายระดับปานกลาง จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 รองลงมาให้ความสนใจอยู่ใน ระดับมาก จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 มีความสนใจอยู่ในระดับน้อย จำนวน 96 คน คิด เป็นร้อยละ 24.0 และไม่สนใจ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8 ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ชอบอ่านหนังสือ นิตยสาร บทความเกี่ยวกับกีฬาและการออก กำลังกายอยู่ในระดับน้อย จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 38.5 รองลงมาให้ความสนใจอยู่ในระดับ

ปานกลาง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 มีความสนใจอยู่ในระดับมาก จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 และไม่มีความสนใจ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0 ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ชอบเดินชมสินค้า อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้ากีฬา หรือสินค้าเพื่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 41.0 รองลงมาให้ความสนใจอยู่ในระดับน้อย จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3 มีความสนใจอยู่ในระดับมาก จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 และไม่สนใจ จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 ตามลำดับ

ด้านความคิดเห็น พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ที่คิดว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 58.8 รองลงมาเห็นด้วยอยู่ในระดับเห็นด้วย จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเฉยๆ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0 ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ที่คิดว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 285 คน คิดเป็นร้อยละ 71.3 รองลงมาเห็นด้วยอยู่ในระดับเห็นด้วย จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับเฉยๆ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0 ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ที่คิดว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอเลิกงานอยู่ในระดับเห็นด้วย จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.5 รองลงมาเห็นด้วยอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเฉยๆ จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 20.3 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 20.3 และมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของผู้ตอบแบบสอบถาม สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

ชนิดของกิจกรรม ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักออกกำลังกายหลังเลิกงานด้วยกิจกรรมในร่ม (Indoor) จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 56.3 และกิจกรรมกลางแจ้ง (Outdoor) จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 43.8

จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักออกกำลังกายหลังเลิกงานจำนวน 1 วันต่อสัปดาห์ โดยมีจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 48.8 รองลงมาคือจำนวน 2 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8 จำนวน 3 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 12.3 จำนวนมากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 11.5 และจำนวน 4 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8 ตามลำดับ

ระยะเวลาการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อครั้ง ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักออกกำลังกายหลังเลิกงานโดยใช้ระยะเวลาเฉลี่ย 30 – 60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 47.0 รองลงมาใช้ระยะเวลาเฉลี่ย 61 – 90 นาทีต่อครั้ง จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 ใช้ระยะเวลาเฉลี่ยน้อยกว่า 60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 ใช้ระยะเวลาเฉลี่ย 91 – 120 นาทีต่อครั้ง คิดเป็นร้อยละ 8.8 และใช้ระยะเวลาเฉลี่ย 121 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.8 ตามลำดับ

ช่วงเวลาเลิกงานที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักสะดวกในช่วงเวลาระหว่าง 18.31 – 20.30 น. มีจำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3 รองลงมาสะดวกในช่วงเวลาระหว่าง 20.31 – 22.30 น. มีจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 22.5 และสะดวกในช่วงเวลาระหว่าง 16.30 – 18.30 น. มีจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 ตามลำดับ

บุคคลที่ร่วมออกกำลังกาย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักไปกับเพื่อน/เพื่อนร่วมงาน จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 42.3 รองลงมาไปกับคนเดียว จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8 ไปกับครอบครัว จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 14.5 และไปกับคนรัก/แฟน จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5 ตามลำดับ

สาเหตุที่ออกกำลังกาย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรง จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 38.5 รองลงมามีสาเหตุเพื่อความงามของรูปร่าง/สัดส่วน จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 26.3 มีสาเหตุเพื่อผ่อนคลายความเครียด จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 20.3 มีสาเหตุเพื่อร่วมกิจกรรมทางสังคม จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 และมีสาเหตุเพื่อรักษาอาการป่วย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ตามลำดับ

สถานที่ออกกำลังกาย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักออกกำลังกายหลังเลิกงานสถานออกกำลังกายของเอกชน (เช่น สนามแบดมินตันเอกชนให้เช่า, สมาชิกฟิตเนสเซนเตอร์, สนามฟุตบอล เอกชนให้เช่า, สโมสรออกกำลังกายตาม หมู่บ้าน เป็นต้น) โดยมีจำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 รองลงมาคือออกกำลังกายอยู่ที่บ้านหรือภายในหมู่บ้าน (เช่น ลู่วิ่งที่บ้าน, เต้นแอโรบิก ภายในหมู่บ้าน เป็นต้น) จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 สถานออกกำลังกายสาธารณะที่ไม่คิดค่าใช้จ่ายหรือคิดค่าใช้จ่ายน้อยมาก (เช่น สวนสาธารณะ, สนามฟุตบอลบริเวณมหาวิทยาลัย, สนามเปตอง เป็นต้น) จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 และสถานออกกำลังกายที่จัดให้โดยสถานที่ทำงานของท่านหรือของเพื่อนท่าน (เช่น สนามเทนนิส ฟิตเนสของบริษัท สนามฟุตบอลของบริษัท เป็นต้น) จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 ตามลำดับ

วิธีเดินทางมาออกกำลังกาย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักใช้วิธีเดินทางมาออกกำลังกายหลังเลิกงานด้วยรถยนต์ส่วนตัว จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 รองลงมาใช้วิธีเดินทาง

ด้วยรถโดยสารประจำทาง จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3 ใช้วิธีเดินทางกลับไปออกกำลังกายที่บ้าน จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5 ใช้วิธีเดินทางด้วยการเดิน จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 ใช้วิธีเดินทางด้วยจักรยาน/มอเตอร์ไซด์ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 และใช้วิธีเดินทางด้วยรถเพื่อน จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า เพศของพนักงานย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ สาเหตุที่ออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า อายุของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง สาเหตุที่ออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 3 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า ระดับการศึกษาของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน สาเหตุที่ออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 4 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า อาชีพของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ ช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ สาเหตุที่ออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 5 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน บุคคลที่ร่วมออกกำลังกาย สาเหตุที่ออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย และวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 6 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า สถานภาพสมรสของพนักงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน บุคคลที่ร่วมออกกำลังกาย สาเหตุที่ออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 7 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า ประสิทธิภาพการออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง สาเหตุที่ออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 8 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ด้านการออกกำลังกายในลักษณะของการเล่นกีฬาของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน จำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ สาเหตุที่ออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ด้านการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ ช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ และสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ด้านการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียวของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกาย และวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ด้านการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคนของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ สาเหตุที่ออกกำลังกาย และสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 9 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน ในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ด้านความสนใจสนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกายของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน จำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ ช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ และบุคคลที่ร่วมออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ด้านความสนใจอ่านหนังสือ นิตยสาร บทความเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน ช่วงเวลาที่

สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ และสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ด้านความสนใจชมสินค้ากีฬา อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้ากีฬาหรือสินค้าเพื่อการออกกำลังกายของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย และวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 10 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

ด้านความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน ระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง และสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ด้านความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน จำนวนวันที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง และสถานที่ออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ด้านความคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้าน จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ช่วงเวลาที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ และวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผล

ผลจากการศึกษาค้นคว้า ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ สามารถอภิปรายได้ดังต่อไปนี้

1.ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพสมรส ประสบการณ์การออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลส่วนใหญ่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ James F. Engel ที่ได้กล่าวถึงตัวกำหนดแบบการใช้ชีวิตด้านประชากรศาสตร์มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อหรือการบริโภค โดยพบว่า ปัจจัยด้านข้อมูลส่วนบุคคลทั้งหมดมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในทุกด้านทั้ง 8 ด้าน ซึ่งข้อมูลด้านอายุมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานมากที่สุด ซึ่งอาจเกิดจากความแตกต่างของวัยที่สะท้อนถึงความพร้อมของร่างกายและจิตใจ รวมถึงระดับตำแหน่งงานที่เป็นไปตามวัย อาจกระทบถึงความ

พร้อมด้านเวลาและงบประมาณในการจัดสรรงานด้านการออกกำลังกายได้เช่นกัน จากผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านระยะเวลาที่ออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง ตามตารางที่ 11 พบว่า อายุตั้งแต่ 28 ปีขึ้นไปส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการออกกำลังกายระหว่าง 30 – 60 นาทีต่อครั้ง ในขณะที่อายุ 18 – 27 ปี ส่วนใหญ่มีเวลาออกกำลังกาย 60 – 90 นาทีต่อครั้ง จากข้อมูลนี้ช่วยทำให้ผู้ประกอบการสามารถประเมินปริมาณผู้เข้ารับบริการหมุนเวียนในแต่ละวันได้ จึงทำให้สามารถวางแผนจัดเตรียมอุปกรณ์หรือสถานที่ให้เพียงพอในช่วงเวลาต่างๆ ได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

จากตาราง 12 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย ยังชี้ให้เห็นว่าผู้ออกกำลังกายในทุกช่วงอายุมีสาเหตุพื้นฐานที่ออกกำลังกายคือ ต้องการสุขภาพแข็งแรงเป็นสำคัญ ในขณะเดียวกันช่วงอายุ 18 – 27 ปี และ 38 – 47 ปี กลับมีความต้องการผ่อนคลายความเครียดด้วยการออกกำลังกายในสัดส่วนที่เท่ากับต้องการด้านสุขภาพแข็งแรง อาจกล่าวได้ว่า กลุ่มอายุนานระดับเริ่มวัยทำงานและกลุ่มที่อายุนานระดับกลางประสบกับความเครียดจากหลายปัจจัยที่ทำให้ต้องทำกิจกรรมคลายเครียด เช่นนี้ ดังนั้น ผู้ประกอบการจึงควรคำนึงถึงความสะดวกสบายและระดับบริการที่เหนือความคาดหมายเพื่อให้กลุ่มคนเหล่านี้ประทับใจ นอกจากนี้แล้วอายุระหว่าง 28 - 37 ปี ยังให้ความสำคัญกับการดูแลรูปร่าง ความงามและสัดส่วน ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงและให้ความสำคัญกับด้านนี้เป็นพิเศษ ดังนั้น หน่วยงานหรือผู้ประกอบการจึงควรคำนึงถึงประสิทธิภาพของเครื่องมืออุปกรณ์ หรือแม้แต่การให้ความรู้ด้านนี้ สำหรับอายุ 48 - 57 ปี มีความกังวลและจำเป็นต้องดูแลรักษาอาการป่วยด้วยอายุที่มากขึ้นจึงอาจมีโรงประจำตัวที่ควรได้รับการออกกำลังกายที่พอเหมาะ

ในด้านระดับการศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย พบว่า ผู้มีการศึกษาค่ำกว่าปริญญาตรี และระดับปริญญาตรี ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรงเป็นสาเหตุหลัก แต่สำหรับระดับสูงกว่าปริญญาตรีมีสาเหตุการออกกำลังกายเพื่อความงามของรูปร่าง/สัดส่วน เป็นสำคัญ ทั้งนี้ อาจเกิดจากสังคมแวดล้อมที่ให้ความสำคัญกับด้านนี้มากเป็นพิเศษ หรืออาจหมายความว่าผู้มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและด้านอื่นๆ เป็นอย่างดีอยู่แล้ว จึงสนใจปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อวัตถุประสงค์ด้านความงามของรูปร่างเป็นเป้าหมายหลักมากกว่าสุขภาพ

จากตาราง 19 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านช่วงเวลาที่จะสะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ พบว่า ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ นิยมไปออกกำลังกายในช่วง 16.30 – 18.30 น. ถึงร้อยละ 45.3 ในขณะที่ช่วงเวลานี้จะมีพนักงานบริษัทเอกชนนิยมใช้บริการเพียงร้อยละ 10.8 เท่านั้น ทั้งนี้ ข้าราชการที่ออกกำลังกายช่วง 18.31 น. จนถึง 22.30 น. รวมแล้วร้อยละ 54.7 ซึ่งมีปริมาณ ดังนั้น เพื่อให้พื้นที่การให้บริการมีเพียงพอในแต่ละช่วงเวลา ผู้ประกอบการจึงควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการขายให้กับราชการที่ไปใช้บริการในช่วงดึกกว่านี้ให้ย้ายมาใช้บริการให้เร็วขึ้นได้เป็นช่วงเย็นแทน เพื่อเพิ่มพื้นที่

ให้บริการแก่พนักงานเอกชนในช่วงค่าให้ได้รับบริการอย่างเพียงพอ เพราะมีปริมาณผู้ต้องการรับบริการของพนักงานเอกชนในช่วงเวลา 18.31 น. เป็นต้นไป รวมแล้วสูงถึงร้อยละ 89.1

ในแง่ของปัจจัยด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน จากผลที่ได้ตามตาราง 23 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านบุคคลที่รวมออกกำลังกาย พบว่า ผู้ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 10,001 – 40,000 บาท มักไปออกกำลังกายคนเดียว ส่วนผู้มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท และตั้งแต่ 40,001 ขึ้นไป จะไปออกกำลังกายกับเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น กล่าวได้ว่าการทำแผนส่งเสริมการขายแบบ Member gets member อาจมีประสิทธิภาพไม่มากนัก แต่กลับคนทำงานระดับต้นและระดับสูง กลับต้องการออกกำลังกายกับเพื่อน อาจเพราะต้องการความมั่นใจ หรือเป็นความจำเป็นด้านสังคมสำหรับคนทำงานระดับสูงที่อาจต้องมีกิจกรรมด้านกีฬากับเพื่อน/เพื่อนร่วมงานเพื่อเชื่อมสัมพันธ์ในสังคม

นอกจากนี้ ระดับรายได้ที่แตกต่างกัน ยังมีผลต่อสาเหตุที่ออกกำลังกาย ตามตาราง 24 พบว่า ผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท ต้องการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียดเป็นสำคัญ ผู้ที่มีรายได้ 10,001 – 20,000 บาท และ ตั้งแต่ 40,001 บาทขึ้นไป ต้องการออกกำลังกายเพื่อความงามและรูปร่าง/สัดส่วนเป็นหลัก ส่วนผู้มีรายได้ 20,001 – 40,000 บาท ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรงเป็นส่วนใหญ่

จากตาราง 31 แสดงผลการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละระหว่างประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ประสบการณ์ที่น้อยกว่า 1 ปี นิยมออกกำลังกายด้วยกีฬาในร่ม ถึงร้อยละ 65.0 และสำหรับผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า 1 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่จะนิยมกีฬาในร่มลดลง อยู่ที่ร้อยละประมาณ 50.0 อาจหมายความว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะนิยมการเล่นกีฬากลางแจ้งที่จริงจังมากขึ้น เช่น ฟุตบอล เทนนิส วัยน้ำ เป็นต้น

นอกจากนี้ สาเหตุที่ออกกำลังกายยังได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์การออกกำลังกาย กล่าวคือ ยิ่งมีประสบการณ์การออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรงในสัดส่วนที่สูงขึ้นเรื่อยๆ เช่นกัน

2. ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น

ผลการวิจัยพบว่าโดยส่วนใหญ่ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตทั้ง 3 ด้าน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน สอดคล้องกับทฤษฎีของ Kotler (1996: 173) ที่กล่าวถึงแนวคิดด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตได้ถูกนำมาวิเคราะห์เพื่อช่วยในการแบ่งส่วนแบ่งทางการตลาด กล่าวคือ ความต้องการด้านจิตวิทยาที่อยู่ภายใน ในลักษณะด้านสังคมวัฒนธรรมและพฤติกรรมศาสตร์ ได้สะท้อนถึงวิธีการที่แต่ละบุคคลมีแนวโน้มตัดสินใจบริโภค

อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านชนิดของการออกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมเดียวที่ได้รับผลกระทบจากปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตน้อยกว่าพฤติกรรมอื่นๆ จึงอาจกล่าวได้ว่า การเลือกชนิดการออกกำลังกายแบบเล่นกีฬาในร่มหรือกลางแจ้งมักได้รับอิทธิพลมาจากรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจมากกว่าด้านกิจกรรมและด้านความคิดเห็น

จากตาราง 37 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสาเหตุที่ออกกำลังกาย พบว่า สำหรับผู้เล่นกีฬาเป็นประจำเนื่องมาจากการต้องการสุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 31.4 รองลงมาคือต้องการผ่อนคลายความเครียด ร้อยละ 28.8 ตามลำดับ ดังนั้น ผู้ประกอบการและเจ้าของกิจการหรือองค์กร จึงควรพิจารณาถึงสวัสดิการด้านการกีฬา เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันจะเป็นประโยชน์ต่อประสิทธิภาพการทำงานที่ดีได้

สำหรับการออกกำลังกายที่ทำเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดินขึ้นลงบันได มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในทุกด้าน อาจหมายความว่าผู้ที่เคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน แม้ว่าจะให้ความใส่ใจต่อการใช้พลังงานในทุกเวลาอยู่แล้วก็ตาม แต่ก็ยังไม่ละเอียดที่จะออกกำลังกายอย่างจริงจัง หลังเลิกงานอีกด้วย ดังตาราง 42 แสดงผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมในข้อการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานในด้านสถานที่ออกกำลังกาย พบว่า ผู้ออกกำลังกายมักไปออกกำลังกายที่สถานออกกำลังกายเอกชนให้เข้าเป็นประจำหลังเลิกงานถึงร้อยละ 84.6

รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียว คือเป็นการออกกำลังกายแบบคนเดียว ซึ่งจากตาราง 43 พบว่า การออกกำลังกายคนเดียวจะทำได้เป็นประจำจำนวนมากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ ถึงร้อยละ 37.4 อาจกล่าวได้ว่า การออกกำลังกายคนเดียวยังทำให้มีความถี่ในการออกกำลังกายได้บ่อยขึ้น อาจเนื่องมาจากความอิสระในการตัดสินใจโดยลำพัง เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถกระทำได้คนเดียว ไม่ต้องรอผู้อื่น ในขณะที่การออกกำลังกายแบบอาศัยผู้เล่นหลายคน จากตาราง 46 นั้น พบว่า ผู้ออกกำลังกายแบบต้องอาศัยผู้อื่นร่วมกิจกรรมด้วย จะมีความถี่เพียง 1 วันต่อสัปดาห์เท่านั้น อาจเกิดจากจังหวะเวลาที่นัดหมายกับผู้อื่นที่อาจไม่สะดวกตรงกันบ่อยนักในแต่ละสัปดาห์

นอกจากนี้แล้ว รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจในการสนทนาเรื่องการออกกำลังกาย การสนใจอ่านหนังสือด้านการออกกำลังกาย การสนใจชมสินค้าเพื่อการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในทุกด้านทั้งสิ้น ในขณะที่รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายทำได้ทุกที่ ทุกเวลา เป็นด้านเดียวที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในทุกพฤติกรรม โดยความคิดเห็นด้านการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดี และช่วยให้สุขภาพจิตดี มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่ทั้งสิ้น เว้นแต่ พฤติกรรมการเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่ไม่ได้รับอิทธิพลจากความคิดเห็นดังกล่าวนี้

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัย ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ ผู้วิจัยมีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะดังนี้

1. ผลการศึกษาปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ สามารถสรุปข้อเสนอแนะได้ ดังนี้

เพศ จากผลการศึกษาพบว่า เพศมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายค่อนข้างมาก อย่างไรก็ตาม เพศไม่มีผลต่อการเลือกชนิดของการออกกำลังกายเลย ดังนั้น ผู้ประกอบการสถานออกกำลังกาย อาจจัดสรรการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายของแต่ละเพศ แต่อาจไม่จำเป็นต้องแยกกิจกรรมตามเพศมากนัก เพราะการออกกำลังกายส่วนใหญ่ในด้านของชนิดการออกกำลังกายสามารถทำได้ทั้งชายและหญิง การใช้กลยุทธ์ทางการตลาดโดยการจัดแบ่งสถานที่ออกกำลังกายแบบแยกตามเพศจึงอาจไม่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการให้บริการและอาจเป็นการเสียโอกาสทางธุรกิจ กรณีบริษัทหรือองค์กร ที่ต้องการจัดสรรพื้นที่ออกกำลังกายให้พนักงาน สามารถจัดสรรพื้นที่ที่มีจำกัดได้มากขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องแบ่งตามเพศเช่นกัน

อายุ จากผลการศึกษาพบว่า อายุเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก ดังนั้น สถานออกกำลังกายควรมีการทำการตลาดแบบแบ่ง Cluster ด้วยปัจจัยด้านอายุเป็นสำคัญ อาทิ มีการแบ่งประเภทการออกกำลังกายตามช่วงอายุ จัดแบ่งรูปแบบแพคเกจสมาชิกตามช่วงอายุโดยแบ่งเป็น 3 ช่วงคือ Beginner package สำหรับอายุ 18 – 30 ปี Intermediate package สำหรับอายุ 31 – 43 ปี และ Senior package สำหรับอายุตั้งแต่ 44 ปีขึ้นไป โดยการจัดชนิดของกิจกรรมที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงอายุให้เลือกเข้าร่วมได้ ทั้งนี้ สถานประกอบการอาจใช้กลยุทธ์ Synergy กับสถานประกอบอื่นในย่านถนนแจ้งวัฒนะเพื่อช่วยเพิ่มความหลากหลายของชนิดการออกกำลังกายได้มากขึ้น

นอกจากนี้ การจัดทำกิจกรรมส่งเสริมการขาย (Promotion) ตามช่วงอายุ เช่น เมื่อสมัครสมาชิกแต่ละแพคเกจ ได้รับของสมนาคุณแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ อาทิ สำหรับ Beginner รับฟรีชุดอุปกรณ์เดินทาง Travelmate สำหรับ Intermediate รับฟรีกระเป๋าออกกำลังกาย สำหรับ Senior รับบริการตรวจสุขภาพฟรีที่โรงพยาบาลชั้นนำย่านถนนแจ้งวัฒนะ เป็นต้น เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ต้องการออกกำลังกายในแต่ละช่วงอายุมากขึ้น

อาชีพ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายค่อนข้างมาก จากข้อมูลที่ได้ พบว่าผู้ประกอบการจึงควรจัดกลุ่มเป้าหมายแยกตามลักษณะอาชีพ เพื่อใช้ในการจัดเตรียมวิธีการสื่อสารทางการตลาด (Marketing Comunication) ให้สอดคล้องกับต่างอาชีพ เช่น สำหรับพนักงานบริษัทเอกชนควรเน้นการสื่อสารไปที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรงและความงามของรูปร่าง ส่วนเจ้าหน้าที่รัฐ ควรเน้นการสื่อสารไปที่ออกกำลังกายเพื่อกิจกรรมทางสังคมและเพื่อสุขภาพแข็งแรง จากข้อมูลด้านสาเหตุการออกกำลังกายจากแต่ละอาชีพนี้ ทำให้ทราบถึงความต้องการการ

ออกกำลังกายชัดเจนขึ้น ดังนั้น สำหรับบริษัทหรือองค์กรต่างๆ ในย่านถนนแจ้งวัฒนะจึงควรมีการทบทวนถึงสวัสดิการด้านสนทนการให้สอดคล้องกับลักษณะองค์กร และสำหรับองค์กรที่อาจมีสถานที่ไม่อำนวยต่อการให้บริการสวัสดิการเหล่านี้ ก็อาจจัดทำโครงการร่วมกับสถานออกกำลังกายในพื้นที่ใกล้เคียงเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกให้พนักงาน เช่น แสดงบัตรพนักงานบริษัทได้รับส่วนลดใช้บริการสนามฟุตบอล หรือได้รับสิทธิทดลองฟิตเนสฟรีเป็นเวลา 1 เดือน เป็นต้น

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่ามีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก ซึ่งจากข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ย 20,001 – 30,000 บาทต่อเดือน โดยที่นิยมใช้รถยนต์ส่วนตัวและกลับบ้านไปออกกำลังกายในจำนวนที่ใกล้เคียงกันมาก รองลงมาคือใช้โดยสารรถประจำทาง หมายความว่า ผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่นี้หากได้รับความสะดวกสบายมากขึ้นในการเดินทางไปออกกำลังกาย ก็อาจจะเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ตอบสนองความต้องการของผู้ออกกำลังกายได้มากขึ้น ผู้วิจัยจึงเสนอแนะว่าสถานประกอบการควรจัดรถตู้บริการในช่วงหลังเลิกงานเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกให้กับผู้ที่ต้องใช้รถโดยสารประจำทางหรืออาศัยรถเพื่อน หรือแม้กระทั่งผู้ที่ตัดสินใจกลับไปออกกำลังกายที่บ้านให้หันมาใช้บริการที่สถานออกกำลังกายมากขึ้น

นอกจากนี้ ผู้ประกอบการควรคำนึงถึงปริมาณที่จอดรถที่มีมากเพียงพอต่อการใช้รถยนต์ส่วนตัว ซึ่งหากเป็นไปได้ควรเลือกทำเลที่ตั้งที่มีบริเวณจอดรถสาธารณะใกล้เคียงมารองรับ เช่น ติดถนนใหญ่ที่สามารถจอดรถได้ ติดลานจอดรถของหมู่บ้าน ติดห้างสรรพสินค้าที่จอดรถได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายหรืออาจเสียค่าใช้จ่ายไม่สูงนัก เพื่อไม่ประหยัดต้นทุนในการสร้างที่จอดรถ

สำหรับพฤติกรรมด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพียง 1 วันต่อสัปดาห์ อาจหมายความว่ารายได้มีผลต่อการจัดสรรค่าใช้จ่ายเพื่อการออกกำลังกายค่อนข้างมาก ดังนั้น หากบริษัทหรือองค์กรของรัฐ สามารถจัดสรรสวัสดิการด้านนี้ เพื่อช่วยลดภาระและช่วยสนับสนุนด้านสุขภาพความแข็งแรงให้แก่พนักงานมากยิ่งขึ้น อันจะช่วยเสริมสร้างร่างกายและจิตใจซึ่งส่งผลดีต่อประสิทธิภาพการทำงานในที่สุดได้

ประสบการณ์การออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมกายออกกำลังกายค่อนข้างมาก โดยจากการวิจัยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีประสบการณ์การออกกำลังกายอยู่ที่ 1 - 3 ปี และนิยมไปออกกำลังกายที่สถานออกกำลังกายเอกชนมากที่สุด อย่างไรก็ตามผู้ที่ออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ปียังถือได้ว่ามีสัดส่วนที่สูงซึ่งยังคงใช้บริการสถานออกกำลังกายเอกชนเช่นกัน และหากมองในอีกแง่นึงพบว่า การเลือกสถานออกกำลังกายที่เป็นสาธารณะ และที่มีบริการให้โดยที่ทำงานเองนั้นกลับมีน้อยมาก หมายความว่า ผู้มีประสบการณ์การออกกำลังกาย 1 - 3 ปีนั้น ได้เล็งเห็นประโยชน์จากการมีอุปกรณ์หรือผู้แนะนำด้านการออกกำลังกาย (Trainer) มากกว่าคนที่เคยมีประสบการณ์ไม่เกิน 1 ปี ซึ่งแม้ว่าจะเลือกไปสถานออกกำลังกายเอกชนแต่ก็ยังมีอีกจำนวนมากที่หันไปใช้สถานที่สาธารณะหรือกลับไปออกกำลังกายที่บ้าน ดังนั้น ผู้ประกอบการจึงควรจัดรูปแบบการ

บริการ ทั้งในแง่ของผลิตภัณฑ์ (อุปกรณ์) โดยจัดให้มีอุปกรณ์ที่หลากหลายและยากที่ผู้ออกกำลังกายจะสรรหาซื้อมาไว้ที่บ้านด้วยตนเอง หรือนำธรรมชาติและสภาพแวดล้อมที่คล้ายกับสวนสาธารณะเข้ามาไว้ในสถานออกกำลังกายด้วย เช่น ลู่วิ่งลานสาธารณะ (Outdoor) สนามหญ้าโยคะ สนามหญ้าแอโรบิก เป็นต้น

สำหรับด้านการบริการ ควรจัดให้มีผู้ให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกาย (Trainer) เพื่อเสริมความถูกต้องในการออกกำลังกายต่อผู้มีประสบการณ์น้อย และควรจัดทำแพคเกจการขาย ที่สอดคล้องกับประสบการณ์การออกกำลังกาย เช่น Beginner package สำหรับผู้เริ่มต้น Skillful package สำหรับผู้มีความชำนาญ Advanced package สำหรับผู้ที่มีความชำนาญมากและสามารถเล่นได้หลากหลายประเภทกิจกรรม เป็นต้น เพื่อเพิ่มแรงจูงใจ และแยกประเภทผู้ใช้บริการให้ชัดเจนยิ่งขึ้น อันจะช่วยให้จัดสรรบุคลากร Trainer ให้มีจำนวนในแต่ละกลุ่มได้เหมาะสม

นอกจากนี้ จากข้อมูลผู้มีประสบการณ์การออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ปี ที่เลือกใช้บริการจากสถานที่ทำงานเองน้อยมาก อาจหมายความว่าบริษัทหรือองค์กรของรัฐ มีพื้นที่จัดสรรสวัสดิการด้านนี้อยู่เล็กน้อย จึงไม่เพียงพอต่อความต้องการของพนักงานหรืออุปกรณ์ ชนิดกิจกรรมไม่เหมาะสมกับการใช้งาน เช่น การขาดบำรุงรักษาอุปกรณ์ ไม่มี Trainer หรืออาจขาดการประชาสัมพันธ์ภายในที่ดี เป็นต้น

2. ผลการศึกษาปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิต สามารถสรุปข้อเสนอแนะในด้านต่าง ๆ ดังนี้

รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรม

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา มีผลต่อ

พฤติกรรมการออกกำลังกายค่อนข้างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย ซึ่งส่วนใหญ่ใช้วิธีเดินทางมาด้วยรถยนต์ส่วนตัว และรองลงมาคือใช้รถโดยสารประจำทาง ดังนั้น สำหรับผู้ประกอบการสถานออกกำลังกายที่มีลักษณะเป็นสถานเล่นกีฬา เช่น สนามฟุตบอล สระว่ายน้ำ สนามแบดมินตัน สนามเทนนิส เป็นต้น จึงควรคำนึงถึงการบริการด้านจำนวนที่จอดรถ และทำเลที่ตั้งที่สะดวกต่อการเดินทางโดยรถโดยสารประจำทาง โดยควรจัดเตรียมเช่นเดียวกับข้อเสนอแนะเรื่องรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

สำหรับบริษัทหรือองค์กร ที่ไม่มีพื้นที่ให้บริการด้านออกกำลังกายภายในหน่วยงานเองและได้ร่วมโครงการกับสถานออกกำลังกายอื่น ก็อาจช่วยสนับสนุนด้านการอำนวยความสะดวกต่อการเดินทางสำหรับสถานออกกำลังกายประเภทกีฬา เช่น อาจจัดรถตู้รับส่งฟรีสำหรับพนักงาน เป็นต้น

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายแบบผู้เล่นหลายคน เป็นปัจจัย ด้านกิจกรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีผลต่อจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ อาจหมายความว่า การออกกำลังกายแบบหลายคน เช่น กีฬา

ประเภทฟุตบอล ฟุตซอล แบดมินตัน เทนนิส เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ส่งผลต่อความถี่ที่จะนัดหมายกันระหว่างเพื่อนร่วมเล่นกีฬา โดยส่วนใหญ่จะมีความถี่เพียง 1 วันต่อสัปดาห์ ดังนั้น สำหรับผู้ประกอบการด้านสถานที่เล่นกีฬาแล้วควรใช้การทำ Retention ทางการตลาด ด้วยการส่งเสริมการขาย เช่น การสะสมแต้ม การลดราคาหากซื้อเป็นแพคเกจรายเดือนแบบจำกัดจำนวนครั้งในการเล่นไว้ เป็นต้น เพื่อเพิ่มปริมาณการใช้บริการซ้ำและผูกขาดการใช้บริการอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามด้านกิจกรรมที่ทำเป็นประจำไม่มีผลต่อชนิตของการออกกำลังกาย เพราะผู้ตอบแบบสอบถามอาจไม่ได้ออกกำลังกายที่จะต้องปรากฏออกมาในรูปของกิจกรรมในเชิงกีฬาเท่านั้น

รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจ

อาจสรุปได้ว่าผู้ประกอบการควรให้ความสำคัญในด้านความสนใจของผู้ออกกำลังกายมากที่สุด เนื่องจากความสนใจในทุกๆ ด้านมีผลต่อพฤติกรรมของการออกกำลังกายทั้งสิ้น โดยอาจกล่าวสรุปถึงข้อเสนอแนะของผู้วิจัย แยกแต่ละด้านได้ ดังนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีความสนใจสนทนาเรื่องกีฬาและการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมของการออกกำลังกายค่อนข้างมากในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านบุคคลที่ร่วมออกกำลังกายด้วย อาจหมายความว่า ความสนใจในสิ่งเดียวกันและการได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การกันในระดับปานกลางนั้น ทำให้เกิดแนวโน้มที่จะไปออกกำลังกายกับเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานมากที่สุด ดังนั้น ผู้ประกอบการจึงควรใช้กลยุทธ์ทางการตลาดโดยการให้ข้อมูลเชิงวิชาการประกอบ และควรใช้ Word of Mouth และ Viral Marketing เป็นเครื่องมือในการช่วยกระจายข้อมูลข่าวสารในหมู่ผู้แสวงหาข้อมูลข่าวสารด้านนี้ นอกจากนี้ ด้านการจัดทำโปรโมชั่น ก็ควรเสริมกลยุทธ์ด้วยการทำ Member gets member program เพื่อกระตุ้นให้เกิดการสื่อสารไปยังเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีความสนใจอ่านหนังสือด้านการออกกำลังกาย มีผลต่อ

พฤติกรรมของการออกกำลังกายค่อนข้างมากในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านการเลือกสถานออกกำลังกาย อาจหมายความว่า ผู้ออกกำลังกายที่ค้นคว้าศึกษามาแล้วจากการอ่านหนังสือ นิตยสาร หรือบทความทางสื่อต่างๆ ในระดับเพียงเล็กน้อย ก็ส่งผลให้มีแนวโน้มการเลือกสถานออกกำลังกายประเภทเอกชนแล้ว และยิ่งหากมีการอ่านหนังสือด้านนี้มากขึ้น ก็ยิ่งส่งผลให้เลือกใช้สถานออกกำลังกายเอกชนมากขึ้นด้วยเช่นกัน แต่ในทางกลับกันหากผู้ออกกำลังกายไม่ได้รับข้อมูลจากการอ่านหนังสือด้านนี้เลย กลับใช้บ้านหรือบริเวณภายในหมู่บ้านเป็นสถานออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น ช่องทางการสื่อสารประเภทสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อ Online จึงยังคงความสำคัญที่จะเพิ่มโอกาสการเห็น (Exposure) ไปยังผู้ที่สนใจออกกำลังกายได้มาก และช่วยเพิ่มแนวโน้มการมาใช้บริการที่สถานออกกำลังกายเอกชนให้มากขึ้นได้ ผู้ประกอบการจึงไม่ควรละเลยการใช้สื่อเหล่านี้ โดยควรจัดสรรงบประมาณด้านการลงโฆษณาหรือประชาสัมพันธ์ในสื่อสิ่งพิมพ์ที่ใกล้ชิดกลุ่มเป้าหมายมาก

ที่สุด เช่น นิตยสารด้านสุขภาพ, ใบแทรกแผ่นพับที่แนบไปกับห้างสรรพสินค้าบางแห่ง เป็นต้น เพื่อเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่ทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด นอกจากนี้แล้ว สื่อออนไลน์ยังเป็นสื่อที่มีค่าใช้จ่ายน้อย แต่มีข้อเสียที่สามารถกำหนดกลุ่มเป้าหมาย (Segmentation) ได้ยาก จึงอาจจำเป็นต้องใช้ Search Engine Optimization (SEO) โดยการสร้าง Website ของสถานประกอบการภายใต้การใช้หลัก SEO เพื่อให้สะดวกต่อการค้นหาโดยเน้นที่ย่านแจ้งวัฒนะเป็นคำสำคัญ (Key Word)

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีความสนใจเดินชมสินค้ากีฬา สินค้าเพื่อการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย อาจเป็นไปได้ว่าผู้ออกกำลังกายที่ชอบเดินชมสินค้านี้มากในระดับมากและปานกลางนั้น โดยส่วนใหญ่จะเลือกเดินทางไปออกกำลังกายด้วยรถยนต์ส่วนตัว ดังนั้น ผู้ประกอบการควรใช้การสื่อสารที่ร้านจำหน่ายสินค้ากีฬาหรือสินค้าเพื่อการออกกำลังกาย โดยการเน้นไปที่บริการที่จอดรถสะดวกทั้งผู้ใช้รถยนต์ส่วนตัวและรถมอเตอร์ไซด์ จะมีผลต่อการตัดสินใจเลือกสถานประกอบการเป็นสำคัญ แต่สำหรับสถานประกอบการที่มีข้อจำกัดด้านพื้นที่การให้บริการลานจอดรถนั้น ผู้วิจัยแนะนำว่าควรเสริมด้วยการใช้รถตู้บริการเช่นเดียวกับที่กล่าวไปแล้ว และนำมาเป็นข้อความที่สื่อสารที่ร้านจำหน่ายสินค้าได้ เพื่อลดข้อเสียเปรียบและสร้างจุดต่างให้กับบริการของสถานประกอบการ

รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็น

อาจสรุปได้ว่าผู้ประกอบการควรให้ความสำคัญในด้านความคิดเห็นของผู้ออกกำลังกายในลำดับรอง แม้ว่าปัจจัยด้านความคิดเห็นจะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแทบทั้งสิ้น แต่เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลเชิงสถิติกับปัจจัยด้านอื่นๆ แล้ว ปัจจัยด้านความคิดเห็นนี้กลับมีอิทธิพลอยู่ในเกณฑ์น้อยที่สุดเป็นส่วนใหญ่ โดยอาจกล่าวสรุปถึงข้อเสนอแนะของผู้วิจัย แยกแต่ละด้านได้ ดังนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีและการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตดี มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายพอสมควรในเกือบทุกด้าน แต่ส่งผลต่อแนวโน้มพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลางถึงต่ำ ดังนั้น ผู้ประกอบการที่มุ่งเน้นสื่อสารเรื่องการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีหรือช่วยให้สุขภาพจิตดี จึงเป็นการเสียค่าใช้จ่ายที่ไม่ได้ประสิทธิภาพ จึงควรเลี่ยง Key message ไปใช้ในด้านอื่นจะคุ้มค่าใช้จ่ายกว่า เพราะผู้วิจัยเชื่อว่าความคิดเห็นในด้านนี้มีอยู่ในทุกๆ คนที่ต้องการออกกำลังกายอยู่แล้วและไม่ควรนำมาเป็นปัจจัยในการทำการตลาดมากนัก

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอเลิกงาน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านวิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย ที่พบว่าผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่เห็นด้วยกับปัจจัยนี้ จึงเลือกใช้รถยนต์ส่วนตัวในการเดินทาง ดังนั้น ผู้ประกอบการจึงควรเลือกช่องทางการสื่อสารประเภทภายในปั้มน้ำมันหรือปั้มแก๊สในย่านถนนแจ้งวัฒนะ และควรทำโปรโมชั่นร่วมกับปั้มน้ำมันหรือปั้มแก๊ส เช่น การมอบส่วนลดเงินสดสำหรับเติมน้ำมัน/แก๊สเมื่อสมัครสมาชิกของสถานประกอบการ การแจกสมุดคู่มือการออกกำลังกายฟรีเมื่อเติมน้ำมัน/แก๊สครบ 500 บาท การมอบส่วนลดเงินสดการเช่าสนามฟุตบอลต่อครั้งเมื่อเติมน้ำมัน/แก๊สมูลค่า 500 บาท การเพิ่มจุดออกกำลังกายแบบทดลองเล่น (Exercise station) ในปั้มน้ำมัน/แก๊ส เป็นต้น ทั้งนี้ เพื่อเพิ่มปริมาณการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของสถานประกอบการ (Exposure) อันจะช่วยเพิ่มแนวโน้มด้านการไปใช้สถานออกกำลังกายเอกชนในช่วงเวลาอื่นๆ ที่ไม่ใช่เวลาหลังเลิกงาน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่นอกเหนือจากย่านถนนแจ้งวัฒนะ เช่น พื้นที่ทั้งจังหวัดนนทบุรี ปทุมธานี หรือจังหวัดอื่นๆ
2. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
3. ควรศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายนอกเหนือจากช่วงเวลาหลังเลิกงาน เช่น ในช่วงวันหยุด เป็นต้น
4. ควรศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนก่อนวัยทำงาน เพื่อให้ครอบคลุมถึงกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายขึ้น เช่น นักเรียน นักศึกษา เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2546). รายงานผลการเฝ้าระวังพฤติกรรม การออกกำลังกาย. นนทบุรี: โรงพิมพ์การศาสนา.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2545). การวิเคราะห์สถิติ: สถิติสำหรับการบริหารและวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2550). สถิติสำหรับงานวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิตติ วราหกิจ (2549). ลักษณะประชากรศาสตร์ ส่วนประสมทางการตลาด รูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมบริโภคนมเปรี้ยวพร้อมดื่มยี่ห้อเมจิของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เกษรา เกิดมงคล. (2546). รูปแบบการดำเนินชีวิต การแสวงหาข้อมูลเพื่อการตัดสินใจท่องเที่ยว และ พฤติกรรมการท่องเที่ยวของคนวัยทำงาน. ปรินูญานิพนธ์ คณะนิเทศศาสตร์ (การโฆษณา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2553, จาก <http://dcms.thailis.or.th/>
- แก้วปวงคำ วงไชย. (2543). โยคะเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เดลฟี.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530, กรกฎาคม). กีฬาสุขภาพ. *ใกล้หมอ*. 11(7): 51 – 52.
- (2534). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ตะเกียง.
- (2538). การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่. กรุงเทพฯ: ตันอ้อ แกรมมี่.
- จรีพร ทวีพานิชย์. (2548). ปัจจัยทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของผู้ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชนชญาณ์ จันทรวิตรกุล. (2542). รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ คณะนิเทศศาสตร์ (การโฆษณา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2553, จาก <http://dcms.thailis.or.th/>
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2546). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : เทพเนรมิตการพิมพ์.
- (2549). เทคนิคการเขียนเค้าโครงการวิจัย: แนวทางสู่ความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: บริษัท ไทเนรมิตกิจ อินเตอร์ โพรเกรสซิฟ จำกัด.
- (2550). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: บริษัท ไทเนรมิตกิจ อินเตอร์ โพรเกรสซิฟ จำกัด.

- ชูศักดิ์ จุฑาธุชสวัสดิ์. (2551). *การวิเคราะห์ข้อมูลและการใช้สถิติในงานวิจัย*. กรุงเทพฯ: บริษัท ส. เสริมมิตรการพิมพ์ จำกัด.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2524). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดำรง กิจกุล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- นที รัชพลเมือง; และ วินัย วนดุรงค์วรรณ. (2530). *กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชา ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัดคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นราศรี ไวนิชกุล; และชูศักดิ์ อุดมศรี. (2551). *ระเบียบวิธีวิจัยธุรกิจ*. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2543). *สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พนิดา พินิตธำรง. (2547) *ความคิดเห็นของผู้บริโภคที่มีต่อสถานออกกำลังกาย Clark Hatch Fitness Center*. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การจัดการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณทิพย์ บุญเหลือ. (2548). *ปัจจัยการตลาดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกสถานบริหารออกกำลังกายของผู้ใช้บริการ ในเขตบางนา*. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พงศ์มิตร โพธิ์กลาง. (2544). *ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไพวัลย์ ตัณลาพูน. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2551). *ประมวลสาระชุดวิชาวิทยานิพนธ์ หน่วยที่ 11-15*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- มัลลิกา บุนนาค. (2537). *สถิติเพื่อการตัดสินใจ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราวุธ นาคฤทธิ์. (2552). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- (2527). *หลักการและวิธีการสอนพลศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2538). พฤติกรรมผู้บริโภค กรุงเทพฯ: บริษัท วิสิทธิ์พัฒนา จำกัด.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคณะ. (2541). การบริหารการตลาดยุคใหม่. กรุงเทพฯ: บริษัท ธีระฟิล์มและไซเท็กซ์.
- . (2552). การบริหารการตลาดยุคใหม่. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- ศุภกฤษณ์ มัลย์ทอง. (2551). ทศนคติและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้บริการสถานออกกำลังกายในแคลิฟอร์เนีย ว้าว เอ็กซ์พีเรียนซ์ ของผู้ออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. (2526). หลักการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชาติ โสมประยูร. (2534). จิตสบายการเป็นสุข. กรุงเทพฯ: ไทพ่น อินเทอร์เน็ต.
- สร้อยพร สุวรรณประสพ. (2552). รูปแบบการดำเนินชีวิต ทศนคติด้านส่วนประสมทางการตลาด และพฤติกรรมการเติมน้ำมันแก๊สโซฮอล์ E20 ของผู้ขับขี่รถยนต์ในกรุงเทพมหานคร. ปริญญา นิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). การออกกำลังกายและการพักผ่อน. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- สิวณี เข้ม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2545). รายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชากร พ.ศ.2545. สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2553, จาก <http://service.nso.go.th/>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2547). สรุปผลเบื้องต้นการสำรวจการใช้เวลาของประชากร พ.ศ.2547. สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2553, จาก http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/usetime_47.pdf
- . (2550). ผลการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร ปี 2550. สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2553, จาก http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/theme_2-4-2.html

- (2552). การสำรวจพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2552 (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร) สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2553, จาก http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/healthCare_52.pdf
- สุกัญญา ดอกพุ่ม. (2546). ทักษะชีวิตของผู้ที่นิยมออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการให้บริการสถานบริหารร่างกาย (Fitness Center). สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547. กรุงเทพฯ: ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล. (2543). พฤติกรรมผู้บริโภค พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล; และ ดลยา จาตุรงค์กุล. (2550). พฤติกรรมผู้บริโภค (ฉบับมาตรฐาน). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท วิรัตน์ เอ็ดดุกะเซ็น จำกัด.
- อินสน วงศ์ศรีวิลัย. (2545). ความต้องการและรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการและเจ้าหน้าที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัมรินทร์ อาจบำรุง. (2548). ทักษะชีวิตและแนวโน้มพฤติกรรมของผู้ออกกำลังกายที่มีต่อศูนย์บริหารร่างกายภายในห้างสรรพสินค้า. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรี ตันศิริ. (2550). บุคลิกภาพ รูปแบบการดำเนินชีวิต และ พฤติกรรมของผู้บริโภค Cereal ในกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อำนาจ อะโน. (2527). การบริหารร่างกาย. กรุงเทพฯ: กองบริการการศึกษา งานตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุษา อัสวอารักษ์. (2550). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแนวโน้มพฤติกรรมการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกาย จีเอ็มเอ็ม ฟิตเนส. กรุงเทพฯ: สารนิพนธ์ บธ.ม. (การจัดการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Armstrong, Gary; & Kotler, Philip. (2007). *Marketing an Introduction*. 8th ed. New Jersey: Pearson Education.
- Assael, Henry. (1998). *Consumer Behavior and Marketing Action*. 6th ed. Cincinnati, Ohio: South-Western College Publishing.

Jame F. Engel. (1993). *Consumer Behavior*. 7th ed. The Dryden Press.

Kotler, Philip. (1997). *Marketing Management*. 9th ed. New Jersey: A Simon & Schuster Company.

Lamb, Jr. Charles W., Hair; et al (2000). *Marketing*. 9th ed. Ohio: South Western College.

Mowen, John C; & Minor, Michael. (1998). *Consumer Behavior*. 5th ed. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall.

Wells, W.D; & Tigert, D.J. (1971). *Activities, interests and opinions* [Electronic version]. *Journal of Advertising Research*, 11(4): 27-34.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเรื่อง

ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของ
คนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อการรวบรวมข้อมูลเพื่อทำสารนิพนธ์ของนิสิตปริญญาโท
หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงใคร่ขอความร่วมมือในการตอบ
แบบสอบถาม โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็นทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 คำถามคัดกรอง

ตอนที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน ของคนทำงาน
ในย่านถนนแจ้งวัฒนะ

การตอบแบบสอบถามครั้งนี้เพื่อการศึกษา ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบคำถามได้ตาม
ความเป็นจริง โดยข้อมูลที่ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับจะใช้ในการเสนอผลการวิจัยต่อไป และทาง
ผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงสำหรับท่านที่เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ตอนที่ 1 คำถามคัดกรอง

1. หลังเลิกงานท่านออกกำลังกายเป็นประจำหรือเคยออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

(หากตอบ "ไม่ใช่" กรุณายุติการตอบแบบสอบถามและขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ)

2. ท่านมีอาชีพราชการ หรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ หรือพนักงานบริษัทเอกชน ย่านถนน
แจ้งวัฒนะหรือไม่ (บริเวณตั้งแต่ทำน้ำปากเกร็ด ถึง วงเวียนหลักสี่)

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

(หากตอบ "ไม่ใช่" กรุณายุติการตอบแบบสอบถามและขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ)

ตอนที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ 18 - 27 ปี

☐ 28 - 37 ปี

☐ 38 - 47 ปี

☐ 48 - 57 ปี

3. ระดับการศึกษา

☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี

☐ ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

☐ รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ

☐ พนักงานบริษัทเอกชน

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

☐ ต่ำกว่า 10,000 บาท

☐ 10,001 - 20,000 บาท

☐ 20,001 - 30,000 บาท

☐ 30,001 - 40,000 บาท

☐ 40,001 บาทขึ้นไป

6. สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ สมรสแล้ว

7. ประสบการณ์การออกกำลังกายเป็นประจำหลังเลิกงาน

☐ น้อยกว่า 1 ปี

☐ 1 - 3 ปี

☐ 4 - 6 ปี

☐ มากกว่า 6 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการ ออกกำลังกายหลังเลิกงานด้านเกี่ยวกับกิจกรรม	ระดับความถี่ในการทำกิจกรรม				
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ
1 ท่านมักออกกำลังกายในลักษณะของการเล่นกีฬา					
2 ท่านมักออกกำลังกายในรูปของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นลงบันได					
3 ท่านมักออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นคนเดียว เช่น วาดน้ำ วิ่ง ยกน้ำหนัก					
4 ท่านมักออกกำลังกายที่อาศัยผู้เล่นหลายคน เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส ปิงปอง					
ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการ ออกกำลังกายหลังเลิกงานด้านเกี่ยวกับความสนใจ	ระดับความสนใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่สนใจ
1 ท่านชอบสนทนาเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย					
2 ท่านชอบอ่านหนังสือ นิตยสาร บทความเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย					
3 ท่านชอบเดินชมสินค้า อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้ากีฬา หรือสินค้าเพื่อการออกกำลังกาย					
ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการ ออกกำลังกายหลังเลิกงานด้านเกี่ยวกับความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1 ท่านคิดว่าการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดี					
2 ท่านคิดว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดี					
3 ท่านคิดว่าการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องรอเลิกงาน					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน ของคนทำงานในย่าน
ถนนแจ้งวัฒนะ

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. ท่านออกกำลังกายหลังเลิกงานด้วยกิจกรรมชนิดใดมากที่สุด (ตอบข้อเดียวเท่านั้น)

- | | | |
|---|---------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ ฟุตบอล | ☐ ฟุตซอล | ☐ แอโรบิค |
| ☐ เทนนิส | ☐ มวย | ☐ โยคะ |
| ☐ การเดิน/วิ่งเพื่อสุขภาพ | ☐ แบดมินตัน | ☐ วายน้ำ |
| ☐ เซปักตะกร้อ | ☐ เทเบิลเทนนิส | ☐ ฟิตเนส |
| ☐ เปตอง | ☐ บาสเกตบอล | ☐ กอล์ฟ |
| ☐ วอลเลย์บอล | ☐ โบวล์ | |
| ☐ กีฬาหรือกิจกรรมอื่นๆ (โปรดระบุ | | |

2. ท่านออกกำลังกายหลังเลิกงานสัปดาห์ละกี่วัน

- ☐ 1 วัน ☐ 2 วัน ☐ 3 วัน ☐ 4 วัน ☐ มากกว่า 4 วัน

3. ระยะเวลาการออกกำลังกายหลังเลิกงานเฉลี่ยต่อครั้ง

- ☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 – 60 นาที ☐ 61 – 90 นาที
☐ 91 – 120 นาที ☐ 121 นาทีขึ้นไป

4. ช่วงเวลาเลิกงานที่สะดวกมากที่สุดต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ

- ☐ 16.30 – 18.30 น. ☐ 18.31 – 20.30 น. ☐ 20.31 – 22.30 น.

5. ส่วนใหญ่ท่านมักไปออกกำลังกายหลังเลิกงานกับใคร

- ☐ เพื่อน/เพื่อนร่วมงาน ☐ คนรัก/แฟน
☐ คนเดียว ☐ ครอบครัว

6. สาเหตุที่ท่านออกกำลังกายหลังเลิกงาน

- ☐ เพื่อสุขภาพแข็งแรง ☐ เพื่อร่วมกิจกรรมทางสังคม
☐ เพื่อรักษาอาการป่วย ☐ เพื่อความงามของรูปร่าง/สัดส่วน
☐ เพื่อผ่อนคลายความเครียด ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ

7. ส่วนใหญ่ท่านมักออกกำลังกายหลังเลิกงานที่สถานออกกำลังกายที่ไหน

- ☐ สถานออกกำลังกายที่จัดให้โดยสถานที่ทำงานของท่านหรือของเพื่อนท่าน
(เช่น สนามเทนนิส ฟิตเนสของบริษัท สนามฟุตบอลของบริษัท เป็นต้น)
- ☐ สถานออกกำลังกายสาธารณะที่ไม่คิดค่าใช้จ่าย หรือคิดค่าใช้จ่าย
น้อยมาก (เช่น สวนสาธารณะ, สนามฟุตบอลบริเวณมหาวิทยาลัย, สนามเปตอง
 เป็นต้น)
- ☐ สถานออกกำลังกายของเอกชน (เช่น สนามแบดมินตันเอกชนให้เช่า, สมาชิก
ฟิตเนสเซนเตอร์, สนามฟุตซอล เอกชนให้เช่า, สโมสรออกกำลังกายตาม
หมู่บ้าน เป็นต้น)
- ☐ ออกกำลังกายอยู่ที่บ้านหรือภายในหมู่บ้าน (เช่น ลู่วิ่งที่บ้าน, เต้นแอโรบิก
ภายในหมู่บ้าน เป็นต้น)
- ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

8. ท่านเดินทางมาออกกำลังกายหลังเลิกงานด้วยวิธีใด

- ☐ รถยนต์ส่วนตัว ☐ รถเพื่อน
- ☐ รถโดยสารประจำทาง ☐ เดิน
- ☐ จักรยาน / มอเตอร์ไซด์ ☐ กลับไปออกกำลังกายที่บ้าน
- ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ

ขอขอบพระคุณที่กรุณาสละเวลาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

หมายเหตุ

- หลังเลิกงาน หมายถึง ช่วงเวลาหลังจากการทำงานประจำของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยนับรวมตั้งแต่วันจันทร์ ถึง วันอาทิตย์ โดยนับตั้งแต่เวลา 16.30 น. เป็นต้นไป
- สถานออกกำลังกายที่จัดให้โดยสถานที่ทำงาน หมายถึง บริเวณ หรือห้อง หรือ สนาม ที่หน่วยงานขององค์กรเอกชนจัดหาให้แก่พนักงานภายในบริษัท เช่น ฟิตเนส โยคะ โตะปิงปอง เป็นต้น
- สถานออกกำลังกายสาธารณะ หมายถึง สถานที่สาธารณะที่อนุญาตให้ใช้พื้นที่โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย เช่น สนามฟุตบอลมหาวิทยาลัย เต้นแอโรบิก เส้นสำหรับจักรยาน ลู่วิ่งในสวนสาธารณะ เป็นต้น
- สถานออกกำลังกายของหน่วยงานราชการ หมายถึง หน่วยงานราชการที่เปิดให้บริการด้านการกีฬาและการออกกำลังกาย โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายหรือคิดค่าใช้จ่ายเพียงเล็กน้อย เช่น สนามฟุตบอล, เปตอง เป็นต้น
- ออกกำลังกายอยู่ที่บ้านหรือภายในหมู่บ้าน หมายถึง การออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน หรือภายในหมู่บ้าน เช่น การใช้อุปกรณ์ลู่วิ่ง การเต้นแอโรบิกในหมู่บ้าน เป็นต้น

ภาคผนวก ข

หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศธ 0519.12/ 2351

วันที่ 7 เมษายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะสังคมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอังฉรา แก้วแหวน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ” โดยมี อาจารย์ ดร.ชนภูมิ อติเวทิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ไพบุลย์ อาชารุ่งโรจน์ และ อาจารย์สิทธิฐากร ชูทรัพย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามปัจจัยด้านรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานของคนทำงานในย่านถนนแจ้งวัฒนะ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอังฉรา แก้วแหวน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

รายชื่อ	ตำแหน่ง
อาจารย์ ดร. ไพบุลย์ อาชารุ่งโรจน์	อาจารย์ประจำ ภาควิชาบริหารธุรกิจ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ สนิทฐากร ชูทรัพย์	อาจารย์ประจำ ภาควิชาบริหารธุรกิจ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวอัจฉรา แก้วแหวน
วันเดือนปีเกิด	26 เมษายน 2519
สถานที่เกิด	อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	47/8 ถนนราชพฤกษ์ แขวงบางจาก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	Key Account Manager
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	บริษัท โมบาย เกม โมชั่น จำกัด
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการเงิน (บธ.ม.) จากมหาวิทยาลัยกรุงเทพ
พ.ศ. 2553	บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ (บธ.ม.) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ