

สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2554

สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2554

จันทรรัชชา เมืองพันพงษ์. (2554). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร*. ปรินุญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย ของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 408 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง และแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมุติฐานโดยใช้สถิติที (t-test Independent) ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกาย ของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ พบว่า โรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับพนักงานค่อนข้างน้อย และบางแห่งไม่มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับพนักงานเลย มีนโยบายในการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่พนักงานไม่มากนัก มีเพียงการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน และการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงแรมเท่านั้นที่จัดเป็นประจำเกือบทุกปี

2. ความต้องการการออกกำลังกาย ของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ พบว่า ในภาพรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เกี่ยวกับอุปกรณ์และสถานที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน และงบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และการจัดการแข่งขันกีฬา

2.1 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรม เพศชาย และเพศหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าความต้องการของเพศชายมากกว่าเพศหญิง

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรม อายุต่ำกว่า 30 ปี และอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF HOTEL STAFF OF LARGE HOTELS
AT THE CHAO PHRAYA RIVERSIDE IN BANGKOK



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2011

Chantaratsa Mueangphanpong. (2011). *The State and Needs for Exercise of Hotel Staff of Large Hotel at Chao Phraya Riverside in Bangkok*. Master thesis, M.Ed.

(Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.

Advisor Committee: Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Asst. Prof. Dr.Namchai Lewan.

The purpose of this research was to study the state and needs for exercise, and to compare the need for exercise of the hotel staff of large hotels at the Chao Phraya riverside in Bangkok. The sample consisted of 408 hotel staff of large hotels at the Chao Phraya Riverside in Bangkok who were selected by multi-stage random sampling. The instrument used for collecting the data were the unstructured interview and the questionnaire constructed by the researcher with reliability of 0.94. The data were analyzed in terms of frequency, percentage, means, standard deviation and t-test Independent.

The results were as follows.

1. The state for exercise of the hotel staff of large hotels at the Chao Phraya riverside in Bangkok showed that there were not many of fitness centers for the hotel staff of large hotels at the Chao Phraya riverside in Bangkok, and there was even no fitness center for hotel staff in some hotels. The research also showed that the large hotels at the Chao Phraya riverside in Bangkok had not many of policy to promote exercise for the hotel staff. There were only sports day that held inside the hotel, and also sports day with other hotels which were held almost every year.

2. The needs for exercise of the hotel staff in large hotels at the Chao Phraya riverside in Bangkok showed the needs in the high level for standard equipment and facilities for exercise, and also the budget for promoting exercise activities and for holding the sports day.

2.1 The needs for exercise of the hotel staff between male and female staff were significantly different at the level of .05 and the result showed that the male hotel staff need more exercise than the female hotel staff.

2.2 The needs for exercise of the hotel staff whose ages under 30 and over 30 years were not significantly different.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร

ของ

จันทร์ชชา เมืองพันพงษ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก
รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.นำชัย เลวลัย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ และ
รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ รวมทั้งคณะครูอาจารย์ทุกท่าน
ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า เพื่อให้คำปรึกษาและแนะนำ ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการ
จัดทำงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับ
ความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์ในกระบวนการทำงานวิจัยได้เป็นอย่างมาก

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี รองศาสตราจารย์
เทเวศร์ พิริยะพจน์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน
และคุณพิสิษฐ์ ชุณหวิชัย ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม
ที่ใช้ในการวิจัย และขอขอบพระคุณพนักงานโรงแรมทุกท่านที่ช่วยกรุณาตอบแบบสอบถามในการ
เก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จลุล่วง

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พ่อชุน เมืองพันพงษ์ และคุณแม่ผ่องแก้ว เมืองพันพงษ์
และพี่ ๆ ทุก ๆ คนของครอบครัวเมืองพันพงษ์ที่ให้อำลัใจที่ดีเสมอมา รวมทั้งเพื่อน ๆ น้อง ๆ นิสิตร่วม
รุ่น ที่ช่วยเหลือทุก ๆ ด้าน และทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจพร้อมทั้งมีส่วนสนับสนุนให้ปริญญานิพนธ์ฉบับ
นี้สำเร็จด้วยดี

จันทร์ชชา เมืองพันพงษ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	2
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
สมมติฐานในการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	5
การออกกำลังกาย	13
ความหมายของการออกกำลังกาย	13
ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	13
ประเภทของการออกกำลังกาย	16
หลักการออกกำลังกาย	19
ชนิดและประเภทของโรงแรมตามมาตรฐานสากล	23
สภาพทั่ว ๆ ไปของโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ	
ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	28
งานวิจัยในประเทศ.....	29
3 วิธีดำเนินการวิจัย	41
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	41
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล	43

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	44
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	45
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	60
สรุปผลการวิจัย.....	61
อภิปรายผล	64
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	66
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	66
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก	72
ภาคผนวก ก	73
ภาคผนวก ข	81
ประวัติย่อผู้วิจัย	83

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	42
2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	47
3 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ (n = 400)	48
4 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)	49
5 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย (n = 400).....	50
6 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา (n = 400)	51
7 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกจำแนกตามตัวแปรเพศ	52
8 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายจำแนกตามตัวแปรเพศ	53
9 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาจำแนกตามตัวแปรเพศ.....	54
10 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน โรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง	55
11 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกจำแนกตามช่วงอายุ	56
12 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายจำแนกตามช่วงอายุ	57
13 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาจำแนกตามช่วงอายุ.....	58
14 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน โรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ระหว่างพนักงานโรงแรมอายุ ต่ำกว่า 30 ปี กับ พนักงานโรงแรมอายุ 30 ปีขึ้นไป	59

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเจริญเติบโตทางด้านเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายที่ตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์เพื่อให้การดำรงชีวิตประจำวันง่ายและรวดเร็วขึ้นจนทำให้การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลงมีผลทำให้สมรรถภาพร่างกาย ความแข็งแรง และความต้านทานโรคลดน้อยลง ซึ่งทำให้เกิดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ มากขึ้น เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคภูมิแพ้ และโรคที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ก็คือโรคสมองเสื่อม เนื่องจากการเสื่อมตามวัย ฉะนั้นการที่เราได้ออกกำลังกายก็สามารถช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้ เพราะทำให้สามารถคิดและจดจำได้ดีกว่าคนไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น ฉะนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน ถ้าประชาชนมีสุขภาพที่ดีแล้วก็จะส่งผลที่ดีต่อประเทศชาติในด้านสาธารณสุขและการพัฒนาประเทศ ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช (2522: ออนไลน์) ความว่า

“...การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดีและสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงนั้น โดยปกติจะอำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์เศรษฐกิจ และสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่ ทั้งไม่เป็นภาระแก่สังคมด้วย คือเป็นผู้แต่งสร้างมิใช่ผู้ถ่วงความเจริญ...”

การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงแล้วยังส่งผลให้จิตใจและอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส ส่งผลให้การทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันนั้นเป็นไปอย่างปกติสุขและลุล่วงไปได้ด้วยดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในวัยทำงานที่ต้องใช้ความคิด และร่างกาย แรงใจในการทำงาน และการออกกำลังกายยังมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยลดการเหนื่อยและเมื่อยล้าจากการทำงานตลอดทั้งวันได้ ดังที่ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 3) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายในด้านอารมณ์ ทำให้มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานได้อย่างดี

ดังนั้นในฐานะที่ผู้วิจัยทำงานในศูนย์ออกกำลังกายของโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้มีโอกาสได้เห็นการทำงานและเห็นการดำเนินชีวิตของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการออกกำลังกายมีเพียงกลุ่มน้อยเท่านั้นที่ให้ความสนใจในการออกกำลังกาย เนื่องจากมีปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมอยู่หลายอย่าง เช่น สภาพภายในโรงแรมบางแห่งไม่มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับพนักงาน บางแห่งไม่อนุญาตให้พนักงานใช้สถานที่ออกกำลังกายที่เดียวกับลูกค้า หรือบางโรงแรมจัดห้อง

ออกกำลังกายเล็ก ๆ ให้กับพนักงานซึ่งยังไม่เพียงพอ อีกทั้งการทำงานที่ไม่เป็นเวลา จะออกกำลังกายได้ก็ต่อเมื่อมีเวลาหลังเลิกงานและเวลาที่สะดวกเท่านั้น และที่สำคัญก็คือการส่งเสริมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายขององค์กรนั้นมีไม่มากนัก

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยากรุงเทพมหานคร เพราะพนักงานเหล่านี้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในการพัฒนาสังคมและความเจริญในประเทศชาติ แต่อย่างไรก็ตามการที่จะเป็นทรัพยากรที่มีสุขภาพร่างกายที่มีคุณภาพนั้น นอกจากความรู้ความสามารถและประสบการณ์ด้านการทำงานแล้ว พนักงานจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงเพื่อให้มีความพร้อมในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้โดยดีและมีประสิทธิภาพ ซึ่งการออกกำลังกายก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง รวมถึงการปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ตลอดจนเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่พนักงานต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร ระหว่างพนักงานที่มีเพศต่างกัน และระดับอายุต่างกัน

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร และเป็นการส่งเสริมให้พนักงานหันมาสนใจการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นพนักงานในโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 โรงแรม ได้แก่ โรงแรมรอยัลริเวอร์ (Royal River Hotel) จำนวน 425 คน โรงแรมเพนินซูล่า (Peninsula Hotel) จำนวน 658 คน โรงแรมโอเรียนเต็ล (Mandarin Oriental Hotel) จำนวน 749 คน โรงแรมแชงกรี-ล่า (Shangri-La Hotel) จำนวน 856 คน โรงแรมรอยัล ออร์คิด เชราตัน (Royal Orchid Sheraton Hotel) จำนวน 772 คน โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน (Millennium Hilton Hotel) จำนวน 543 คน โรงแรมรามาดา พลาซ่า แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์

(Ramada Plaza Menam Riverside Hotel) จำนวน 657 คน โรงแรมบางกอก แมริออท รีสอร์ท แอนด์ สปา (Bangkok Marriott Resort & Spa) 419 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 5,079 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร โดยใช้การประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจีซี และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607-610) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 341 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 408 คน ประกอบด้วย พนักงานในตำแหน่งผู้จัดการฝ่าย หรือระดับหัวหน้างาน หัวหน้าแผนก เป็นผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ จำนวน 8 คน และพนักงานโรงแรมเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ แบ่งเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 ระดับอายุ แบ่งเป็น

1.2.1 น้อยกว่า 30 ปี

1.2.2 ตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม คือ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง ภาวะหรือสภาวะที่มีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ

2. **ความต้องการ** หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่าง ๆ ที่ส่งเสริมหรือสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย

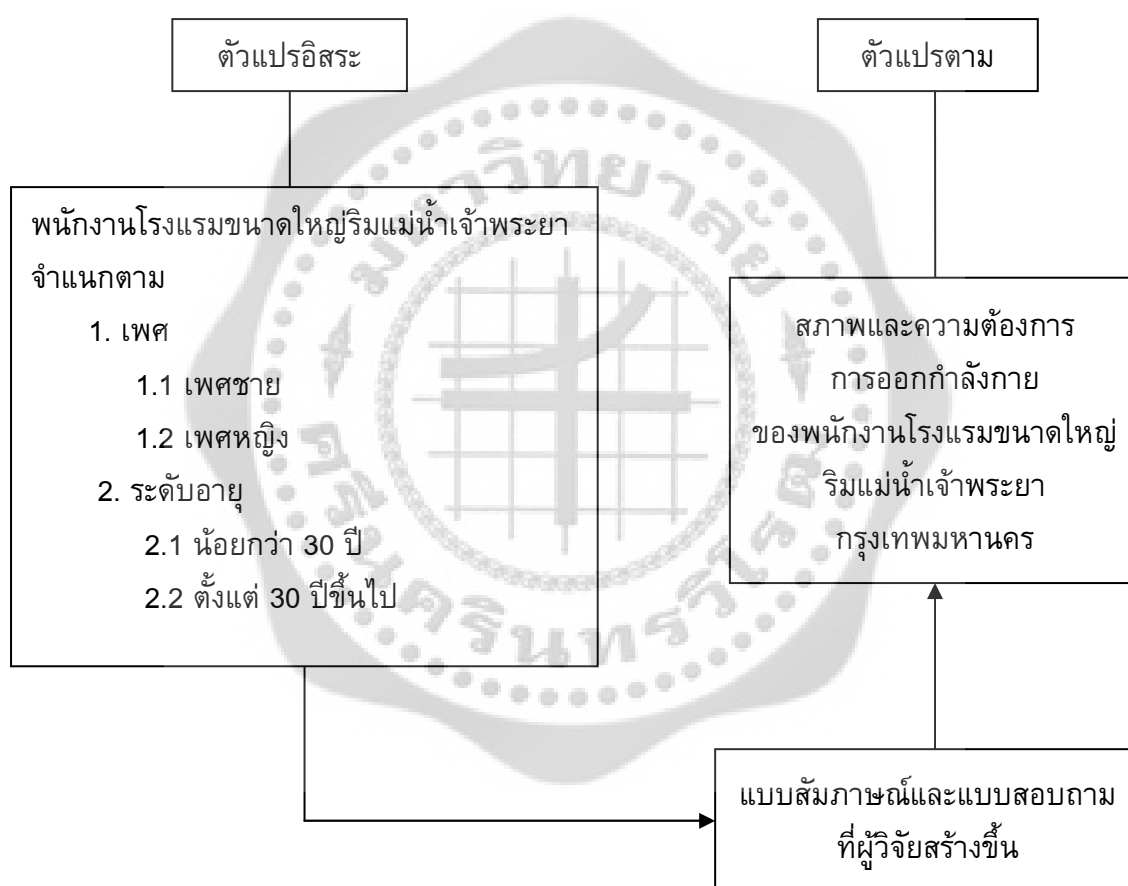
3. **การออกกำลังกาย** หมายถึง กิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น การวิ่ง การกระโดด การทำกายบริหาร เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานอย่างต่อเนื่องและส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงปอดและหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยมีความหนัก ความนาน และความบ่อยที่จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายแข็งแรงขึ้น

4. **โรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา** หมายถึง โรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร ที่มีห้องพักมากกว่า 100 ห้อง และมีการตกแต่งหรูหรา มีบริการที่ครบครัน และได้มาตรฐานสากลระดับสูงในทุก ๆ ด้าน คือ ด้านห้องพัก ห้องอาหาร การบริการ

และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ และเป็นโรงแรมที่จดทะเบียนถูกต้อง รวมทั้งเป็นสมาชิกสมาคมโรงแรมแห่งประเทศไทย

5. พนักงาน หมายถึง บุคคลที่ถูกว่าจ้างโดยโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร ให้ปฏิบัติหน้าที่ตามตำแหน่งงานที่ได้รับมอบหมายโดยมีค่าตอบแทนเป็นเงินเดือนหรือเป็นค่าจ้างรายวันตามสัญญาข้อตกลงของโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. พนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน
2. พนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนในการวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. การออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.3 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 2.4 หลักการออกกำลังกาย
3. ชนิดและประเภทของโรงแรมตามมาตรฐานสากล
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

แนวคิดที่เกี่ยวกับความต้องการ

เสถียร เหลืองอร่าม; และนิพนธ์ คันทะเสวี ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการของมนุษย์ มีอยู่ 3 ประการ (วรารณ ตระกูลสฤษดิ์. 2553: ออนไลน์; อ้างอิงจาก เสถียร เหลืองอร่าม. 2525: 10 - 18 ; และนิพนธ์ คันทะเสวี. 2528: 71) ได้แก่

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย หรือความต้องการทางสรีระ (Physical or Physiological Needs) หรือ ความต้องการปฐมภูมิ (Primary Needs) หรือ ความต้องการทางชีววิทยา (Biological Needs) หรือความต้องการปฐมภูมิ (Primary) เป็นความต้องการทางชีววิทยา หรือ ความต้องการทางกายภาพ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานอันดับแรกหรือขั้นต่ำสุดของมนุษย์ ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับชีวิต เป็นความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ เพื่อการมีชีวิตอยู่ เป็นความต้องการที่มีมาตั้งแต่กำเนิด ในฐานะที่เป็นอินทรีย์ทางกายภาพ เป็นแรงขับ (Drive) ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นแรงขับเคลื่อนทางกายภาพ เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตเพื่อความอยู่รอด จึงเป็นความต้องการพื้นฐานที่จะขาดเสียมิได้ ความต้องการชนิดนี้หากไม่ได้รับการตอบสนองจะมีความรู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา และมีความกระวนกระวาย เช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความอบอุ่น น้ำ ยารักษาโรค อุณหภูมิที่เหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม การเคลื่อนไหวทางร่างกาย การขับถ่าย ความต้องการเรื่องเพศ การพักผ่อนนอนหลับ ที่อยู่อาศัย ถ้าขาดความต้องการประเภทนี้เพียง

ประการใดประการหนึ่งชีวิตจะต้องมีอันเป็นไป เพราะความต้องการนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับมนุษย์ทุกคนจะขาดเสียมิได้ การแสวงหาสิ่งต่างๆ มาเพื่อตอบสนองความต้องการในทางกายของมนุษย์นี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของสังคม วัฒนธรรม การฝึกอบรม สิ่งแวดล้อม ศาสนา เศรษฐกิจ ฯลฯ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ หรือ ความต้องการในระดับสูง หรือ ความต้องการทางด้านจิตวิทยา หรือความต้องการทุติยภูมิ หรือความต้องการที่เกิดขึ้นใหม่ (Psychological Needs or Secondary Needs or Acquired Needs) เป็นความต้องการที่ส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายหลัง หลังจากความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว บางครั้งจึงเรียกความต้องการทางจิตใจว่า "ความต้องการที่เกิดขึ้นใหม่" (Acquired Needs) เพราะเป็นความต้องการที่เกิดจากความรู้ และ การเรียนรู้ประสบการณ์ การสนองตอบต่างๆ ก็เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ เป็นแรงขับ (Drive) ชนิดหนึ่งที่ไม่หยุดอยู่กับที่ (Dynamic) ไม่มีรากฐานจากความต้องการทางร่างกาย แต่อาศัยกลไกทางสมอง ที่สั่งสมจากประสบการณ์ สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งแต่ละบุคคลอาจเหมือนกันหรือต่างกันได้ เนื่องจากแต่ละคนมีระดับความต้องการแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ และ ประสบการณ์ ความต้องการทางจิตใจเป็นความต้องการที่สลับซับซ้อน และมีความแตกต่างกันมากระหว่างบุคคล

3. ความต้องการทางสังคม เป็นความต้องการทางจิตใจนั่นเอง แต่เน้นหนักในด้านความต้องการที่จะดำรงชีวิตให้เป็นที่ยอมรับนับถือของคนอื่น หรือมีความเป็นอยู่ดีกว่าบุคคลอื่น เช่น ต้องการความปลอดภัย ต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ต้องการความยอมรับในสังคม ต้องการความก้าวหน้า เป็นต้น

ตามธรรมชาติแล้วมนุษย์มีความต้องการมากมายหลายอย่าง จนไม่มีขอบเขตจำกัด ซึ่งทั้งความต้องการที่เกิดจากความคิดคำนึง หรือความต้องการด้านจิตใจ หรือความต้องการทางกาย ซึ่งเป็นความต้องการที่ขาดมิได้ และในบรรดาความต้องการต่างๆ ของมนุษย์นั้นยากที่จะได้รับการสนองตอบจนเป็นที่พอใจ เพราะเป็นเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล

สจฺซา จันท์เอม (2529: 105) กล่าวว่ามนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุถึงความต้องการตามประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการออกเป็นประการต่างๆ ไว้ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการทางด้านอาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

ความต้องการจึงเป็นเรื่องของธรรมชาติ มนุษย์ทุกคนรู้สึกต้องการเมื่อร่างกายขาดสมดุล ซึ่งความต้องการของมนุษย์นั้นมีหลายลักษณะ เมื่อมีความต้องการเกิดขึ้นก็ต้องพยายามสนองความต้องการของตนเอง

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534: 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุป ความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

สุวัฒน์ วัฒนวงษ์ (2538: 91-92) ได้กล่าวถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ว่า แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการทางกายภาพ (Physical needs) เป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้ง่ายส่วนมาก มนุษย์เรามีความต้องการทางด้านนี้เพื่อความคงอยู่ของร่างกาย ในทางการศึกษาผู้ใหญ่ คือ ความต้องการแลเห็น ได้ยินเสียง ความสุขสบาย การพักผ่อน หมายความว่า ถ้าหากตัวหนังสือเล็กเกินไป เสียงพูดเบาเกินไป เก้าอี้แข็งเกินไป สิ่งเหล่านี้ไม่อาจทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จได้

2. ความต้องการในการเจริญงอกงาม (Growth needs) นักจิตวิทยาส่วนมากเห็นตรงกันว่า ความต้องการด้านนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะพาไปสู่ด้านอื่นๆ ของความต้องการซึ่งก็ตรงกับความต้องการกระทำตามความสามารถ (Self-actualization) ตามทฤษฎีของมาสโลว์นั่นเอง ผู้ใหญ่ที่มองไม่เห็นอนาคตของตัวเองนั้นน่าสงสารมาก เพราะว่าการมองไม่เห็นความก้าวหน้าของตนเองในอนาคตทำให้คุณค่าอื่นๆ ลดลงอย่างมากจากการศึกษาพบว่าคนที่เกษียณอายุแล้วสามารถทำงานให้เป็นประโยชน์ได้ จะมีการปรับตัวได้ดีกว่าคนที่ไม่สามารถหาแนวทางอื่นๆ ได้

3. ความต้องการได้รับความมั่นคงและปลอดภัย (The Need for Security) เป็นที่ยอมรับกันมานานแล้ว สัตว์โลกมีสัญชาตญาณสำหรับการป้องกันตนเอง ความต้องการด้านความปลอดภัยทางร่างกาย ถ้าหากความต้องการความมั่นคงไม่ได้รับการสนองตอบจะเกิดอาการทางพฤติกรรมตามมาด้วย คือ เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง โดยการถอนตัวออกจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งหลาย

4. ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ (The Need for New Experience) เมื่อคนแสวงหาความมั่นคง เขาต้องผจญภัย และการเสี่ยง คนเราจึงอาจจะเบื่องานประจำที่ซ้ำซาก (Routine) ดังนั้นเมื่อความต้องการเกิดสับสนขึ้น บุคคลจะเกิดความวุ่นวายจนเกิดอาการทางพฤติกรรมเหนื่อยอ่อน ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ รวมทั้งแนวความคิดใหม่ๆ

5. ความต้องการทางด้านจิตใจและอารมณ์ (The Need for Affection) คนทุกคนต้องการได้รับความรัก รวมทั้งการได้รับผลสำเร็จ ในบางครั้งก็เป็นสาเหตุจากความต้องการด้านนี้ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นความต้องการทางด้านสังคม มีการร่วมแสดงความคิดเห็นประสบการณ์ ความร่าเริง

ความเศร้าโศก ถ้าหากความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนองก็จะเกิดอาการ 2 ด้าน คือ การถอนตัวออกจากกลุ่มหรือมีลักษณะก้าวร้าว แสดงอาการเป็นศัตรู

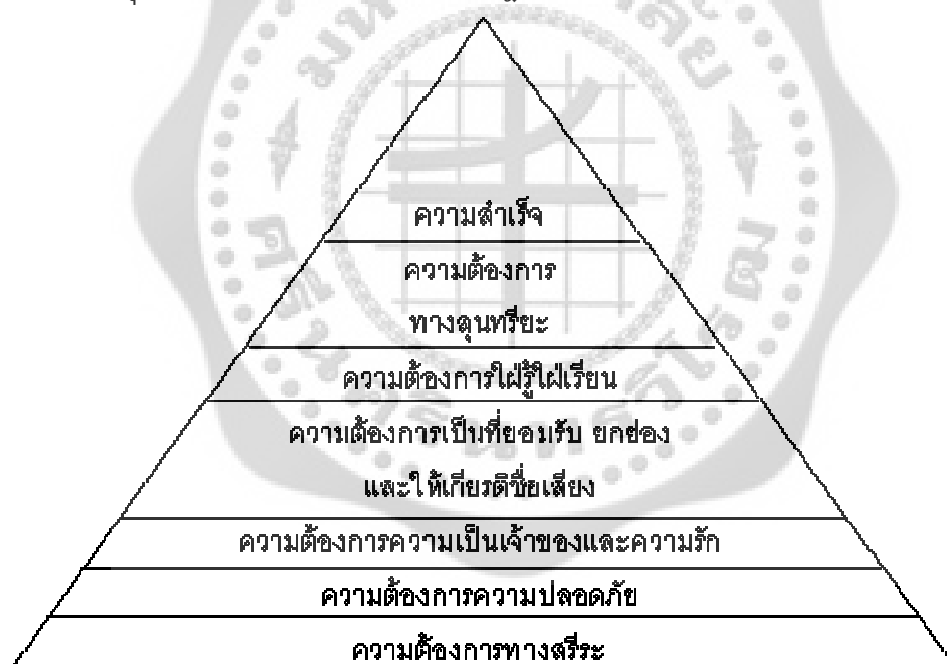
6. ความต้องการได้รับการยอมรับ (The Need for Recognition) มนุษย์ส่วนมากต้องการได้รับความรู้สึกว่าตนเองมีค่า ได้รับการยกย่องนับถือจากคนอื่น ๆ ในบางด้านของเขาความต้องการทางด้านนี้ทำให้เขามีการรวมกลุ่มทางสังคม เป็นชุมชนทางสถาบันต่างๆ ทำให้เขาแสวงหาสถานภาพและความสนใจจากสมาชิกในกลุ่มอื่นได้ด้วย

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ (2542: ออนไลน์) ให้ความหมายของคำว่า ต้องการ ไว้ว่าหมายถึง อยากได้, ใคร่ได้, ประสงค์

ทฤษฎีความต้องการ

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of Needs)

มาสโลว์ (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2545: 263-265; อ้างอิงจาก Maslow) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 7 ชั้น ดังภาพทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์



จากภาพ อธิบายลำดับชั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ ได้ดังนี้

ลำดับชั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physical Needs) คือ ความต้องการตอบสนองความหิวกระหาย ความเหนื่อย ความง่วง ความต้องการทางเพศ ความต้องการขับถ่าย ความต้องการมีกิจกรรมทางร่างกาย และความต้องการสนองความสุขของประสาทสัมผัส

ลำดับชั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) คือ ความต้องการการคุ้มครองปกป้องรักษา ความอบอุ่นใจ ความปราศจากอันตราย และต้องการหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล

ลำดับขั้นที่ 3 ความต้องการความเป็นเจ้าของ และความรัก (Belongingness and Love Needs) คือความอยากมีเพื่อน มีพวกพ้อง มีกลุ่ม มีครอบครัว และมีความรัก ขั้นนี้จัดเป็นความต้องการทางสังคม

ลำดับขั้นที่ 4 ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง และเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs) คือความอยากมีชื่อเสียง มีหน้ามีตา มีคนยกย่องเลื่อมใส มีความเด่นดัง และต้องการความรู้สึกที่ดีของคนอื่นต่อตน

ลำดับขั้นที่ 5 ความต้องการใฝ่รู้ใฝ่เรียน (Need to Know and Understand) คือความอยากรู้ อยากเข้าใจ อยากมีความสามารถ อยากมีประสบการณ์

ลำดับขั้นที่ 6 ความต้องการทางสุนทรีย์ (Aesthetic Needs) ได้แก่ ความต้องการด้านความดี ความงาม คุณธรรม และความละเอียดอ่อนทางจิตใจ

ลำดับขั้นที่ 7 ความต้องการความสำเร็จ หรือความสมบูรณ์แบบในชีวิต (Self Actualization Needs) ขั้นนี้ถือว่าเป็นความต้องการสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นนี้ได้ต้องปูพื้นฐานให้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนในลำดับขั้นที่ 1 เป็นลำดับมาจนถึงระดับสูง หรือสร้างความรู้สึก “พอ” ในความเป็นเขาเสียก่อน ซึ่งบุคคลประเภทนี้มักได้รับประสบการณ์สูงสุด คือได้รับประสบการณ์เข้มข้นบางประการด้วยตนเองจนตระหนักในสภาพความเป็นจริงแห่งชีวิต ซึ่งบางคนกล่าวว่าเข้าถึงปรัชญาชีวิต หรือสัจธรรมแห่งชีวิต

มาสโลว์ ได้แบ่งความต้องการทั้ง 7 ขั้น ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 (ความต้องการขั้นที่ 1-4) เรียกว่า “ความต้องการขั้นต่ำ” หรือความต้องการเนื่องจากการขาด หรือไม่มี ซึ่งต้องการตอบสนองจากปัจจัยภายนอก กลุ่มที่ 2 (ความต้องการขั้นที่ 5-7) เรียกว่า “ความต้องการขั้นสูง” หรือความต้องการพัฒนา เป็นความต้องการเนื่องมาจากการแสวงหา มิใช่เนื่องมาจากการขาดหรือการไม่มี ถ้าความต้องการขั้นต่ำได้รับได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มนุษย์จะพัฒนาขึ้นมาถึงความต้องการในขั้นที่ 5 ซึ่งเป็นความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพ เป็นความต้องการของผู้ที่จะพัฒนาขึ้นไปสู่ความเป็นคนที่สามารถใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ได้อย่างเต็มสมบูรณ์ จะเป็นผู้ที่คำนึงถึงตัวปัญหามากกว่าตัวบุคคล จะเป็นผู้ที่คำนึงถึงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะตนเองได้รับการสนองความต้องการขั้นต่ำอย่างเต็มที่แล้ว ทั้งเป็นผู้ที่มองเห็นศักดิ์ศรีและคุณค่าในตนเอง ตลอดจนมีความนับถือในตนเอง ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ความดีที่ติดตัวมาแต่กำเนิดจะปรากฏออกมา ตามแนวคิดของมาสโลว์ คนที่พัฒนามาถึงระดับนี้ย่อมพร้อมที่จะใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตนเองทำประโยชน์ให้กับสังคมได้อย่างเต็มที่

ทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ (ERG Theory) (กึ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. 2549: 174; อ้างอิงจาก Alderfer. 1969) อัลเดอร์เฟอร์ ได้นำแนวคิดของมาสโลว์มาพัฒนาเป็นทฤษฎี ERG โดยเสนอว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐาน 3 ประการคือ

1. ความต้องการอยู่รอด (Existence Needs = E) ได้แก่ ความต้องการทางชีวภาพ ที่อยู่อาศัย เพื่อดำรงชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย มั่นคง จึงเทียบได้กับความต้องการพื้นฐาน (Basic Need) ขั้นที่ 1 และ 2 ของมาสโลว์

2. ความต้องการมีความสัมพันธ์ทางสังคม (Relatedness Needs = R) เป็นความต้องการที่จะมีเพื่อน มีฐานะเป็นที่ยอมรับทางสังคม ซึ่งตรงกับความต้องการขั้นที่ 3 และ 4 ของมาสโลว์

3. ความต้องการเจริญก้าวหน้า (Growth Needs = G) เป็นความต้องการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความสามารถ และความก้าวหน้า จนประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งตรงกับความต้องการขั้นสูงสุดของมาสโลว์

แต่แนวคิดนี้จะมีความแตกต่างจากมาสโลว์ เพราะทฤษฎีตามลำดับขั้นของมาสโลว์เชื่อว่าแรงจูงใจจะเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น เมื่อแรงจูงใจขั้นต่ำ ๆ ได้รับการตอบสนองแล้ว ก็ทำให้เกิดแรงจูงใจในลำดับที่สูงขึ้นไป แต่ทฤษฎี ERG ของอัลเดอร์เฟอร์ เชื่อว่าถ้าแรงจูงใจขั้นสูงไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลจะถอยความต้องการกลับไปสู่ขั้นแรก ๆ ได้ เช่น ถ้าทำงานแล้วไม่ได้รับตำแหน่งที่สูงขึ้น บุคคลจึงหันไปสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นการตอบสนองความต้องการความสัมพันธ์ทางสังคม แทนความต้องการเจริญก้าวหน้า เป็นต้น

ทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์ (อาร์ พันธ์มณี. 2534: 89-92; อ้างอิงจาก Murray. n.d.) เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการนี้บางครั้งเกิดจากการกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการอันเนื่องจากสภาพสังคมหรือแรงกระตุ้นจากภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงความก้าวร้าวออกมา (Need for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะสิ่งที่ขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกายหรือการฆ่าฟันกัน เช่น การพูดประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Need for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียรพยายามเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่น การเผด็จตาย เพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตัวเอง (Need for Defense) เป็นความพยายามที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิต่อตนเพื่อเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) เป็นความต้องการเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวาง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) เป็นความต้องการที่จะกระทำการต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ พยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้ทำงานของตนประสบความสำเร็จ

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนพยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสุขสนุกสนาน ต้องการการหัวเราะเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Need for Rejection) เป็นความต้องการหรือเป็นความปรารถนาของบุคคลในการแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดีในร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการได้รับความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need for Succorance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลและคำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการสร้างความประทับใจในตนเองให้แก่ผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นการต้องการให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตื่นเต้นในเรื่องราวของตน

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งสอนของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโส (Need for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชอบในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Need for Avoidance or Inferiority) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอาย หลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need for Avoidance Harm) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตราย

17. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่ม เพราะกลัวถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่ระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Need for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ

20. ความต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น

ทฤษฎีความต้องการของแมคเคลล์แลนด์ (กิงแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. 2549: 174; อ้างอิงจาก McClelland. 1950) ได้นำแนวคิดของเมอเรย์มาพัฒนาเป็นทฤษฎีนี้ โดยเสนอว่า มนุษย์มีความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต โดยมีแรงจูงใจทางสังคมที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. ความต้องการประสบความสำเร็จ (Need for Achievement) เป็นแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย และสมปรารถนา ทำให้มนุษย์มีความมานะพยายาม

2. ความต้องการสัมพันธ์กับผู้อื่น (Need for Affiliation) เป็นแรงจูงใจที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ต้องการเป็นที่นิยมชมชอบ หรือเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น ทำให้มนุษย์เกิดการเข้าสังคม และคล้อยตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม

3. ความต้องการอำนาจ (Need for Power) เป็นแรงจูงใจที่ต้องการมีอิทธิพลเหนือผู้อื่นในสังคม แบ่งเป็นอำนาจส่วนตัว (Personal Power) กับอำนาจที่ได้รับจากการแต่งตั้งของหน่วยงาน (Institution Power)

ซึ่งแรงจูงใจทั้ง 3 ประการ ทำให้มนุษย์เกิดพฤติกรรมแตกต่างกันในแต่ละสังคม

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความต้องการข้างต้น สรุปได้ว่า ความต้องการเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เป็นปัจจัยที่ทำให้มนุษย์เกิดพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปเพื่อสนองความต้องการให้กับตนเอง ทั้งนี้มนุษย์อาจมีความต้องการที่เหมือนหรือแตกต่างกันไปตามพื้นฐานทางร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมทางสังคมของแต่ละคน ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกหรือการกระทำที่แตกต่างกันออกไป

การออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2543: 4) กล่าวว่า การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม หรือเพื่อการแข่งขัน อาจจะมีหรือไม่มีกฎกติกาก็ได้

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2545: ออนไลน์) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก เป็นต้น

อุทัย สงวนพงศ์ (2547: 25) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายในการทำงานที่มากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2549: ออนไลน์) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการวางแผนหรือการเตรียมตัว โดยเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำซ้ำ ๆ และมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มหรือคงสมรรถภาพของร่างกาย

สรุปว่า การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว เช่น การวิ่ง การกระโดด การทำกายบริหาร ฯลฯ เพื่อช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานมากกว่าปกติ และส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แล้วจิตใจร่าเริง เบิกบานก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบ และยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่งมีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มา ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

สมชาย ไกรสังข์ (2540: 2-7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกายการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย พอสรุปได้ คือ ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประจำจะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น ไกลโคเจน อีโมโกบิล สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหนา โต และแข็งแรง สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ละมาก ๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พัก และเหนื่อยช้า เมื่อหยุดการออกกำลังกายอาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการออกกำลังกาย อัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากน้อยเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกายมีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาท และกล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงานกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นประจำนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจนกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว และส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านกิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทนความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจมีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละประโยชน์ส่วนตนและเป็นผู้นำ – ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็น

อย่างดีเพื่อจะช่วยเหลือ แก่ไข ให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญาแม้ว่าไม่มีผลการวิจัยสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ช่วยให้ผู้ใดเป็นผู้ที่สามารถสะสมรวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายหรืออธิบายความรู้หรือความรู้นั้น ๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาภายใต้การจัดการ และควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ผู้มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้น ๆ พอสมควร และผู้ที่มีส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการพิจารณาให้ได้สิ่งที่ถูกต้องและดีกว่าเสมอ

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2550: 3-4) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

การออกกำลังกายช่วยพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายจิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ และเศรษฐกิจ ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมส่วนในวัยเด็ก สำหรับผู้ใหญ่ การออกกำลังกายจะช่วยรักษาสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีอยู่แล้วให้คงสภาพ มิให้เสื่อมสภาพลง ช่วยปรับปรุงสุขภาพและสมรรถภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรค ตลอดจนช่วยแก้ไข ฟื้นฟูสภาพร่างกายอีกด้วย การออกกำลังกายจึงมีประโยชน์มากมายดังนี้คือ

1. ระบบไหลเวียนโลหิต

1.1 ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น สามารถสูบฉีดโลหิตไปสู่ปอดและร่างกายมากขึ้น

1.2 อัตราการเต้นของหัวใจทั้งขณะพักและขณะออกกำลังกายช้าลงทำให้ไม่เหนื่อยง่าย

1.3 เพิ่มปริมาณหลอดเลือดฝอยมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้นทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

1.4 ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

2. ระบบหายใจ

2.1 กล้ามเนื้อทรวงอกแข็งแรงและขยายใหญ่ขึ้น ความจุปอดและความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น

2.2 เพิ่มปริมาณโลหิตไปสู่ปอดทำให้การไหลเวียนของปอดดีขึ้น

2.3 เพิ่มประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ปอด ปอดสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น การหายใจมีประสิทธิภาพ เหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็วขึ้น

3. ระบบชีวเคมีในเลือด

3.1 ลดปริมาณคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ทำให้อัตราเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันและโรคหลอดเลือดสมองอุดตันลดลง

3.2 เพิ่ม HDL (High Density Lipoprotein) Cholesterol ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลชนิดดี มีประโยชน์ต่อร่างกายคือช่วยลดการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

3.3 ลดน้ำตาลส่วนเกินในเลือด เป็นการช่วยป้องกันโรคเบาหวาน

4. ระบบประสาทและจิตใจ

4.1 ลดความวิตกกังวลและคลายความเครียด

4.2 ทำให้มีความสุขและรู้สึกสบายใจ เพราะสารเอ็นโดรฟิน หลั่งออกมาจากสมอง ขณะที่ออกกำลังกาย

4.3 ช่วยพัฒนาการประสานความสัมพันธ์ การทรงตัวและการควบคุมตนเอง

5. ระบบฮอร์โมน

ช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เช่น

5.1 ต่อมหมวกไต ส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น

5.2 ต่อมไทรอยด์ กระตุ้นการทำงานของสมอง ระบบไหลเวียนโลหิตและกล้ามเนื้อ

5.3 ตับอ่อน ผลิตอินซูลิน ควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น

6. ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ

6.1 เพิ่มขนาดเส้นใยและมัดกล้ามเนื้อทำให้เยื่อหุ้มสมองมีความหนา เหนียวและแข็งแรง

6.2 กระดูกมีความหนาแน่นและแข็งแรงเพิ่มขึ้น

6.3 เอ็นของข้อต่อมีความเหนียวและหนาขึ้น ยึดติดได้ดี ทำให้ข้อต่อแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเภทของการออกกำลังกาย

พิชิต ภูติจันทร์ (2535: 120-121) ได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกาย ตามลักษณะวิธีฝึกดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง หรือกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกัน หรือการออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น ดันกำแพง วงกบบานประตู หรือพยายามยกเก้าอี้ที่เรา นั่งอยู่ เป็นต้น อันจะทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความแข็งแรง พบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อ ด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกาย การต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวหรือคลายตัวด้วย ซึ่งหมายถึงมีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นหรือวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัด

ต่าง ๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยให้ร่างกายต่อต้านกับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ ด้วยการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายที่ทันสมัย ผูกกับเครื่องคอมพิวเตอร์คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกแรงต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้นมา ไม่ว่าจะดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงก็ต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ อีกเครื่องมือหนึ่งได้แก่ ลู่วิ่ง (Treadmill) ผู้เดินหรือวิ่งจะเดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนที่เข้ามาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับความเร็วได้ มีการติดตั้งอุปกรณ์วัดการเต้นของหัวใจด้วย

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ ATP (adenosine triphosphate) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่ การทำงานเบา ๆ การวิ่งระยะสั้น ๆ การยกน้ำหนัก เป็นต้น ร่างกายไม่ใช้ออกซิเจน นักกีฬาเหล่านี้ได้รับการฝึกจนภาวะร่างกาย มีความสามารถเป็นหนึ่งออกซิเจน (Oxygen debt) ได้ดี

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ นักวิทยาศาสตร์การกีฬาของไทย ได้ใช้คำว่า อากาศนิยม เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยระดับความเร็วปานกลาง ในระยะเวลาต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนของเลือดทำงานมากขึ้นระยะหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบดังกล่าว

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็ว ๆ เดินรำ แอโรบิก กระเชียงเรือ ยกน้ำหนักแบบแอโรบิก กระโดดเชือก วิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น

อุทัย สงวนพงศ์ (2547: 26-27) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นประเภทใหญ่ ได้ดังนี้

1. เล่นกีฬา กีฬาทุกชนิด เช่น ว่ายน้ำ ฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล ยิมนาสติก เป็นต้น รวมทั้งการทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงในที่ร่มหรือกลางแจ้งด้วย เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่ง เป็นต้น ล้วนเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น ซึ่งนอกจากจะทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวและออกแรงแล้ว ยังทำให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานและฝึกฝนการมีจิตใจเป็นนักกีฬาที่ดี “รู้จักแพ้ รู้จักชนะ” อีกด้วย

2. กิจกรรมที่ผลิตเพลินหรืองานอดิเรก หมายถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจ และตนเองได้รับความเพลิดเพลินจากการทำกิจกรรมนั้น ๆ เช่น ปลูกพืชสวนครัว ทำความสะอาดบ้าน ตัดหญ้า ปลูกต้นไม้ เป็นต้น การทำกิจกรรมเหล่านี้นอกจากร่างกายจะได้ออกกำลังกายแล้ว ยังทำให้ได้ผลงานตามกิจกรรมที่ทำด้วย

3. ทำงานในหน้าที่ หมายถึง การทำกิจกรรมที่เป็นอาชีพ เช่น เป็นชาวนาชาวสวนต้องขุดดิน ไถนา เป็นคนงานก่อสร้างต้องขนอิฐชนปูน เป็นช่างไม้ก็ต้องเลื่อยไม้และตอกตะปู เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นงานที่ร่างกายต้องเคลื่อนไหวและออกแรงมากพอสมควร และเป็นกิจกรรมที่ผู้มีอาชีพเหล่านี้จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้ที่ทำงานแบบนี้ย่อมได้รับการออกกำลังกายไปด้วย แต่อาชีพบางอย่าง เช่น ครู แพทย์ สถาปนิก นักบริหาร คนทำงานในสำนักงาน เป็นต้น ส่วนใหญ่มักเป็นงานที่ร่างกายไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวหรือออกแรงมากนัก จึงควรทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีการออกแรงมาก ๆ เพื่อให้ร่างกายได้ออกกำลังกายตามความเหมาะสม

การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย

อุทัย สงวนพงศ์ (2547: 30-31) ได้กล่าวว่า การเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้สามารถออกกำลังกายได้ตลอดด้วยความพึงพอใจ โดยพิจารณาถึงปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. เหมาะสมกับเพศ เนื่องจากธรรมชาติสร้างให้เพศชายและเพศหญิงมีร่างกายที่แตกต่างกันหลายประการ กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศชายและเพศหญิงจึงแตกต่างกัน เช่น กิจกรรมที่ต้องออกแรงมาก ๆ หรือปฏิบัติอย่างโลดโผน จะเหมาะสมกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง เป็นต้น
2. เหมาะสมกับอายุ คนในวัยต่างกันร่างกายย่อมมีความพร้อมไม่เท่ากัน เช่น เด็กและผู้สูงอายุย่อมไม่แข็งแรงเท่าหนุ่มสาว อีกทั้งเด็กและผู้สูงอายุย่อมมีความว่องไวและอดทนน้อยกว่าคนหนุ่มสาว กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายจึงควรเลือกชนิดที่เหมาะสมกับวัย
3. เหมาะสมกับสภาพร่างกาย สภาพร่างกายของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป เช่น บางคนรูปร่างใหญ่ บางคนรูปร่างเล็ก บางคนอ้วน บางคนผอม บางคนแข็งแรง บางคนอ่อนแอ เป็นต้น นอกจากนี้บางคนยังมีอวัยวะบางส่วนที่ผิดปกติและไม่พึงปรารถนา เช่น ลงพุง ขาหรือแขนลีบเล็กเกินไป เป็นต้น ดังนั้น ก่อนที่จะออกกำลังกายควรได้สำรวจตัวเองก่อน อย่างไรก็ตามการสำรวจร่างกายตนเองก่อนนั้น บางครั้งก็อาจไม่พบความผิดปกติบางอย่างของตนเอง เช่น โรคหัวใจ โรคปอด เป็นต้น ดังนั้น เมื่อมีความรู้สึกว่าตนเองเริ่มผิดปกติ จึงควรให้แพทย์ตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ในเรื่องของการออกกำลังกายก็จะเป็นการดียิ่ง
4. เหมาะสมกับความชอบและความถนัด ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตนเองชอบและถนัด เพื่อจะได้มีความสุขสนุกสนานและมีกำลังใจทำกิจกรรมนั้นได้นาน โดยไม่เกิดความเบื่อหน่ายง่าย
5. เหมาะสมกับความสะดวก ควรเลือกกิจกรรมที่ตนเองจะทำได้สะดวกในเรื่องต่าง ๆ เช่น เวลา สถานที่ ค่าใช้จ่าย เป็นต้น เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียเวลาหรือเสียเงินไปกับการออกกำลังกายโดยเกินความจำเป็น
6. เหมาะสมกับอาชีพ เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะการประกอบอาชีพที่ตนเองทำอยู่ เช่น ถ้ามีอาชีพที่ต้องใช้แรงมาก งานมากอยู่แล้ว ก็ควรเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่

ไม่ต้องใช้แรงมากหรือถ้าทำงานที่ต้องนั่งอยู่กับที่เป็นส่วนใหญ่ และไม่ค่อยมีโอกาสดำออกแรงก็ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก เป็นต้น

7. เหมาะสมกับฐานะ คือให้เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ตนเองพอจะจับจ่ายซื้อเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ต้องใช้ได้ เครื่องมือหรืออุปกรณ์การออกกำลังกายบางอย่างที่มีราคาแพงมาก อีกทั้งต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเช่าสนามสำหรับออกกำลังกาย เช่น เทนนิส กอล์ฟ เป็นต้น ถ้ามีฐานะไม่ดีพอก็ควรเลือกออกกำลังกายในกิจกรรมอื่น

หลักการออกกำลังกาย

มิเชล (เยาเวณี ผจญ. 2535: 21; อ้างอิงจาก Michael. 1987) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายว่า

1. ก่อนออกกำลังกายตามโปรแกรม ควรผ่านการตรวจร่างกายจากแพทย์และได้รับความยินยอมจากแพทย์เสียก่อน
2. ไม่มีโปรแกรมใดที่เป็นโปรแกรมที่ดีที่สุด และโปรแกรมที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับความต้องการและความสนใจของแต่ละคน
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย
4. การพัฒนาทักษะมีในกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ และขึ้นอยู่กับแต่ละคนจะเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจเป็นพิเศษ
5. การออกกำลังกายจะได้ผลต้องเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ คือออกกำลังกายทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
6. ควรเริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ ก่อนในระยะเริ่มแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย ๆ จนถึงมาก
7. ควรออกกำลังกายด้วยความสนุก และไม่ควรนานเกินไป
8. ควรจะมีการเลือกเวลาใดเวลาหนึ่ง ในแต่ละวันในการออกกำลังกายและจะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอในเวลานั้น ๆ ด้วย
9. สวมเครื่องแต่งกายสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ
10. บันทึกความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย
11. ควรมีการตรวจสอบและวัดผลความก้าวหน้าในการฝึกเป็นระยะ ๆ
12. เพื่อช่วยป้องกันการเจ็บปวด สำหรับบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายในลักษณะช้า ๆ ไม่กระตุก หรือเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป
13. หายใจปกติในขณะที่ออกกำลังกาย ไม่ควรหายใจทางปาก
14. ควรเน้นเทคนิคและทิศทางการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มากที่สุด
15. ควรมีการอบอุ่นร่างกายเกี่ยวกับความอ่อนตัว เพื่อช่วยลดโอกาสที่จะเจ็บปวดจากการออกกำลังกาย

16. ไม่ควรออกกำลังกายในสิ่งที่ตนชอบเท่านั้น แต่ควรเลือกออกกำลังกายในสิ่งที่จะทำให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่แต่ละคนต้องการ

17. ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม

18. การฝึกควรเลือกจุดมุ่งหมายที่แท้จริงและเป็นไปได้

19. ฟังระลึกไว้เสมอว่าไม่มีสิ่งใดที่จะดีไปกว่า “ผลของการออกกำลังกาย” ซึ่งเป็นรางวัลที่แต่ละคนได้รับ และไม่มีใครหรือเครื่องจักรใดที่ทำให้ท่านได้

20. ควรออกกำลังกายในกลางแจ้ง หรือที่มีอากาศบริสุทธิ์

21. เวลาเหนื่อยจัด ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดมาก ๆ

22. หลังออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนอย่างเพียงพอ มิฉะนั้นร่างกายจะอ่อนแอ และทรุดโทรมง่าย

23. หลังออกกำลังกายแล้วต้องพักให้เหงื่อแห้งสักครู่ จึงอาบน้ำและกินข้าว เมื่อกินอาหารอิ่มใหม่ ๆ อย่ารีบออกกำลังกายหรือทำงานหนัก แรง หรือหนักสมองทันที

เตคโค (ณัฐเศรษฐ มนินนากร; และ อภิวัฒน์ มนินนากร. 2550: 29-30; อ้างอิงจาก Tecco. 2001: Online) กล่าวถึงวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมมี 3 วิธีใหญ่ได้แก่

1. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต และลดความเครียดได้ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนต้องออกนานมากกว่า 30 นาที สำหรับการออกกำลังกายในโรคอ้วนนั้นแนะนำให้ทำ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ให้ออกกำลังกายในระดับเบาถึงปานกลางซึ่งจะเป็นช่วงที่ร่างกายเผาผลาญพลังงานจากไขมัน พบว่า การออกกำลังกายระดับปานกลางเมื่อเกิน 20 นาทีขึ้นไป จะใช้พลังงานจากไขมันประมาณร้อยละ 50 ถ้าออกกำลังกายเกิน 3 ชั่วโมงขึ้นไป จะใช้พลังงานจากไขมันถึงร้อยละ 70 แต่การออกกำลังกายหนักร่างกายจะเผาผลาญพลังงานจากน้ำตาลเป็นหลัก

การออกกำลังกายในระดับเบาถึงปานกลางนั้นคือการออกกำลังกายที่มีความหนักไม่เกิน ร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด เท่ากับ $220 - \text{อายุ}$ สมมุติว่า อายุ 40 ปี ควรจะออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจเท่าไรต้องคำนวณ อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเท่ากับ $220 - 40 = 180$ ครั้ง ออกกำลังกายให้ได้ไม่เกินร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ดังนั้นควรจะออกกำลังกายให้หัวใจเต้นสูงขึ้นได้ไม่เกิน 126 ครั้ง/นาที ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ วิธีการออกกำลังกายควรเลือกวิธีที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อข้อต่อน้อยที่สุด เช่น การเดิน ว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน เป็นต้น

การออกกำลังกายควรเริ่มต้นช้า เพื่อเป็นการกระตุ้นและเพิ่มการเผาผลาญพลังงานทั้งวัน การออกกำลังกายควรเริ่มช้า ๆ มีการอบอุ่นร่างกาย (warm up) 5 นาที ก่อนออกกำลังกาย และมีคลายอุ่น (cool down) หลังออกกำลังกาย พร้อมทั้งการยืดกล้ามเนื้อด้วย ระหว่างการออกกำลังกายไม่ควรจะเหนื่อยเกินไป

สำหรับคนไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย ให้เริ่มจากการเดิน 10 นาที ก่อน วันละ 2 - 3 ครั้ง และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ควรเน้นการเพิ่มระยะเวลา ก่อนเพิ่มความหนัก

การออกกำลังกายควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปเพราะการออกกำลังกายในคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายในช่วงแรกจะทำยาก ควรใช้ระยะเวลาอย่างน้อย 6 ถึง 8 สัปดาห์

2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายโดยการเพิ่มแรงต้านเฉพาะส่วน เช่น การยกน้ำหนัก การใช้ยางยืด (elastic band) ควรเริ่มจากการเคลื่อนไหวที่ง่ายก่อน เน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น หัวไหล่ ลำตัว ต้นขา เป็นต้น

การออกกำลังกาย เช่น การยกน้ำหนัก ควรเริ่มใช้น้ำหนักที่ยกเท่ากับ 10 RM (repetitive maximum) คือน้ำหนักสูงสุดที่จะยกได้ 10 ครั้ง (นับเป็น 1 ชุด) หรือสังเกตง่าย ๆ ว่าจะรู้สึกเหนื่อยในช่วงท้ายของการยกน้ำหนัก ความถี่ในการออกกำลังกายควรทำ 2 ชุดต่อวัน 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ควร warm up ด้วยการเดิน หรือออกกำลังกายเบา ๆ ประมาณ 10 นาทีก่อน

การออกกำลังกายนี้จะเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก และกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการทำงาน ลดไขมันเฉพาะส่วน เพิ่มสัดส่วนของกล้ามเนื้อต่อไขมัน เพิ่มความสามารถในการเผาผลาญพลังงาน

3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น การออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ แม้ว่าไม่ได้ลดไขมันโดยตรง แต่จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น เพิ่มความสามารถในการทรงตัว มีท่าทางที่เหมาะสมในการทำงาน มีความมั่นใจในการเคลื่อนไหว และลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือการทำงาน

การยืดกล้ามเนื้อสามารถทำได้ทุกมัด ควรเน้นในกล้ามเนื้อมัดใหญ่ การยืดควรค้างไว้ 10-30 วินาที ควรทำหลังจากมีการอบอุ่นร่างกาย (warm up) เช่น การเดิน

ไพศาล จันทรพิทักษ์ (2540: 19) ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือผลข้างเคียงจากการออกกำลังกาย 7 ประการ

1. อย่าออกกำลังกายมากเกินไป ไม่ว่าท่านจะเลือกการออกกำลังกายแบบใด เช่น การเดิน การวิ่ง แบดมินตัน เทนนิส วายน้ำ เต้นแอโรบิก ท่านต้องปรับเวลาที่ใช้หรือความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้เหมาะสมกับตัวท่าน ถ้าเพิ่งเริ่มต้นให้ใช้เวลาจากน้อยไปหามาก โดยค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย เพราะจากสถิติของผู้ที่บาดเจ็บจากการออกกำลังกายพบว่าบุคคลเหล่านั้นออกกำลังกายหนักเกินไป โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักจากการออกกำลังกายจะมีความริบร้อนที่จะลดน้ำหนัก ซึ่งในทางการแพทย์แนะนำให้ค่อย ๆ ลด สัปดาห์ละ 1/2 - 1 กิโลกรัม หรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นหมู่คณะโดยมีผู้ฝึกสอน ท่านต้องประเมินตัวของท่านด้วย โดยไม่จำเป็นต้องทำได้เท่าเทียมกับคนอื่น ๆ เนื่องจากร่างกายของแต่ละคนจะมีความพร้อมไม่เท่ากัน

2. ความเจ็บป่วยที่พึงระวัง ภายหลังการออกกำลังกาย ถ้าหากท่านมีความเจ็บปวดกล้ามเนื้อ อาจเป็นเครื่องแสดงว่าท่านออกกำลังกายมากเกินไปหรือท่านอาจจะไม่ได้มีการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) หรือยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่เพียงพอ หากการเจ็บปวดกล้ามเนื้อเกิดขึ้น

ในขณะที่ออกกำลังกายท่านควรที่จะหยุดออกกำลังกายไว้ก่อน แต่ถ้าหากการเจ็บปวดร้าวลงไปที่แขนซ้ายร่วมด้วย ท่านต้องรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว เพราะอาจเป็นอาการของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงก็ได้ ซึ่งมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

3. เลือกใช้รองเท้าที่เหมาะสม การใช้รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ท่านเลือก อาจมีผลกระทบต่อข้อเท้า โศก ข้อเข่า ข้อเท้าและเท้า ซึ่งในสถาบันเวชศาสตร์การกีฬาในต่างประเทศพบว่ารองเท้าเป็นสาเหตุของการอักเสบของส่วนต่าง ๆ ข้างต้นถึง 80-90 % และยังพบว่ารองเท้ากีฬาที่ใช้กันอยู่ทั่ว ๆ ไป ความยืดหยุ่นในการทำหน้าที่เหมือนโช้คอัพ (Shock absorber) ของรองเท้าเพื่อรองรับแรงกระแทกจะลดลงไปเรื่อย ๆ บางท่านเชื่อว่าภายใน 5-6 เดือนจะลดลงไปถึง 1 ใน 3 ของตอนเริ่มต้น

4. การเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสม หลาย ๆ ท่านเวลาออกกำลังกายมักจะเคลื่อนไหวแขนหรือขาอย่างรุนแรงและเป็นการเคลื่อนไหวแบบกระตุกหรือไม่สม่ำเสมอ ซึ่งจะเป็นสาเหตุของการอักเสบของเอ็น กล้ามเนื้อและข้อต่อได้ง่าย เช่นการแกว่งแขนหรือการเคลื่อนไหวของไหล่ควรค่อย ๆ เคลื่อนไหว โดยยกเป็นมุมตามที่เรารู้สึกว่าสบาย ๆ การสับดัดข้อมืออย่างรุนแรงก็ควรงดเว้นโดยใช้วิธีค่อย ๆ กระดกข้อมือขึ้นลง บีบลูกยางหรือดินน้ำมัน ก็จะได้ประโยชน์เหมือนกัน

5. ลักษณะท่าทางที่ถูกต้องในการออกกำลังกายแต่ละชนิด ท่านทั้งหลายคงจะเห็นลักษณะท่าทางแปลก ๆ ของผู้เล่นกีฬาแต่ละประเภท เช่นเทนนิส แบดมินตัน วอลเลย์บอล และการวิ่ง เป็นต้น ทั้งนี้ส่วนใหญ่เกิดจากการที่ผู้ฝึกนั้นไม่ได้ฝึกตามขั้นพื้นฐานเริ่มต้นของกีฬาแต่ละประเภทมาก่อน แต่ละคนจะปรับท่าทางไปตามที่ตนเองรู้สึกว่าจะถนัดจนเป็นความเคยชิน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นผลเสียต่อข้อต่อและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทางที่ดี ท่านควรจะเริ่มฝึกซ้อมกีฬาแต่ละประเภทโดยอาศัยผู้ฝึกสอนที่มีความชำนาญในกีฬาแต่ละประเภท ท่านจะเล่นกีฬาและที่สำคัญที่สุดคือ ท่านจะได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬานั้น ๆ น้อยลง

6. หลีกเลี่ยงการเดินแอโรบิกที่มีการกระแทกของเท้าต่อพื้นอย่างแรง (High impact aerobic) เพราะในปัจจุบันพบว่ามีส่วนทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อเข่า หน้าขา น่อง ข้อเท้าและหลังเป็นอย่างมากเพราะต้องกระโดดค่อนข้างมากจึงมีผู้นิยมน้อยลงและการเดินแอโรบิกที่รุนแรงน้อยลงมา (Low impact aerobic) ที่ต้องการเดินจะต้องมีเท้าข้างหนึ่งอยู่ติดพื้นเสมอ ก็ได้ผลต่อระบบหัวใจปอดและการไหลเวียนของโลหิตได้เหมือนกัน โดยที่การบาดเจ็บจากการเดินจะน้อยลงมากด้วย

7. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool – Down) มีความจำเป็นทุกครั้งที่ท่านจะออกกำลังกาย ความรีบร้อนออกกำลังกายโดยหลีกเลี่ยงการอบอุ่นร่างกาย การยืดกล้ามเนื้อตลอดจนภายหลังการออกกำลังกายที่ต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ที่พบได้บ่อย ๆ

บรรลु ศิริพานิช (2541: 23 -24) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลักดังนี้ คือ

1. จะต้องออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือความหนักเหมาะสมในเวลาประมาณ 25 – 30 นาที สัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง จะทำให้เกิดความอดทน ชนิดของการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความเหนื่อยได้
2. จะต้องออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกาย และกล้ามเนื้อได้ออกแรงจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนาแน่นมากขึ้น การเดินมีการลงน้ำหนักเท่า น้ำหนักของตนเอง บนขาทั้ง 2 ข้าง การวิ่งน้ำหนักที่ลงจะมากขึ้น การว่ายน้ำไม่ได้ลงน้ำหนักบนร่างกายเลย การยกน้ำหนักจะทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากขึ้น และน้ำหนักลงบนร่างกายมากขึ้น
3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่าง ๆ มีการเหยียด – ยืด – หด เพื่อให้ข้อต่าง ๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน – การวิ่ง – การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หลัง เอว มีการเคลื่อนไหวน้อย ที่เคลื่อนไหวออกกำลังมากเป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ การว่ายน้ำ ยิ่งว่ายน้ำท่าต่าง ๆ มากท่าจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มาก ขึ้น
4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรง ไม่โงนเงน หรือเวลาเดิน เดินได้ตรง ไม่เซ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตาและหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี
5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความว่องไว ความว่องไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่ท่าใหม่ได้ทันทั่วทั้ง การปรับเปลี่ยนท่าเป็นผลจากการสั่งการของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหว ประสาทสัมผัส ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนท่าได้ตามใจปรารถนา การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่ เป็นต้น

ชนิดและประเภทของโรงแรมตามมาตรฐานสากล

(Types and Classifications of Hotels by International Standard)

ชนิดของโรงแรมมาตรฐานสากล มี 2 ชนิด คือ

1. โรงแรมที่ผู้เข้าพักชั่วคราว (Transient Hotel) ได้แก่ โรงแรมสำหรับนักท่องเที่ยว และนักธุรกิจทั่วไป

2. โรงแรมที่ผู้เข้าพักเป็นประจำเป็นเดือน ๆ หรือ ปี (Residential Hotel or Service Apartment)

โรงแรมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ตามระดับความหรูหรา (Classification by Luxury) และตามทำเลที่ตั้ง (Classification by Location)

1. แบ่งตามระดับความหรูหรา (Classification by Luxury)

1. ชั้นเยี่ยม (Deluxe) = 5 ดาว

2. ชั้นหนึ่ง (First Class)	=	4	ดาว
3. ชั้นสอง (Second Class)	=	3	ดาว
4. ชั้นสาม (Third Class)	=	2	ดาว
5. ชั้นประหยัด (Economy Class)	=	1	ดาว

2. แบ่งตามทำเลที่ตั้ง (Classification by Location)

1. โรงแรมในเมืองเล็ก (Small Cities)
2. โรงแรมในเมืองใหญ่ (Large Cities)
3. โรงแรมในสถานตากอากาศ (Resorts)
4. โรงแรมท่าอากาศยาน (Airport)

1. โรงแรมในเมืองเล็ก (Small cities)

เมื่อต้นศตวรรษที่ 20 (1901-2000) เมืองต่าง ๆ มักจะมีโรงแรมเล็ก ๆ มากกว่าหนึ่งแห่ง โรงแรมเหล่านี้รับใช้ชุมชนสองด้าน ประการแรก คือ เป็นที่พักของนักธุรกิจที่เดินทาง นักท่องเที่ยว และคนเดินทางผ่านเมือง ประการที่สอง คือ เป็นศูนย์กลางการสมาคมของชุมชนนั้น และบริเวณใกล้เคียง โรงแรมทุกแห่งจะต้องมีคอฟฟี่ช็อปอย่างน้อยหนึ่งแห่ง และส่วนมากจะมีสถานที่อำนวยความสะดวกในการสังสรรค์รับประทานอาหาร เช่น มีภัตตาคาร ห้องเต้นรำ และในกรณีที่มีทางรถไฟผ่านเมืองนั้น โรงแรมมักตั้งอยู่ใกล้ ๆ กับสถานีรถไฟนั่นเอง

แต่ทว่า เมื่อการสัญจรรวดเร็วขึ้นเพราะมีรถยนต์และเครื่องบิน นักเดินทางซึ่งมิได้มาติดต่อธุรกิจในเมืองนั้นก็จะผ่านเลยไป ผู้ที่มาติดต่อธุรกิจและค้างแรมที่เมืองนั้นก็ลดจำนวนคืนที่นอนพักโรงแรมลง ยิ่งการเดินทางสะดวกรวดเร็วขึ้นเท่าไร ความจำเป็นที่จะต้องพักค้างคืนที่โรงแรมก็ยิ่งลดน้อยลงไป ไม่มีนักธุรกิจคนไหนต้องการค้างแรมเกินกว่าความจำเป็น ดังนั้นโรงแรมหลายแห่งในตัวเมืองขนาดกลางและขนาดเล็ก โดยเฉพาะเมืองที่ตั้งอยู่ใกล้เมืองใหญ่ ก็จะเริ่มทรุดโทรมลงเนื่องจากธุรกิจซบเซา

งานสังสรรค์ทางสังคมต่าง ๆ ก็เลิกใช้บริการจากโรงแรมในเมืองเล็กพวกนี้ เมื่อการเดินทางสะดวกรวดเร็ว จึงนิยมจัดงานแต่งงาน งานฉลองต่าง ๆ ในโรงแรมขนาดใหญ่ในใจกลางเมือง ซึ่งหรูหรา สวยงาม และยังคงสะดวกสำหรับแขกมากกว่าโรงแรมแถบชานเมือง แต่ก็มีบางโรงแรมที่ตั้งอยู่ในเมืองเล็กและชานเมืองที่ยังเป็นที่นิยมจัดงานเลี้ยงอยู่ ส่วนมากก็ได้แก่โรงแรมที่อยู่ห่างไกลเมืองใหญ่ รายได้ส่วนใหญ่ของโรงแรมพวกนี้มาจากการขายอาหารและเครื่องดื่มมากกว่าการขายห้องพัก เพราะห้องจัดเลี้ยง ห้องอาหาร และบาร์ยังเป็นที่นิยมสำหรับคนในท้องถิ่นอยู่ โรงแรมพวกนี้จึงยังคงเป็นสถานที่สังสรรค์ทางสังคมเช่นเดิม

2. โรงแรมในเมืองใหญ่ (Large Cities)

ธุรกิจการโรงแรมเป็นธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์อย่างแท้จริง จึงต้องเปลี่ยนแปลงไปตามวิถี และความนิยมของคนในแต่ละสังคม เมื่อเกิดเมืองใหญ่ซึ่งมีประชาชนหนาแน่นขึ้นในตอน

ปลายทศวรรษ 1960 และต้นทศวรรษ 1970 เป็นศูนย์กลางด้านพาณิชย์ อุตสาหกรรม การเงิน และ วัฒนธรรมของประเทศ จึงเป็นแหล่งดึงดูดผู้คนให้เดินทางมาท่องเที่ยว และติดต่อธุรกิจการค้า ผลที่ ตามมาก็คือ ได้เกิดโรงแรมขึ้นมากมายในเมืองใหญ่เหล่านี้ มีหลายแบบ หลายขนาด และอุปกรณ์ อำนาจความสะดวกแตกต่างกันไป

ในบรรดาโรงแรมในเมืองใหญ่ทั้งหลาย ต่างก็มีความแตกต่างกันไปตามขนาด และอุปกรณ์ อำนาจความสะดวกมาก กล่าวคือมีโรงแรมขนาดเล็กที่มีห้องน้อยกว่า 100 ห้อง และโรงแรมขนาด ใหญ่ที่มีห้องพักตั้งแต่ 100 ห้อง ถึง 2,000 ห้องขึ้นไป อย่างไรก็ตามพื้นฐานการบริการก็คล้ายคลึงกัน คือมีห้องพักที่สะอาดสะอ้าน โทรศัพท์ คนทำความสะอาด พนักงานยกกระเป๋า และแผนกต้อนรับ ซึ่งเป็นที่ลงทะเบียนเข้าพัก มีแคชเชียร์เจ้าหน้าที่ไปรษณีย์และข่าวสาร แต่การตกแต่งโรงแรมจะ แตกต่างกันไปตามระดับของโรงแรม ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงราคาเช่าที่พักด้วย ส่วนมากจะต้องมี คอฟฟี่ช็อปหนึ่งแห่งโรงแรมส่วนใหญ่ก็มักจะมีภัตตาคารมากกว่าหนึ่งแห่ง และมีสถานที่จัดเลี้ยงด้วย

โรงแรมในเมืองใหญ่ชนิดที่ใหญ่โตมหึมาที่สุดเห็นจะได้แก่ โรงแรมเพื่อจัดการประชุม (Convention Hotel) ซึ่งให้บริการมากมายหลายหลากชนิด เกือบจะเรียกได้ว่าเป็นเมืองเล็ก ๆ แห่ง หนึ่งที่เดียวแขกที่มาพักสามารถอยู่ได้ตลอดชีวิตโดยไม่มีความจำเป็นต้องออกจากโรงแรมเลย กล่าวคือ มีบริการทุกอย่างตั้งแต่ แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร มีภัตตาคาร ค็อกเทลเล้าจน์ และ ไนต์คลับ มีทีวี มีอาหารทุกประเภทในทุก ๆ ภัตตาคารของโรงแรม ร้านค้าต่าง ๆ ภายในโรงแรม สามารถอำนวยความสะดวกให้แขกทุกอย่าง ตั้งแต่หนังสือพิมพ์ จนกระทั่งถึงแหวนเพชร

เรื่องที่จะจอตลอดมักจะเป็นปัญหาสำคัญของโรงแรมในเมืองใหญ่ ในตอนปลายทศวรรษ 1940 มีโรงแรมไม่กี่แห่งที่มีบริการที่จอตลอดสำหรับแขก แต่เมื่อการใช้รถยนต์ได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น โรงแรมต่าง ๆ ในเมืองก็ต้องเพิ่มบริการด้านนี้แก่แขกด้วย ตั้งแต่นั้นมาโรงแรมทุกแห่งก็ต้องมีที่จอต รดสำหรับบริการแขกของโรงแรมเป็นหลักใหญ่ และหากว่ายังมีที่ว่างเหลือก็ให้บริการแก่คน ภายนอกด้วย

3. โรงแรมสถานตากอากาศ (Resorts)

โรงแรมในสถานตากอากาศเป็นที่ ๆ คนเราเดินทางไปเพื่อพักผ่อนและสนุกสนาน ซึ่งการ พักผ่อนนี้ก็หลายรูปแบบ อาจจะเป็นเพียงนั่งพักอาบแดด หรือออกไปเที่ยวชมสถานที่ต่าง ๆ หรือ อาจจะมีการว่ายน้ำ เล่นเรือ เล่นสกี ตกปลา เล่นกอล์ฟ ปีนเขาด้วย

ตั้งแต่สมัยโบราณ คนชั้นสูงที่มีบ้านพักอาศัยในตัวเมืองมักจะหลบอากาศร้อนหรือหนาว จัดออกไปพักที่ชนบท ซึ่งทั้งในกรณีนี้พวกนี้มี และไม่มีบ้านพักของตนเองในชนบท เขาต่างก็ ต้องการสถานที่สักระยะสัมาคม และพักผ่อนหย่อนใจ ในบริเวณนั้น คนชั้นกลางระดับสูงก็เช่นกัน ต้องการท่องเที่ยวออกนอกเมืองในตอนหยุดงานประจำปี และต้องการบ้านพักนอกเมือง โรงแรม จึงถูกสร้างขึ้นเพื่อสนองความต้องการดังกล่าวมานี้ แต่สำหรับคนชั้นต่ำรายได้น้อย เช่น พวก กรรมกร ลูกจ้างในเมือง พวกนี้จะพักผ่อนด้วยการไปเที่ยวชายทะเล หรือภูเขาใกล้ตัวเมือง ซึ่งไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องค้างแรม

จำนวนวันทำงานที่ลดน้อยลง จำนวนวันหยุดที่เพิ่มขึ้น การคมนาคมที่สะดวกรวดเร็วและมีราคาถูกทำให้ทุกแห่งหนในโลกนี้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่เราไม่ต้องจำกัดการท่องเที่ยวจะต้องเป็นเฉพาะทำเลใกล้ ๆ และเที่ยวเฉพาะบางฤดูกาลอีกต่อไป การท่องเที่ยวสามารถทำได้ทุกแห่งและตลอดทั้งปี ยิ่งเมื่อเกิดการใช้เครื่องบินในการสัญจรเดินทาง ก็ยังมีแหล่งท่องเที่ยวใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น ตัวอย่างเช่น ฮาวาย ซึ่งเดิมเป็นหมู่เกาะอยู่กลางมหาสมุทรห่างไกลผู้คน เป็นโอกาสให้มีการสร้างโรงแรมขึ้นอีกเป็นจำนวนมาก

โรงแรมในสถานที่ตากอากาศอาจแบ่งได้เป็นสองแบบ แบบแรกได้แก่ โรงแรมที่ให้บริการสนทนาการแกะไขทุกประเภท ทั้งสระว่ายน้ำ และกีฬากลางแจ้ง สนามเทนนิส สนามกอล์ฟ ลู่วิ่งม้า และสิ่งบันเทิงอื่น ๆ มีแม้กระทั่งการฉายภาพยนตร์ วงดนตรีดี ๆ เล่นประจำโรงแรมแขกที่มาพักไม่จำเป็นต้องออกจากโรงแรมไปหาความบันเทิงที่อื่น ๆ เลย เพราะตัวโรงแรมเองเป็นสิ่งที่จูงใจให้แขกมาพัก โรงแรมแบบนี้จะคิดค่าอาหารวันละ 3 มื้อ รวมไปกับค่าห้องพัก ระบบนี้เรียกว่าแบบอเมริกัน (American Plan)

อีกแบบหนึ่งได้แก่ โรงแรมที่ตั้งอยู่ใกล้กับสถานที่พักผ่อนหย่อนใจตามธรรมชาติ เช่น ชายหาด ภูเขา ป่า ทะเลสาบ ที่เล่นสกี หรือเขตการพนันเสรี เช่น ในเนวาดา โรงแรมพวกนี้บางแห่งอาจมีสระว่ายน้ำ ภัตตาคาร และไนท์คลับ ฯลฯ แต่ทำเลที่ตั้งใกล้กับสิ่งเหล่านี้ต่างหากที่ดึงดูดแขกให้มาพัก มิใช่ตัวโรงแรมเอง ดังนั้นแขกจึงมักไม่ใช้บริการอาหารของโรงแรมทุกมื้อ และชอบที่จะออกไปรับประทานอาหารตามร้านที่มีชื่อเสียงในย่านนั้นมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้น ในเมื่อแขกต้องการท่องเที่ยวชมสถานที่ต่าง ๆ นอกโรงแรม จึงไม่ค่อยกลับมารับประทานอาหารกลางวันที่โรงแรม โรงแรมจึงเสนอให้แขกเลือกระหว่างแบบยุโรป (European Plan) คือ บริการเฉพาะห้องพัก และแบบอเมริกันดัดแปลง (Modified American Plan) ซึ่งบริการห้องพัก และอาหารสองมื้อเช้าและเย็น บางโรงแรมยังหักค่าอาหารซึ่งแขกไม่ได้มารับประทานคืนให้อีกด้วย

ในอเมริกา การเล่นสกีเป็นที่นิยมกันมาก แม้ว่าจะเป็นกีฬาที่สิ้นเปลืองเงินทองมาก ทั้งค่าเสื้อผ้า และอุปกรณ์ เขตเล่นสกีมักจะเป็นเขตที่อยู่ห่างไกลตัวเมือง ต้องใช้เวลาในการเดินทางมาก ผู้ที่มาเล่นสกีจึงเลือกที่จะพักอยู่ให้นานที่สุดที่จะทำได้ บ้างพักอยู่ตลอดวันหยุดงานประจำปีเลยทีเดียว จึงเกิดความต้องการโรงแรมสำหรับนักเล่นสกีทั้งหลายเป็นจำนวนมาก เจ้าของโรงแรมก็ต้องลงทุนสร้างลิฟท์ลอยฟ้า และทำหิมะเทียมเมื่อหิมะธรรมชาติตกน้อยไปด้วย

โรงแรมในสถานที่ตากอากาศนี้เป็นคู่แข่งกันของโรงแรมในเมืองใหญ่ โดยเฉพาะในเรื่องการให้บริการอาหารและเครื่องดื่ม ห้องประชุม ห้องจัดเลี้ยง ซึ่งโรงแรมในสถานที่ตากอากาศสามารถอำนวยความสะดวกได้ไม่แพ้โรงแรมใหญ่ ๆ ในตัวเมือง จะด้อยกว่าก็แต่ในด้านห้องพัก ซึ่งมีจำนวนน้อยกว่า แต่เนื่องจากโรงแรมในสถานที่ตากอากาศมักจะสร้างเป็นกลุ่มอยู่ใกล้กัน จึงได้เปรียบในการอำนวยความสะดวกสำหรับผู้ที่มาประชุมที่จะอยู่โรงแรมใดก็ได้แล้วเดินทางไปยังสถานที่จัดประชุมซึ่งอยู่ในละแวกเดียวกัน

4. โรงแรมท่าอากาศยาน (Airport)

พร้อม ๆ กับที่อุตสาหกรรมการบินได้เจริญเติบโตและได้รับความนิยมมากขึ้น ความต้องการโรงแรมนี้เกิดขึ้น ส่วนมากท่าอากาศยานมักจะอยู่ห่างจากตัวเมือง และเมื่อเกิดการเลื่อนหรือยกเลิกหมายกำหนดการบินเป็นวันรุ่งขึ้นก็ต้องค้างแรม และเกิดความต้องการห้องพัก สมัยก่อนผู้โดยสารต้องเดินทางไป ๆ มา ๆ ระหว่างสนามบินกับตัวเมือง เพื่อหาโรงแรมพัก ซึ่งเป็นการสิ้นเปลืองเวลาและค่าพาหนะไม่น้อย จึงเป็นโอกาสที่เจ้าของโรงแรมจะสร้างโรงแรมท่าอากาศยานขึ้น เพื่อสนองความต้องการแบบใหม่นี้

ปัจจุบันนี้ ไม่เฉพาะแต่ผู้โดยสารเครื่องบินที่มีปัญหาจะมาพักที่โรงแรมนี้เท่านั้น นักเดินทางที่ใช้โรงแรมนี้พักผ่อนและรอนเปลี่ยนเครื่องบินด้วย ผู้โดยสารที่ต้องเดินทางโดยเครื่องบินที่ออกตั้งแต่เช้ามืด มักจะพักค้างที่โรงแรมนี้ตั้งแต่ตอนกลางคืนเพื่อจะได้พักผ่อนเต็มที่ ไม่ต้องรีบตื่นแต่เช้า เพื่อฝ่าฟันกับการจราจรที่แออัดตอนเช้าในตัวเมือง

โรงแรมประเภทนี้จะต้องมีจำนวนห้องไม่ต่ำกว่า 100 ห้อง มีภัตตาคาร คอฟฟี่ช็อป และห้องอาหารแต่ทว่าการหวังพึ่งแขกที่มีปัญหาการเดินทางพวกนี้ประเภทเดียว ก็ไม่พอที่จะทำให้โรงแรมดำเนินงานอย่างมีกำไรได้ โรงแรมท่าอากาศยานส่วนมากจึงจัดให้มีบริการด้านห้องจัดเลี้ยงและห้องประชุม เพื่อดึงดูดคนในท้องถิ่นนั้น และบริษัทธุรกิจในบริเวณใกล้เคียงนักธุรกิจสามารถบินจากทุกมุมโลกมารวมประชุมกันที่โรงแรมนี้ได้สะดวก ในเมืองเล็ก ๆ บางเมือง เช่น ชีคาโก โรงแรมท่าอากาศยานเป็นที่นิยมกันมากสำหรับการจัดประชุม ผู้ร่วมประชุมสามารถประหยัดค่าแท็กซี่และเวลาได้มาก ดังนั้น โรงแรมท่าอากาศยานจึงเป็นคู่แข่งชั้นกับโรงแรมในเมืองใหญ่โดยตรง

สภาพทั่ว ๆ ไปของโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

บริเวณด้านหน้าโรงแรมจะติดกับแม่น้ำเจ้าพระยา

เนื่องจากธุรกิจโรงแรมมีการแข่งขันกันค่อนข้างสูง จึงมีระเบียบต่าง ๆ มากมาย เป็นกฎระเบียบและข้อบังคับ

โรงแรมบางแห่ง มีการจัดงบประมาณในการแข่งขันกีฬาภายใน และมีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงแรมบ้าง แต่ไม่สม่ำเสมอ เช่น 1 ครั้งต่อปี หรือ 2 ครั้งต่อปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจ และผลประกอบการของแต่ละโรงแรม

ไม่มีการรณรงค์หรือเชิญชวนให้พนักงานออกกำลังกายมากนัก

สภาพภายในโรงแรม บางแห่งมีสถานที่ออกกำลังกายค่อนข้างน้อย บางโรงแรมมีการจัดห้องออกกำลังกายเล็ก ๆ ให้กับพนักงาน ซึ่งไม่เพียงพอ หรือบางแห่งมีสถานที่ออกกำลังกายมาก แต่เป็นสถานที่ที่ใช้บริการสำหรับลูกค้าเท่านั้น จึงไม่อนุญาตให้พนักงานได้ใช้สถานที่เดียวกับลูกค้า พนักงานจึงมีการใช้ลานจอดรถเป็นสนามกีฬาในการเล่นฟุตบอล หรือ ใช้เป็นลานในการเต้นแอโรบิก

ไม่มีอุปกรณ์การออกกำลังกายสำหรับพนักงานอย่างเพียงพอ แต่มีตู้เก็บของ (Locker) และห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเป็นยูนิฟอร์ม (Uniform) ในการทำงาน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamaguchi; & Okada. 1988: 298) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการพบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้ ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ 1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และ 3) ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลนี้ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ทดสอบสมมุติฐาน เพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกายประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993: 2735-A) ได้ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรกิจ และ สถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการ วางแผนสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวกจัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผน และการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิภาพผลการวางแผนและการดำเนินการ

โจนส์; และ ไนส์ (Jones; & Nies. 1996: 151 - 158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายเสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มี ความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997: 6341-A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการ และความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภท

ใหญ่ ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติมผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

เจฟฟี่; และคนอื่น ๆ (Jaffee; et al. 1999: 215 - 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกายเนื่องจากร่างกายเหนื่อยมากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงาน เป็นผลัดหมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้อง รับภาระงานที่หนักกว่าเดิมเนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลต่อความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ลิลลี่ควิสท์ (Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราถี่ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัดอุปสรรคของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่ การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราถี่ของการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

มนตรี อารีย์ (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครกลุ่มตัวอย่างได้มาด้วยการสุ่มแบบง่าย จำนวน 700 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนกลับมาแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ 561 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 8 ผลการศึกษาพบว่า

1. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร

ส่วนใหญ่เป็นชาย เป็นโสด อายุระหว่าง 26 – 32 ปี และ 18 – 25 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีรายได้ต่อเดือน 5,000 – 15,000 บาท และมีตำแหน่งเป็นเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 1 – 2

2. เหตุผลของการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่คือเพื่อสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี เพื่อความสนุกสนาน เพื่อลดน้ำหนักและเพื่อสังคม

3. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร เลือกวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด รองลงมาคือ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โดยออกกำลังกายเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ครั้งละ 45 – 60 นาที มากที่สุดคือ 15 – 30 นาที สถานที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือ สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนมากที่สุด รองลงมาคือที่บ้านและสวนสาธารณะ

4. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นค่าเครื่องดื่มค่าอุปกรณ์และค่าเช่าสถานที่ มีการติดตามข่าวสารเป็นบางครั้ง ส่วนสื่อที่ใช้ในการติดตามข่าวด้านกีฬา คือ โทรศัพท์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสารหรือวารสาร

5. อาการที่ผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพที่พบบ่อยครั้งของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มากที่สุด ได้แก่ ปวดหลัง เหนื่อยง่าย เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดเข่า ปวดศีรษะ วิดกกังวลและเครียด

6. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องสุขาชาย หญิง ที่ถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในวันเสาร์และอาทิตย์ โดยใช้เวลาในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ระหว่าง 16.00 – 18.00 น.

7. กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ต้องการมากที่สุดเมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ คือ การบริหารเมื่อรู้สึกอ้วนเกินไปก็คือว่ายน้ำ เมื่อร่างกายทรุดโทรมก็คือ เดินหรือวิ่งเหยาะ และว่ายน้ำ เมื่อเป็นคนไข้โรคเดินหรือวิ่งเหยาะ และกายบริหาร เมื่อรู้สึกเครียดคือ ว่ายน้ำ เมื่อรู้สึกเซื่องซึม คือ ว่ายน้ำ เมื่อต้องการเสริมบุคลิกภาพคือ ว่ายน้ำ และกายบริหาร เพื่อต้องการรักษารูปร่าง คือ ว่ายน้ำ แอโรบิก และกายบริหาร

ชัยยศ โกสีย์ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อุตสาหกรรม อมตะซิตี้ อำเภอลพบุรี จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อุตสาหกรรม อมตะซิตี้ อำเภอลพบุรี จังหวัดระยอง

พุทธศักราช 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อุตสาหกรรม อมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบใช้ตารางประมาณขนาดของเครื่องจักรและมอเตอร์แกน จำนวน 463 คน เป็นพนักงานชาย จำนวน 215 คน เป็นพนักงานหญิง จำนวน 248 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อุตสาหกรรม อมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อุตสาหกรรม อมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามเพศพบว่า สภาพความเป็นจริงความต้องการด้านสถานที่เพศชายและเพศหญิง สภาพความต้องการอยู่ในระดับน้อย ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชายและเพศหญิง ความต้องการอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่จะมีความแตกต่างของเพศหญิงจะมีรายการอุปกรณ์ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการด้านบุคลากรในเพศชาย สภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการในระดับปานกลาง ด้านความต้องการด้านการจัดการ เพศชายสภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา เพศชายและเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง จะมีในเพศชายความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาฟุตบอล เพศชายสภาพความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ตะกร้อและบาสเกตบอล สภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก

2. สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อุตสาหกรรม อมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน และโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน พบว่า ด้านความต้องการด้านสถานที่ มีสภาพและความต้องการอยู่ในระดับน้อยเหมือนกัน ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกันความต้องการด้านบุคลากร สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกันกับความต้องการด้านการจัดการ โรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน สภาพและความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง และมาก ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาโรงงานที่มีพนักงานมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนโรงงานที่มีพนักงานน้อยกว่า 100 คน ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกีฬา จะมีความต้องการที่แตกต่างกันไป ความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง เช่น กายบริหาร

แอโรบิกด้านซ์ เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ความต้องการมาก เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ บาสเกตบอล ความต้องการอยู่ในระดับน้อย เช่น วิ่งเพื่อสุขภาพ ความต้องการน้อยที่สุด เช่น เปตอง เทนนิส

ณัฐกานต์ ธิมะดี (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกายครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ และด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง และศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวันเวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 9 โรงเรียน ประกอบด้วย ครูชายจำนวน 50 คน และครูหญิงจำนวน 238 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 288 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .895 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในสามด้าน พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับน้อยที่สุด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับน้อย ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ใน 5 ด้าน พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรม การออกกำลังกายที่ครูมีความต้องการมาก ได้แก่ กายบริหาร ว่ายน้ำ ลีลาศ ฟุตบอล และแอโรบิกวันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมา วันเสาร์และวันอาทิตย์ เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30-18.30 น. รองลงมาเวลา 12.00-13.00 น. เวลา 18.00-20.00 น. ตามลำดับ

วิวัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการ

ออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าทีวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ่ หาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30 นาที กิจกรรมการออกกำลังกายที่ชอบมากที่สุดคือ การเดิน และการวิ่งเหยาะ ๆ

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่ และ เครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนอยู่ในระดับพอใช้

3. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ อายุ อาชีพ และรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกายสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ปัจจัยด้านจิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนได้อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

สมนึก ภูระหงษ์ (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มี ต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชาย บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ใน ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 จำนวน 234 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการ เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้าน ดังนี้

1.1 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็น ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 47.26 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 52.74 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.53

1.2 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 32.05 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 67.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.37

1.3 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินการ
ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 28.68 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 71.32 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.76

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด
ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่ากิจกรรม
การออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 50.43

3. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด
ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านวันเวลาและจุดมุ่งหมาย โดยรวมพบว่าวันที่ต้องการ
ออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 49.57 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
มากที่สุด คือ เวลา 18.00 - 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 70.94 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกาย
มากที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 78.21

มานพ ปานสาคร (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของ
ประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยครั้งนี้
เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัด
นครนายก ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัด
นครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้
ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 และวิเคราะห์ผล
โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ประชาชนต้องการ มากที่สุด คือ การวิ่ง คิดเป็นร้อยละ
64.25 วันที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 และ
ช่วงเวลาที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ
82.75

2. สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัด
นครนายก ปี พ.ศ. 2549 แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชน
มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.12 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.88
และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.48

2.2 สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่าเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 29.45 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.55 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.80

2.3 สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่าเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 43.75 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.25 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.18

กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการ และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที (t – test) ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.14 และสภาพและความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71

3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73

4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่มีเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล

5. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

นพพร อินศิริ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา สภาพปัญหาและความต้องการ การออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบสภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ในการออกกำลังกาย ตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพ ผู้ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 250 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นและการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .23 ถึง .85 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .96 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐานใช้ Independent t – test และ F - test (ANOVA) ผลการวิจัยว่า

1. บุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุส่วนใหญ่ต่ำกว่า 40 ปี รองลงมาอายุ 41-50 ปี และอายุ 50 ปีขึ้นไป สถานภาพส่วนใหญ่โสดมากกว่าสมรส และสถานภาพการออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกาย มากกว่า ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย เหตุปัจจัยการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีสุขภาพดี รองลงมา คือต้องการผ่อนคลายความตึงเครียด และเหตุปัจจัยที่ทำให้ไม่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย เพราะไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย รองลงมาคือมีภารกิจเกี่ยวเนื่องกับการทำงาน
2. บุคลากรทางการศึกษา มีปัญหาการออกกำลังกาย โดยรวมและเป็นรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยมากที่สุดและรองลงมา คือด้านการจัดการ รองลงมาคือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. บุคลากรทางการศึกษามีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมและเป็นรายด้านอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยมากที่สุดและรองลงมาคือด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก รองลงมาคือด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
4. บุคลากรทางการศึกษาเพศหญิงมีความต้องการเฉพาะด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่าบุคลากรทางการศึกษาเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. บุคลากรทางการศึกษาที่มีอายุต่างกัน และบุคลากรทางการศึกษาที่มีสถานภาพการออกกำลังกายต่างกัน มีปัญหา และความต้องการ การออกกำลังกายโดยรวมและเป็นรายด้าน ทุกด้านไม่แตกต่างกัน
6. บุคลากรทางการศึกษาที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีปัญหาการออกกำลังกายโดยรวม และเป็นรายด้าน 2 ด้าน แตกต่างกัน โดยบุคลากรทางการศึกษาที่มีสถานภาพสมรสมีปัญหาด้านอาคาร สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มากกว่า บุคลากรทางการศึกษาที่มีสถานภาพโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. บุคลากรทางการศึกษาที่ออกกำลังกายเพศหญิง มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มากกว่า บุคลากรทางการศึกษาที่ออกกำลังกายเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนบุคลากรทางการศึกษา ที่ออกกำลังกายมีสถานภาพสมรส มีปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการมากกว่าบุคลากรทางการศึกษาที่มีสถานภาพโสด แต่บุคลากรทางการศึกษาที่ออกกำลังกายมีสถานภาพโสด มีปัญหาด้านการจัดการมากกว่าบุคลากรทางการศึกษาที่มีสถานภาพสมรส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. บุคลากรทางการศึกษาที่ไม่ออกกำลังกาย เพศชาย มีปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มากกว่าบุคลากรทางการศึกษาเพศหญิง และบุคลากรทางการศึกษาผู้ที่ไม่ออกกำลังกายที่มีสถานภาพสมรสมีปัญหา ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการมากกว่าบุคลากรทางการศึกษาผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ที่มีสถานภาพโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปวีณา เรืองบุรพ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการ ศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลตากลี จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 500 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100 ช่วงอายุที่มีความต้องการมากที่สุด คือ อายุต่ำกว่า 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.60 อายุ 18-44 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.40 อายุ 45-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.00 และอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 24.00

2. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลในด้านต่าง ๆ ของประชาชนในอำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550

2.1 ความต้องการด้านทำเลที่ตั้งของศูนย์กีฬา โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการด้านทำเลที่ตั้งอยู่ใกล้ศูนย์อนามัย

2.2 ด้านสนามกีฬาหรือสถานที่สำหรับออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.59 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการสนามเต็นท์ร่มเงา

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

คิดเป็นร้อยละ 41.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ความต้องการบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณศูนย์กีฬา

2.4 ด้านสาธารณสุข โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ที่ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

ปัทมา เพ็ชรแดง (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 จำนวน 317 คน ได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานีผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่เป็นประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 59.31 รองลงมาเป็นประชาชนในช่วงอายุ 31 – 40 ปี จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 31.55 และอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 9.15 โดยส่วนใหญ่กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนเลือกปฏิบัติมากที่สุดในอันดับที่ 1 คือ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และเต้นแอโรบิก ร้อยละ 26.81 ส่วนกีฬาที่ปฏิบัติเป็นอันดับที่ 2 คือ แบดมินตันหรือบาสเกตบอล ร้อยละ 16.40 และ 15.46 ตามลำดับ

2. ปัญหาของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.38

3. ปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนชายมีปัญหาแตกต่างจากประชาชนหญิง ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี, 31 – 40 ปี และ 41 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน แต่มีความต้องการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ระหว่างประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี กับ ประชาชนในช่วงอายุ 31 – 40 ปี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรุจภูมิ คำดี (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ จำนวน 220 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.98 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ และด้านการจัดดำเนินการ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ส่วนในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งหมด

โสรัต ชนินทุทรวงศ์ (2553: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จาก 4 ประเภทหน่วยงาน ได้แก่ ส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจ หน่วยงานในกำกับ และองค์การมหาชน จำนวน 500 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 โดยรวม สภาพมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 65.25

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.90

3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552

3.1 บุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ในด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย โดยบุคลากรชายจะมีความต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายสูงกว่าบุคลากรหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 บุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 ที่มีประเภทหน่วยงานแตกต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวม ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า บุคลากรที่สังกัดรัฐวิสาหกิจมีความต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายสูงกว่าบุคลากรที่สังกัดองค์การมหาชน ในด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ยังไม่พบงานวิจัยใดที่ศึกษาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรม ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ใช้แรงงานกลุ่มหนึ่งที่มีโอกาสในการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย เนื่องจากมีข้อจำกัดต่าง ๆ มากมายจากการปฏิบัติหน้าที่ ทำให้พนักงานโรงแรมไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างที่ควรจะเป็น ดังนั้น ในฐานะที่ผู้วิจัยทำงานในศูนย์ออกกำลังกายของโรงแรมแห่งหนึ่ง ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มโรงแรมขนาดใหญ่ บริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องดังกล่าว เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดการปัจจัยต่าง ๆ ให้เอื้อต่อการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมมากยิ่งขึ้น และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย อีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้พนักงานหันมาสนใจการออกกำลังกายอีกทางหนึ่งด้วย ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรภายในโรงแรม และนำไปสู่การพัฒนาธุรกิจการโรงแรมให้มีคุณภาพสูงสุดอีกด้วย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและผลงานที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยากรุงเทพมหานคร

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นพนักงานในโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 โรงแรม ได้แก่ โรงแรมรอยัล ริเวอร์ (Royal River Hotel) จำนวน 425 คน โรงแรมเพนินซูลา (Peninsula Hotel) จำนวน 658 คน โรงแรมโอเรียนเต็ล (Mandarin Oriental Hotel) จำนวน 749 คน โรงแรมแชงกรี-ล่า (Shangri-La Hotel) จำนวน 856 คน โรงแรมรอยัล ออร์คิด เชราตัน (Royal Orchid Sheraton Hotel) จำนวน 772 คน โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน (Millennium Hilton Hotel) จำนวน 543 คน โรงแรมรามาดา พลาซ่า แม่น้ำ ริเวอร์ไซด์ (Ramada Plaza Menam Riverside Hotel) จำนวน 657 คน โรงแรมบางกอก แมริออท รีสอร์ท แอนด์ สปา (Bangkok Marriott Resort & Spa) 419 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 5,079 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นพนักงานชายและหญิง โรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยากรุงเทพมหานคร จากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่ และ มอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607-610) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 341 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดเป็น 408 คน และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) ดังนี้

1. จากจำนวนโรงแรมขนาดใหญ่ที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาจำนวน 8 โรงแรม นำมาจับฉลากให้ได้จำนวน 4 โรงแรม โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

2. เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในตำแหน่งผู้จัดการฝ่าย หรือระดับหัวหน้างาน หัวหน้าแผนก เพื่อตอบแบบสัมภาษณ์ จาก 4 โรงแรม ๆ ละ 2 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน

3. สุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อตอบแบบสอบถาม โดยกำหนดให้ได้กลุ่มตัวอย่างจาก 4 โรงแรม โรงแรมละ 100 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 400 คน โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างดังตาราง

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

โรงแรม	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	
		ตอบแบบสัมภาษณ์	ตอบแบบสอบถาม
โรงแรมเพนินซูล่า	658	2	100
โรงแรมมินเลนเนียม ฮิวตัน	543	2	100
โรงแรมแซงกรี-ล่า	856	2	100
โรงแรมโอเรียนเต็ล	749	2	100

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 2 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร

ชุดที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของพนักงานโรงแรมริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

แบบสอบถามมี 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และส่วนที่มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าดำเนินการสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถาม ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย
2. ศึกษา หลักเกณฑ์ และวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามจากตำราและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตามหลักเกณฑ์ให้ครอบคลุมเนื้อหา โดยศึกษาจากตำรา เอกสาร แบบสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และแบบสัมภาษณ์ต่างๆ ที่มีลักษณะสอดคล้องกับเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อนำมาเป็นแนวทางและปรับปรุงใช้ตามความเหมาะสม
4. นำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่สร้างขึ้น ให้ประธาน และกรรมการที่ปรึกษาตรวจสอบแก้ไขและปรับปรุง เพื่อให้ข้อคำถามชัดเจนและถูกต้อง
5. แก้ไขแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามตามคำแนะนำจากประธาน และกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโท
6. นำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา
7. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ ริมแม่น้ำเจ้าพระยาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

แบบสอบถาม กำหนดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (วัฒนา สุนทรชัย. 2549: ออนไลน์) มีค่าเฉลี่ยดังนี้

- | | | |
|---------------------|---------|----------------------------------|
| ค่าเฉลี่ย 1.00-1.79 | หมายถึง | มีความคิดเห็นด้วยระดับน้อยที่สุด |
| ค่าเฉลี่ย 1.80-2.59 | หมายถึง | มีความคิดเห็นด้วยระดับน้อยที่สุด |
| ค่าเฉลี่ย 2.60-3.39 | หมายถึง | มีความคิดเห็นที่ระดับปานกลาง |
| ค่าเฉลี่ย 3.40-4.19 | หมายถึง | มีความคิดเห็นด้วยระดับมาก |
| ค่าเฉลี่ย 4.20-5.00 | หมายถึง | มีความคิดเห็นด้วยระดับมากที่สุด |

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัย ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนและวิธีการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือจากทางบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขอความอนุเคราะห์ไปยังผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
2. ติดต่อขอหนังสือบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขอความร่วมมืออนุเคราะห์ และความร่วมมือจากโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ
3. ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง
4. ผู้วิจัยจัดแบ่งเครื่องมือวิจัยให้ผู้ช่วยวิจัยไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพนักงานโรงแรมริมแม่น้ำเจ้าพระยากรุงเทพมหานครแล้วกำหนดวันที่จะรับแบบสอบถามคืน
5. นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ และความเรียบร้อยของแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามทุกฉบับ
2. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ สภาพการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา โดยการตัดข้อมูลที่ซับซ้อนออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้อง แต่งความหมายเดิมไว้มาสรุปเป็นรายด้าน แล้วนำเสนอเป็นความเรียง
4. วิเคราะห์ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกาย โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test) ตามตัวแปรที่ศึกษา แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
6. นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป นำเสนอเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ สภาพการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา โดยการตัดข้อมูลที่ซับซ้อนออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้อง แต่คงความหมายเดิมไว้ มาสรุปเป็นรายด้าน แล้วนำเสนอเป็นความเรียง
3. วิเคราะห์ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกาย โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test) ตามตัวแปรที่ศึกษา แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
5. นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ในตำแหน่งผู้จัดการฝ่าย หรือระดับหัวหน้างาน หัวหน้าแผนก ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

โรงแรมส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีสถานที่ออกกำลังกาย หรือบางแห่งก็มีก็ค่อนข้างน้อย สถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีไว้ให้บริการสำหรับแขกที่มาใช้บริการเท่านั้น และบางแห่งมีการเปิดให้บริการสำหรับบุคคลภายนอก เช่นสมัครสมาชิกเป็นรายปี บางโรงแรมมีการจัดห้องออกกำลังกายเล็ก ๆ ให้กับพนักงาน ซึ่งแยกออกจากส่วนของห้องออกกำลังกายของลูกค้า บางแห่งอนุญาตให้ใช้ลานจอดรถเป็นสถานที่ในการออกกำลังกายชั่วคราว เช่น ใช้เป็นสนามกีฬาในการเล่นฟุตบอล ฟุตซอล หรือใช้เป็นลานในการเต้นแอโรบิก บางแห่งมีเพียงโต๊ะเทเบิลเทนนิส (ปิงปอง) สำหรับพนักงานเพียงอย่างเดียวเท่านั้น และบางโรงแรมไม่มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้กับพนักงานเลย ห้องออกกำลังกายที่จัดไว้สำหรับลูกค้านั้น บางโรงแรมจะมีการอนุญาตให้พนักงานบางกลุ่มมาใช้บริการเท่านั้น เช่น ระดับหัวหน้างาน เป็นต้น

ภายในโรงแรมมีตู้เก็บของ (Locker) และห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับเปลี่ยนชุดทำงานให้กับพนักงานซึ่งเป็นสวัสดิการที่ทางโรงแรมมีให้ไว้

2. ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

- นโยบายของโรงแรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

มีนโยบายที่ชัดเจนในการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ประเภทกีฬาที่มีการแข่งขัน มักจะเป็นกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตซอล เป็นต้น

โรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ จะมีการรวมกลุ่มกัน โดยจะมีการติดต่อประสานงานระหว่างผู้บริหาร เพื่อจัดกิจกรรมต่าง ๆ ภายในกลุ่มโรงแรม กิจกรรมที่จัดเป็นประจำนั้นคือ การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงแรม แต่อาจจะไม่สม่ำเสมอ เช่น ปีละ 1 ครั้ง หรือ 2 ปีครั้ง กีฬาที่มีการจัดการแข่งขัน เช่น ฟุตซอล แอโรบิก และ กีฬาพื้นบ้าน เป็นต้น

ทั้งนี้นโยบายในการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน และกีฬาระหว่างโรงแรมในกลุ่มนั้น โดยขึ้นอยู่กับผลประกอบการ สภาพเศรษฐกิจ และสถานการณ์บ้านเมือง ซึ่งผู้บริหารจะเป็นผู้ตัดสินใจ และตกลงกันในกลุ่มโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ถ้าปีใดไม่พร้อมก็อาจเลื่อนการจัดการแข่งขันไปเป็นปีถัดไป

บางโรงแรมมีการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเชิญครูสอนแอโรบิกมานำเต้นแอโรบิกให้กับพนักงานในช่วงเย็น เวลาประมาณ 18.00 น.

- การจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

โรงแรมส่วนใหญ่ มีการจัดงบประมาณเพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬาภายใน และมีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงแรม จำนวนมากน้อยขึ้นอยู่กับผลประกอบการ ในการแข่งขันจะมีเงินรางวัล และถ้วยรางวัลให้กับผู้ชนะการแข่งขัน

ตอนที่ 2 ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของ
พนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ \ อายุ	ต่ำกว่า 30 ปี		30 ปีขึ้นไป		รวม	
	N	%	n	%	n	%
ชาย	94	23.50	135	33.75	229	57.25
หญิง	84	21.00	87	21.75	171	42.75
รวม	178	44.50	222	55.50	400	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า พนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ส่วนใหญ่เป็นพนักงานโรงแรม เพศชาย จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 57.25 และ เพศหญิง จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 42.75 เมื่อแบ่งตามช่วงอายุพบว่า ส่วนใหญ่เป็นพนักงานโรงแรม ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 และ พนักงานโรงแรม อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50

ตาราง 3 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา
กรุงเทพฯ (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.05	0.56	มาก
ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.72	0.67	มาก
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	3.25	0.57	ปานกลาง
รวม	3.67	0.48	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 (S.D. = 0.48)

ตาราง 4 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา
กรุงเทพฯ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายสำหรับพนักงาน	4.17	0.77	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลาย	4.05	0.78	มาก
3. สถานที่ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	4.22	0.77	มากที่สุด
4. ที่นั่งพักผ่อนบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.89	0.88	มาก
5. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	3.96	0.84	มาก
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดให้เลือกใช้ตามความต้องการ อย่างเพียงพอ	4.15	0.77	มาก
7. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	4.29	0.75	มากที่สุด
8. มีน้ำดื่ม น้ำใช้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.13	0.77	มาก
9. เครื่องมือในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	3.93	0.76	มาก
10. มีอุปกรณ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.74	0.87	มาก
รวม	4.05	0.56	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 (S.D. = 0.56) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่พนักงานมีความต้องการมากที่สุด 2 ข้อคือ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 (S.D. = 0.75) และสถานที่ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 (S.D. = 0.77)

ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา
กรุงเทพฯ ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. การจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.58	0.88	มาก
2. การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงแรม	3.87	0.85	มาก
3. การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงแรม	3.80	0.87	มาก
4. มีงบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริม การออกกำลังกาย และการจัดการแข่งขันกีฬา	3.90	0.88	มาก
5. มีบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริม การออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.80	0.83	มาก
6. มีเอกสารให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ ปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการเล่นกีฬา	3.71	0.83	มาก
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับพนักงาน	3.59	0.89	มาก
8. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร และกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	3.60	0.82	มาก
9. หนังสือ ตำรา หรือเอกสารเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หรือการดูแลสุขภาพ	3.60	0.83	มาก
รวม	3.72	0.67	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 (S.D. = 0.67) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่พนักงานมีความต้องการมากที่สุด คือ มีงบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และการจัดการแข่งขันกีฬา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 (S.D. = 0.88)

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา
กรุงเทพฯ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	3.70	0.81	มาก
2. แอโรบิก	3.30	1.09	ปานกลาง
3. โยคะ	3.42	1.18	มาก
4. แบดมินตัน	3.33	0.90	ปานกลาง
5. วอลเลย์บอล	2.92	0.92	ปานกลาง
6. บาสเกตบอล	3.02	0.95	ปานกลาง
7. ฟุตบอล	3.47	1.22	มาก
8. ฟุตซอล	3.44	1.23	มาก
9. เทเบิลเทนนิส	3.25	0.96	ปานกลาง
10. เทนนิส	3.05	0.96	ปานกลาง
11. เปตอง	2.70	0.98	ปานกลาง
12. ว่ายน้ำ	3.28	1.08	ปานกลาง
13. ปั่นจักรยาน	3.30	0.97	ปานกลาง
14. การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)	3.28	1.07	ปานกลาง
รวม	3.25	0.57	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 (S.D. = 0.57) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พนักงานมีความต้องการอยู่ในระดับมาก 4 ข้อตามลำดับคือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 (S.D. = 0.81) รองลงมาคือ ฟุตบอล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 (S.D. = 1.22) ฟุตซอล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 (S.D. = 1.23) และ โยคะ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 (S.D. = 1.18)

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา
กรุงเทพฯ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n = 229)			หญิง (n = 171)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายสำหรับพนักงาน	4.38	0.65	มากที่สุด	3.88	0.83	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลาย	4.24	0.70	มากที่สุด	3.80	0.81	มาก
3. สถานที่ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	4.37	0.69	มากที่สุด	4.02	0.83	มาก
4. ที่นั่งพักผ่อนบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.94	0.82	มาก	3.82	0.96	มาก
5. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	3.87	0.84	มาก	4.08	0.84	มาก
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดให้เลือกใช้ ตามความต้องการอย่างเพียงพอ	4.27	0.70	มากที่สุด	3.99	0.83	มาก
7. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	4.40	0.68	มากที่สุด	4.15	0.80	มาก
8. มีน้ำดื่ม น้ำใช้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.18	0.78	มาก	4.06	0.75	มาก
9. เครื่องมือในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	3.98	0.71	มาก	3.87	0.83	มาก
10. มีอุปกรณ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.81	0.82	มาก	3.65	0.92	มาก
รวม	4.14	0.51	มาก	3.93	0.62	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพนักงานโรงแรมชายและหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 (S.D. = 0.51) และ 3.93 (S.D. = 0.62) ตามลำดับ

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา
กรุงเทพฯ ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
จำแนกตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n = 229)			หญิง (n = 171)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. การจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.68	0.86	มาก	3.44	0.89	มาก
2. การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงแรม	4.13	0.80	มาก	3.53	0.80	มาก
3. การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงแรม	4.03	0.81	มาก	3.50	0.86	มาก
4. มีงบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริม การออกกำลังกาย และการจัดการแข่งขันกีฬา	4.08	0.84	มาก	3.65	0.88	มาก
5. มีบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริม การออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.97	0.78	มาก	3.58	0.84	มาก
6. มีเอกสารให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ ปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการเล่นกีฬา	3.81	0.81	มาก	3.58	0.82	มาก
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับพนักงาน	3.70	0.82	มาก	3.44	0.95	มาก
8. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร และกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	3.69	0.83	มาก	3.47	0.80	มาก
9. หนังสือ ตำรา หรือเอกสารเกี่ยวกับ หลักการออกกำลังกาย หรือการดูแลสุขภาพ	3.66	0.86	มาก	3.52	0.78	มาก
รวม	3.86	0.63	มาก	3.52	0.67	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่
ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
โดยรวมพนักงานโรงแรม เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86
(S.D. = 0.63) และ พนักงานโรงแรมหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ
3.52 (S.D. = 0.67)

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา
กรุงเทพฯ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา จำแนกตามตัวแปรเพศ

รายการ	ชาย (n = 229)			หญิง (n = 171)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	3.79	0.81	มาก	3.57	0.81	มาก
2. แอโรบิก	2.86	1.04	ปานกลาง	3.88	0.87	มาก
3. โยคะ	2.86	1.03	ปานกลาง	4.16	0.92	มาก
4. แบดมินตัน	3.24	0.86	ปานกลาง	3.46	0.93	มาก
5. วอลเลย์บอล	2.85	0.87	ปานกลาง	3.01	0.97	ปานกลาง
6. บาสเกตบอล	3.19	0.91	ปานกลาง	2.78	0.95	ปานกลาง
7. ฟุตบอล	4.03	0.91	มาก	2.72	1.18	ปานกลาง
8. ฟุตซอล	4.10	0.85	มาก	2.56	1.12	น้อย
9. เทเบิลเทนนิส	3.45	0.90	มาก	2.99	0.99	ปานกลาง
10. เทนนิส	3.20	0.94	ปานกลาง	2.85	0.96	ปานกลาง
11. เปตอง	2.78	0.93	ปานกลาง	2.58	1.04	น้อย
12. วายน้ำ	3.12	0.96	ปานกลาง	3.50	1.19	มาก
13. ปั่นจักรยาน	3.28	0.89	ปานกลาง	3.33	1.07	ปานกลาง
14. การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)	3.67	0.89	มาก	2.75	1.07	ปานกลาง
รวม	3.32	0.53	ปานกลาง	3.15	0.62	ปานกลาง

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา โดยรวมพนักงานโรงแรมชายและหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 (S.D.=0.53) และ 3.15 (S.D.=0.62) ตามลำดับ

ตาราง 10 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน
โรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง

รายการ	ชาย		หญิง		t	p
	(n = 229)		(n = 171)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.14	0.51	3.93	0.62	3.75*	.000
2. ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.86	0.63	3.52	0.67	5.17*	.000
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	3.32	0.53	3.15	0.62	2.74*	.006
รวม	3.77	0.44	3.54	0.50	5.02*	.000

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่
ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ พนักงานชาย มีค่าเฉลี่ยความต้องการ เท่ากับ 3.77 (S.D.=0.44)
และ พนักงานหญิง มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.54 (S.D.=0.50) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า
พนักงานโรงแรมเพศชายกับเพศหญิง มีความต้องการการออกกำลังกายทุกด้านแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา
กรุงเทพฯ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามช่วงอายุ

รายการ	ต่ำกว่า 30 ปี			30 ปีขึ้นไป		
	(n = 178)			(n = 222)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. สถานที่ออกกำลังกายสำหรับพนักงาน	4.10	0.77	มาก	4.22	0.78	มากที่สุด
2. สถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลาย	4.08	0.75	มาก	4.02	0.80	มาก
3. สถานที่ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	4.21	0.77	มากที่สุด	4.23	0.78	มากที่สุด
4. ที่นั่งพักผ่อนบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.96	0.84	มาก	3.83	0.91	มาก
5. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	4.10	0.79	มาก	3.85	0.87	มาก
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดให้เลือกใช้	4.19	0.71	มาก	4.12	0.82	มาก
ตามความต้องการอย่างเพียงพอ						
7. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	4.33	0.70	มากที่สุด	4.26	0.78	มากที่สุด
8. มีน้ำดื่ม น้ำใช้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.17	0.73	มาก	4.09	0.79	มาก
9. เครื่องมือในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	3.90	0.75	มาก	3.95	0.78	มาก
10. มีอุปกรณ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.77	0.85	มาก	3.72	0.88	มาก
รวม	4.08	0.54	มาก	4.03	0.58	มาก

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพนักงานโรงแรมอายุต่ำกว่า 30 ปี และ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 (S.D. = 0.54) และ 4.03 (S.D. = 0.58) ตามลำดับ

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา
กรุงเทพฯ ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
จำแนกตามช่วงอายุ

รายการ	ต่ำกว่า 30 ปี (n = 178)			30 ปีขึ้นไป (n = 222)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	S.D.	$\bar{x}$	ระดับ
1. การจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.53	0.90	มาก	3.61	0.87	มาก
2. การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงแรม	3.86	0.80	มาก	3.88	0.89	มาก
3. การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงแรม	3.79	0.84	มาก	3.82	0.90	มาก
4. มีงบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริม การออกกำลังกาย และการจัดการแข่งขันกีฬา	3.87	0.87	มาก	3.92	0.89	มาก
5. มีบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริม การออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.79	0.82	มาก	3.82	0.84	มาก
6. มีเอกสารให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ ปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการเล่นกีฬา	3.56	0.79	มาก	3.84	0.84	มาก
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับพนักงาน	3.47	0.89	มาก	3.69	0.87	มาก
8. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร และกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	3.57	0.85	มาก	3.62	0.80	มาก
9. หนังสือ ตำรา หรือเอกสารเกี่ยวกับ หลักการออกกำลังกาย หรือการดูแลสุขภาพ	3.51	0.80	มาก	3.68	0.84	มาก
รวม	3.66	0.66	มาก	3.76	0.67	มาก

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมพนักงานโรงแรมอายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 (S.D. = 0.66) และ พนักงานโรงแรมอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 (S.D. = 0.67)

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา
กรุงเทพฯ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา จำแนกตามช่วงอายุ

รายการ	ต่ำกว่า 30 ปี (n = 178)			30 ปีขึ้นไป (n = 222)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	S.D.	$\bar{x}$	ระดับ
1. เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	3.67	0.76	มาก	3.71	0.86	มาก
2. แอโรบิก	3.31	1.15	ปานกลาง	3.29	1.05	ปานกลาง
3. โยคะ	3.50	1.26	มาก	3.36	1.10	ปานกลาง
4. แบดมินตัน	3.40	0.98	มาก	3.28	0.83	ปานกลาง
5. วอลเลย์บอล	3.07	0.94	ปานกลาง	2.79	0.88	ปานกลาง
6. บาสเกตบอล	3.12	0.95	ปานกลาง	2.93	0.94	ปานกลาง
7. ฟุตบอล	3.43	1.30	มาก	3.51	1.16	มาก
8. ฟุตซอล	3.41	1.27	มาก	3.46	1.21	มาก
9. เทเบิลเทนนิส	3.32	0.96	ปานกลาง	3.19	0.97	ปานกลาง
10. เทนนิส	3.07	0.87	ปานกลาง	3.04	1.03	ปานกลาง
11. เปตอง	2.74	0.91	ปานกลาง	2.66	1.04	ปานกลาง
12. วายน้ำ	3.44	1.09	มาก	3.15	1.06	ปานกลาง
13. ปั่นจักรยาน	3.30	1.01	ปานกลาง	3.31	0.94	ปานกลาง
14. การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)	3.28	1.07	ปานกลาง	3.27	1.07	ปานกลาง
รวม	3.29	0.57	ปานกลาง	3.21	0.58	ปานกลาง

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา โดยรวมพนักงานโรงแรมอายุต่ำกว่า 30 ปี และ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 (S.D.= 0.57) และ 3.21 (S.D.=0.58) ตามลำดับ

ตาราง 14 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน
โรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ระหว่างพนักงานโรงแรมอายุต่ำกว่า 30 ปี กับ
พนักงานโรงแรมอายุ 30 ปีขึ้นไป

รายการ	ต่ำกว่า 30 ปี		30 ปีขึ้นไป		t	p
	(n = 178)		(n = 222)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.08	0.54	4.03	0.58	0.91	.364
2. ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.66	0.66	3.76	0.67	1.57	.118
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	3.29	0.57	3.21	0.58	1.37	.171
รวม	3.68	0.45	3.67	0.51	0.18	.858

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ อายุต่ำกว่า 30 ปี มีค่าเฉลี่ยความต้องการ เท่ากับ 3.68 (S.D.=0.45) และ อายุ 30 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.67 (S.D.=0.51) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า พนักงานโรงแรม อายุต่ำกว่า 30 ปี กับ พนักงานโรงแรมอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ไม่มีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร ระหว่างพนักงานที่มีเพศต่างกัน และระดับอายุต่างกัน

สมมุติฐานการวิจัย

1. พนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน
2. พนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นพนักงานชายและหญิง โรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร จากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซี และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 607-610) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 341 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดเป็น 408 คน และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 2 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร

ชุดที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ สภาพการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา โดยการตัดข้อมูลที่ซับซ้อนออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้อง แต่คงความหมายเดิมไว้ มาสรุปเป็นรายด้าน แล้วนำเสนอเป็นความเรียง
3. วิเคราะห์ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกาย โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test) ตามตัวแปรที่ศึกษา แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
5. นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป นำเสนอเป็นความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

- 1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสัมภาษณ์ เป็นพนักงานในตำแหน่งผู้จัดการฝ่าย หรือระดับหัวหน้างาน หัวหน้าแผนก เป็นเพศชายทั้งหมด จำนวน 8 คน
- 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม เป็นพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ส่วนใหญ่เป็นพนักงานโรงแรม เพศชาย จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 57.25 และ เพศหญิง จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 42.75 เมื่อแบ่งตามช่วงอายุพบว่า ส่วนใหญ่เป็นพนักงานโรงแรม ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 และพนักงานโรงแรม อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50

2. สภาพการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมริมแม่น้ำเจ้าพระยา

กรุงเทพมหานคร

เป็นข้อมูลจากการสัมภาษณ์พนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ในตำแหน่งผู้จัดการฝ่าย หรือระดับหัวหน้างาน หัวหน้าแผนก ซึ่งสรุปเป็นรายด้านได้ดังนี้

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

โรงแรมส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีสถานที่ออกกำลังกาย หรือบางแห่งก็มีก็ค่อนข้างน้อย สถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีไว้ให้บริการสำหรับแขกที่มาใช้บริการเท่านั้น และบางแห่งมีการเปิดให้บริการสำหรับบุคคลภายนอกได้สมัครสมาชิกเป็นรายปี บางโรงแรมมีการจัดห้องออกกำลังกายเล็ก ๆ ให้กับพนักงาน ซึ่งแยกออกจากส่วนของห้องออกกำลังกายของลูกค้า บางแห่งอนุญาตให้ใช้ลานจอดรถเป็นสถานที่ในการออกกำลังกายชั่วคราว เช่น ใช้เป็นสนามกีฬาในการเล่นฟุตบอล ฟุตซอล หรือใช้เป็นลานในการเต้นแอโรบิก บางแห่งมีเพียงโต๊ะเทเบิลเทนนิส (ปิงปอง) สำหรับพนักงานเพียงอย่างเดียวเท่านั้น และบางโรงแรมไม่มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้กับพนักงานเลย

ห้องออกกำลังกายที่จัดไว้สำหรับลูกค้านั้น บางโรงแรมจะมีการอนุญาตให้พนักงาน บางกลุ่มมาใช้บริการเท่านั้น เช่น ระดับหัวหน้างาน เป็นต้น โรงแรมมีตู้เก็บของ (Locker) และห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับเปลี่ยนชุดทำงานให้กับพนักงานซึ่งเป็นสวัสดิการที่ทางโรงแรมมีให้ไว้

2.2 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

- นโยบายของโรงแรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

มีนโยบายที่ชัดเจนในการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ประเภทกีฬาที่มีการแข่งขัน มักจะเป็นกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล เป็นต้น

โรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ จะมีการรวมกลุ่มกัน โดยจะมีการติดต่อประสานงานระหว่างผู้บริหาร เพื่อจัดกิจกรรมต่าง ๆ ภายในกลุ่มโรงแรม กิจกรรมที่จัดเป็นประจำนั้นคือ การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงแรม แต่อาจจะไม่สม่ำเสมอ เช่น ปีละ 1 ครั้ง หรือ 2 ปีครั้ง กีฬาที่มีการจัดการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล แฮนด์บอล และ กีฬาพื้นบ้าน เป็นต้น ทั้งนี้ นโยบายในการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน และกีฬาระหว่างโรงแรมในกลุ่มนั้น โดยขึ้นอยู่กับผลประกอบการ สภาพเศรษฐกิจ และสถานการณ์บ้านเมือง ซึ่งผู้บริหารจะเป็นผู้ตัดสินใจ และตกลงกันในกลุ่มโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ถ้าปีใดไม่พร้อมก็อาจจะเลื่อนการจัดการแข่งขันไปเป็นปีถัดไป

บางโรงแรมมีการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเชิญครูสอนแอโรบิก มานำเต้นแอโรบิกให้กับพนักงานในช่วงเย็น เวลาประมาณ 18.00 น.

- การจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

โรงแรมส่วนใหญ่ มีการจัดงบประมาณเพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬาภายใน และมีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงแรม จำนวนมากน้อยขึ้นอยู่กับผลประกอบการ ในการแข่งขันจะมีเงินรางวัล และถ้วยรางวัลให้กับผู้ชนะการแข่งขัน

3. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำ

เจ้าพระยา กรุงเทพฯ

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 (S.D. = 0.48)

3.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 (S.D. = 0.56) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่พนักงานมีความต้องการมากที่สุด 2 ข้อคือ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 (S.D. = 0.75) และสถานที่ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 (S.D. = 0.77)

3.2 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 (S.D. = 0.67) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่พนักงานมีความต้องการมากที่สุด คือ มีงบประมาณในการจัดกิจกรรม ส่งเสริมการออกกำลังกาย และการจัดการแข่งขันกีฬา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 (S.D. = 0.88)

3.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 (S.D. = 0.57) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พนักงานมีความต้องการอยู่ในระดับมาก 4 ข้อตามลำดับคือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 (S.D. = 0.81) รองลงมาคือ ฟุตบอล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 (S.D. = 1.22) ฟุตซอล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 (S.D. = 1.23) และ โยคะ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 (S.D. = 1.18)

4. ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ มีดังนี้

4.1 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ เพศชาย มีค่าเฉลี่ยความต้องการ เท่ากับ 3.77 (S.D.=0.44) และ เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.54 (S.D.=0.50) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า พนักงานโรงแรม เพศชายกับเพศหญิง มีความต้องการการออกกำลังกายทุกด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.1.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพนักงานโรงแรมชายและหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 (S.D. = 0.51) และ 3.93 (S.D. = 0.62) ตามลำดับ

4.1.2 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมพนักงานโรงแรม เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 (S.D. = 0.63) และ พนักงานโรงแรมหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 (S.D. = 0.67)

4.1.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา โดยรวมพนักงานโรงแรมชายและหญิง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 (S.D.=0.53) และ 3.15 (S.D.=0.62) ตามลำดับ

4.2 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ อายุต่ำกว่า 30 ปี มีค่าเฉลี่ยความต้องการ เท่ากับ 3.68 (S.D.=0.45) และ อายุ 30 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยความต้องการเท่ากับ 3.67 (S.D.=0.51) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า พนักงานโรงแรม อายุต่ำกว่า 30 ปี กับ พนักงานโรงแรมอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

4.2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพนักงานโรงแรมอายุต่ำกว่า 30 ปี และ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 (S.D. = 0.54) และ 4.03 (S.D. = 0.58) ตามลำดับ

4.2.2 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมพนักงานโรงแรมอายุต่ำกว่า 30 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 (S.D. = 0.66) และ พนักงานโรงแรมอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 (S.D. = 0.67)

4.2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา โดยรวมพนักงานโรงแรมอายุต่ำกว่า 30 ปี และ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 (S.D.=0.57) และ 3.21 (S.D.=0.58) ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. สภาพการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ พบว่า โรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ โดยรวมมีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับพนักงานค่อนข้างน้อย และบางแห่งไม่มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับพนักงานเลย สถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีไว้ให้บริการสำหรับแขกที่มาใช้บริการเท่านั้น ทั้งนี้เนื่องจาก การดำเนินธุรกิจโรงแรมนั้นมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อธุรกิจและผลกำไร การบริหารหรือการจัดการโรงแรมจึงมุ่งเน้นไปที่ตัวลูกค้าเป็นสำคัญ เพื่อตอบสนองความต้องการของแขก (Guest) ผู้มาใช้บริการให้ได้รับความสะดวกสบาย และประทับใจต่อโรงแรมที่มาใช้บริการให้มากที่สุด พื้นที่ของโรงแรมส่วนใหญ่จึงได้จัดไว้เพื่อบริการแขก ดังที่ สารานุกรมเสรี (2554: ออนไลน์) ได้ให้ความหมายไว้ว่า โรงแรม หมายถึง สถานที่ประกอบการเชิงการค้าที่นักธุรกิจตั้งขึ้นเพื่อบริการผู้เดินทางในเรื่องของที่พักอาศัย อาหาร และบริการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพักอาศัยและเดินทาง ซึ่งมีบริการต่าง ๆ เพื่อความสะดวกของผู้ที่มาพัก ซึ่งเรียกว่า "แขก" (guest) และในปัจจุบันธุรกิจโรงแรมก็มีการแข่งขันกันค่อนข้างสูงอีกด้วย ด้วยเหตุผลต่าง ๆ ดังกล่าวจึงอาจเป็นข้อจำกัดที่สำคัญในด้านสถานที่ออกกำลังกาย และผลจากการศึกษายังพบอีกว่า นโยบายในการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับพนักงานมีไม่มากนัก มีเพียงการจัดการแข่งขันกีฬาเท่านั้น การจัดการแข่งขันกีฬาไม่ว่าจะเป็นกีฬาภายในหรือกีฬาระหว่างโรงแรมก็ตาม เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับพนักงานในช่วงสั้น ๆ เท่านั้น อาจมีการแข่งขันแค่วันเดียวหรือประมาณ 1 สัปดาห์ หรือมากที่สุดก็เพียงประมาณ 1 เดือนเท่านั้น หลังจากจบการแข่งขันแล้ว ทางโรงแรมก็ไม่มีกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับพนักงานอย่างจริงจังเท่าที่ควร คือไม่มีนโยบายในการทำให้พนักงานได้มีโอกาสในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมากนัก

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก และมากที่สุดเกี่ยวกับอุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากพื้นที่ของโรงแรมไม่มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับพนักงานอย่างเพียงพอ และบริเวณใกล้เคียงกับโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ นั้น ไม่มีสวนสาธารณะหรือสนามกีฬาใด ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงกับโรงแรมเลย พนักงานโรงแรมจึงมีความต้องการสถานที่เพื่อการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก สอดคล้องกับผลการวิจัยของ โสธดา ชนินทุยทรวงศ์ (2553: 97) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรของกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านอุปกรณ์ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก และพบว่าพนักงานโรงแรมมีความต้องการงบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และการจัดการแข่งขันกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ สมนึก ภูระหงษ์ (2549: 62) ที่พบว่า พนักงานบริษัทไทยนำทิพย์จำกัด ภาคตะวันออก ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายในเรื่องของงบประมาณสนับสนุนจากทางบริษัท ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาที่ต้องการมากที่สุดก็คือ การเดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ เพราะการออกกำลังกายประเภทนี้สามารถทำได้ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ ใช้สถานที่ที่ไม่จำเป็นต้องเป็นสัดส่วนมากนัก และเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรุจดี คำดี (2552: 77-78) ที่ได้ศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ซึ่งพบว่า พยาบาลวิชาชีพ มีความต้องการกิจกรรมและกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การเดิน รองลงมา คือ แอโรบิกแดนซ์ และการวิ่ง ร้อยละ 43.18 และ 39.03 ตามลำดับ และมีความต้องการด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ ด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากทั้งหมด

3. ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ พบว่า

พนักงานโรงแรม เพศชายกับเพศหญิง มีความต้องการการออกกำลังกายทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าความต้องการของเพศชายมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้ชายชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมากกว่าผู้หญิง สอดคล้องกับการศึกษาของ นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547: 65-71) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า นักศึกษาชายจะมีการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาหญิง เพราะผู้ชายชอบเล่นกีฬามากกว่า ประกอบกับการมีนิสัยที่ไม่ชอบอยู่นิ่ง มักหากิจกรรมทำเสมอเมื่อมีเวลาว่าง ซึ่งเมื่อพิจารณาจากกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ผู้ชายต้องการนั้นคือ ฟุตบอล ฟุตซอล ซึ่งเป็นกีฬาประเภททีม เล่นกันเป็นกลุ่ม ซึ่งส่งผลให้เพศชายมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง เพราะกิจกรรมที่เพศชายเลือกทำเป็นกิจกรรมที่เล่นกันเป็นทีมหรือเป็นกลุ่มทำให้มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้พื้นที่มาก และเพศหญิงยังมีปัจจัยทางด้านร่างกายที่ส่งผลให้มีข้อจำกัดในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายอีกด้วย

จากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวส่งผลให้พนักงานโรงแรมชายมีความต้องการแตกต่างกับพนักงานหญิงในทุกด้าน สอดคล้องกับการศึกษาของ ปัทมา เพ็ชรแดง (2552: 62-63) ที่พบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 เพศชายกับเพศหญิงมีความต้องการการออกกำลังกายในด้านการจัดการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ โสธดา ชินนุททวงศ์ (2553: 97) ที่พบว่าบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพศชายจะมีความต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายสูงกว่าบุคลากรหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พนักงานโรงแรม อายุต่ำกว่า 30 ปี กับ อายุ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะพนักงานโรงแรมแต่ละคนถึงจะมีอายุที่ต่างกัน แต่มีความรู้ความเข้าใจต่อประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน และพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ซึ่งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ใกล้เคียงกัน จึงทำให้พนักงานโรงแรมที่อายุต่างกันมีความต้องการไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ), นพพร อินศิริ (2551: บทคัดย่อ), และ ราวุฒิ นาคฤทธิ์ (2552: บทคัดย่อ) ที่พบว่า คนที่อยู่ในช่วงอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรจะนำผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ให้ผู้บริหารโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ได้มีการนำผลที่ได้ไปใช้ในการส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมให้มากขึ้น ทั้งในด้านอุปกรณ์สถานที่และงบประมาณ
2. ควรมีการเก็บข้อมูล และนำผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ไปปรับเปลี่ยน และพัฒนาให้กับพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานอาชีพอื่นๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยากรุงเทพมหานคร
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนา สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา



บรรณานุกรม

- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2543). *เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายประชาชนไทย*.
กรุงเทพฯ: งานทดสอบสมรรถภาพ กองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา
การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 14. ปทุมธานี: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- กุลล บุษบ. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอ
เกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยยศ โกสิย์. (2546). *สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงาน
ในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมชิดี อำเภอปลวกแดง
จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐกานต์ ธิมะดี. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2545*. ปรินิพนธ์
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐเศรษฐ มนินนากร; และ อภิวัฒน์ มนินนากร. (2550, มกราคม – มิถุนายน). การออกกำลังกาย
สำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วน. *วารสารศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 15(1-2):
29-30.
- นพพร อินศิริ. (2551). *สภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรทาง
การศึกษา สำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการกีฬา
และสุขภาพ). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
ถ่ายเอกสาร.
- นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ. (2547). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 12(1): 65-71.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ปรีชา แดงโรจน์. (2549). *การบริหารจัดการและปฏิบัติงานโรงแรม ศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ:
ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ปรีญา เรืองบุรพ. (2551). ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตากสิน จังหวัด นครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา เพ็ชรแดง. (2552). ปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. (2542). ต้องการ. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2553, จาก <http://rirs3.royin.go.th/new-search/word-search-all-x.asp>
- พรณี ชูทัย เจนจิต. (2545). จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : เมธีปัส. พิชิต ภูติจันทร์. (2535). เวชศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ไพศาล จันทรพิทักษ์. (2540, 22 กันยายน). สุขภาพกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม. เดลินิวส์: หน้า 19.
- ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา. (2522). พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ณ มหาวิทยาลัยมหิดล เดือนตุลาคม 2522. สืบค้นเมื่อ 27 ตุลาคม 2553, จาก <http://www.rdpb.go.th/RDPB/Front/KingWord/RDPBKingWordDetail.aspx?rid=6>
- มนตรี อารีย์. (2542). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มานพ ปานสาคร. (2550). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เยาวณี ผจญ. (2535). ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ราวุฒิ นาคฤทธิ์. (2552). ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2553). ธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2549, จาก <http://www.kmutt.ac.th/organization/ssc334/asset1.html>
- วัฒนา สุทธิพันธ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร: รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วัฒนา สุนทรชัย. (2549). เกณฑ์การตัดสิน 5 ระดับ. สืบค้นเมื่อ 6 พฤษภาคม 2552, จาก <http://tulip.bu.ac.th/~wathna.s/newresearcher.pdf>

- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). *สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สารานุกรมเสรี, วิกีพีเดีย. (2554). *โรงแรม*. สืบค้นเมื่อ 9 มีนาคม 2554, จาก <http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%A3%E0%B8%A1>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2549). *แค่ขยับ! ทำร่างกายแข็งแรง...ช่วยกระตุ้นหัวใจ-กล้ามเนื้อ*. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2553, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/722>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2545). *โครงการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชากร พ.ศ. 2545*. สืบค้นเมื่อ 28 ตุลาคม 2553, จาก <http://service.nso.go.th/nso/knowledge/knowledge09/sport.html>
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2550). *ออกกำลังกายตามวัยอย่างไรดี*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุชา จันทรเฒ. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: แพร์พิทยา.
- สุรุฒิ คำดี. (2552). *ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2538). *จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- โสธดา ชินนิตยทวงศ์. (2553). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารี พันธุ์มณี. (2534). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: บริษัทตันอ้อจำกัด.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2547). *หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา พลศึกษา ม.1 ช่วงชั้นที่ 3*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- Christopher, Elizabeth Ann. (1997, April). A Survey of the Lifetime Sports need and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37(5): 6341–A.

- Holbrook, James Edward. (1993, September). Current Problems and Trend in Facility Planning for health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and University. *Dissertations Abstracts International*. 53(15): 2735 – A.
- Jaffee; et al. (1999). Incentives and Barriers to Physical Activity for Working Women. *American Journal of Health Promotion*. 13(4): 215 - 218.
- Jones, M.; & Nies, M.A. (1996). The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. *Public Health Nursing*. 13(2): 151 – 158.
- Krejcie, Robert V.; & Morgan, Daryle W. (1970). Determining Samper Size of Research. *Education and Psychological Measurement*. 30(3): 607-610.
- Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation : Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity*. Dissertation Ph.D. Capella University.
Retrieved February 2, 2006, from <http://www.lib.umi.com/dissertation/fullcit/3161748>
- Yamaguchi, Y.; & Okada, K. (1988). A Study of Adherence to a Fitness Club : A User's Perspective. *Abstracts New Horizons of Human Movement*. 128.





ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์
เรื่อง
สภาพการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่
ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ

คำชี้แจง

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาให้ทราบถึงสภาพการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ ผลการวิจัยจะเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำไปเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในหน่วยงานของท่าน และเพื่อประโยชน์สูงสุดของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อตามความคิดเห็นของท่าน คำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ แต่จะนำไปประมวลและแปรผลในลักษณะภาพรวมเท่านั้น คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติหน้าที่ของท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มา ณ โอกาสนี้ด้วย

นางสาวจันทรรัชชา เมืองพันพงษ์
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพการออกกำลังกายโดยรวมเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

1. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

- นโยบายของโรงเรียนที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

- การจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง
ที่สละเวลาตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง
ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่
ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ในเรื่อง อายุ และเพศ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาทั้ง 3 ด้าน

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่นๆ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวม โดยข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ จะไม่กระทบกระเทือนต่อความเป็นอยู่หรือสถานภาพการทำงานของท่านแต่ประการใด

นางสาวจันทร์ชชา เมืองพันพงษ์
 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความตามข้อมูลความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ระดับอายุ

☐ ต่ำกว่า 30 ปี

☐ 30 ปีขึ้นไป



**ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา
กรุงเทพฯ**

คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับ
ต้องการของท่าน ดังนี้

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายสำหรับพนักงาน					
2. สถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลาย					
3. สถานที่ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน					
4. ที่นั่งพักผ่อนบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
5. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย					
6. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดให้เลือกใช้ตามความต้องการ อย่างเพียงพอ					
7. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน					
8. มีน้ำดื่ม น้ำใช้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
9. เครื่องมือในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น					
10. มีอุปกรณ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย					

ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

2. ความต้องการด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
2. การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงแรม					
3. การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงแรม					
4. มีงบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และการจัดการแข่งขันกีฬา					
5. มีบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
6. มีเอกสารให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัยในการเล่นกีฬา					
7. การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับพนักงาน					
8. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสารและกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา					
9. หนังสือ ตำรา หรือเอกสารเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หรือการดูแลสุขภาพ					

ความต้องการด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....

3. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ					
2. แอโรบิก					
3. โยคะ					
4. แบดมินตัน					
5. วอลเลย์บอล					
6. บาสเกตบอล					
7. ฟุตบอล					
8. ฟุตซอล					
9. เทเบิลเทนนิส					
10. เทนนิส					
11. เปตอง					
12. วายน้ำ					
13. ปั่นจักรยาน					
14. การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)					

ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬา

.....

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน
อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
5. คุณพิสิษฐ์ ชุณหวิชิร
ผู้จัดการฝ่ายบุคคล
โรงแรมเพนนินชูล่า



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวจันทร์ชชา เมืองพันพงษ์
วันเดือนปีเกิด	16 กรกฎาคม 2516
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	138/2 กัลปพฤกษ์แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ผู้จัดการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	EZEQUOTE COMPANY, TRENDY BUILDING SUKHUMWIT SOI 13 KLONGTOEY-NUEA, WATTANA BANGKOK 10110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2527	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนพระแม่มาลีจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
พ.ศ. 2530	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนประจวบวิทยาลัย
พ.ศ. 2534	ประกาศนียบัตรวิชาการการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ.สูง) วิชาเอกพลศึกษาวิชาโทสุขศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษาชุมพร
พ.ศ. 2537	การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ) วิชาเอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2554	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ