

ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2557

ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2557

ณัฐพัชร์ สุขเกษม. (2557). ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-
วิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 320 คน จำแนกเป็นบุคลากร จำนวน 120 คน นิสิต จำนวน 200 คน ได้มาโดยการการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.85 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริการของ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 49.00 51.78 และ 53.16 เป็นลำดับ

2. ความพึงพอใจของบุคลากรผู้ให้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.39 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริการของ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.28 45.92 และ 49.06 เป็นลำดับ

3. ความพึงพอใจของนิสิตผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 53.83 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริการของ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.23 55.30 และ 55.62 เป็นลำดับ

SATISFACTION OF THE EXERCISE ROOM TOWARDS ON SERVICE OF THE
FACULTY OF ENGINEERING KASSETSART UNIVERSITY BANGKHEN CAMPUS IN 2013



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

May 2014

Nattapat Sukkasame. (2014). *Satisfaction of The Exercise Room Towards on Service of The Faculty of Engineering Kasetsart University Bangkok Campus in 2013*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Thongchai Charoensupmanee.

The objective of this research was to study the satisfactions of fitness member with the service of the faculty of Engineering, Kasetsart University, Bangkok campus in 2013. The samples were 320 people, 120 people as staffs and 200 people as student. The sample was classified by the stratified random sampling. The research instrument used was a questionnaire which the researcher constructed for question the fitness members with the reliability value of 0.93. Data were analyzed as frequency distribution and percentage.

The results of the research were as follow :

1. The overall satisfactions of fitness with the service of the faculty of engineering, Kasetsart University, Bangkok campus in 2013 overall management was at the high level with the percentage of 50.85 considering it was found that. all areas for 3 aspects including 1) place, device and facilities; 2) service of the fitness staffs and 3) overall management was at the high level with the percentage of 49.00 51.78 and 53.16 respectively.

2. The overall staffs' satisfactions with the service of the faculty of engineering, Kasetsart University, Bangkok campus in 2013 overall management was at the high level with the percentage of 46.39 considering it was found that. all areas for 3 aspects including 1) place, device and facilities; 2) service of the fitness staffs and 3) overall management was at the high level with the percentage of 45.28 45.92 and 49.06 respectively.

3. The overall students' satisfactions with the service of the faculty of engineering, Kasetsart University, Bangkok campus in 2013 overall management was at the high level with the percentage of 53.83 considering it was found that. all areas for 3 aspects including 1) place, device and facilities; 2) service of the fitness staffs and 3) overall management was at the high level with the percentage of 51.23 55.30 and 55.62 respectively.

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556

ของ

ณัฐพัชร์ สุขเกษม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2557

คณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

(รองศาสตราจารย์ไพฑูถย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

ประกาศคุณประการ

ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี โดยได้รับความเมตตาจาก รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท ที่ได้เสียเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการทำงานวิจัยนี้ทุกขั้นตอน ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ทั้งนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการสอบปริญญาโท ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไข จนทำให้ปริญญาโทฉบับนี้แล้วเสร็จสมบูรณ์ อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำงานวิจัย และผู้วิจัยได้รับข้อเสนอแนะในการดำเนินชีวิต คุณค่าในการศึกษาในระดับมหาบัณฑิต ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน ที่ให้ความรู้แก่ผู้วิจัยในการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต ซึ่งทำให้ผู้วิจัยรู้ว่าการศึกษาระดับปริญญาโท ของผู้วิจัยนั้น มิได้สิ้นสุดลงเพียงการทำปริญญาโทฉบับนี้ให้สำเร็จลงได้ หากผู้วิจัยได้ซึมซับเอากระบวนการเรียนรู้ให้กลายเป็นการเรียนรู้ที่ต้องสืบเนื่องต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด และจะต้องนำเอาความรู้นั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไปด้วย จึงจะสมตามเจตนารมณ์ของการศึกษาอย่างสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณบุคลากร และขอบคุณนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ทำให้ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จได้

ท้ายสุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่ออุเทน สุขเกษม คุณแม่ันทา ชาญสุทธิกนก ที่ให้กำเนิดเลี้ยงดู นางสาวปณิกร ทินกร ณ อยุธยา นางสาวนพชุลี พิพัธน์มพร ผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จ และเพื่อน ๆ ทุกคน ที่ให้กำลังใจที่ดีเยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย

ณัฏฐพัทธ์ สุขเกษม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	9
หลักของการออกกำลังกาย.....	12
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	15
ทฤษฎีและแนวความคิดทางด้านการบริการ.....	17
ประวัติคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	20
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	20
งานวิจัยในประเทศ.....	22

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า	
3	วิธีดำเนินการวิจัย	26
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	26
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	26
	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	27
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	54
	สังเขป ความมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการวิจัย.....	54
	สรุปผลการวิจัย.....	55
	อภิปรายผล	56
	ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	57
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	57
	บรรณานุกรม.....	58
	ภาคผนวก.....	63
	ภาคผนวก ก	64
	ภาคผนวก ข.....	71
	ประวัติย่อผู้วิจัย.....	73

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	30
2 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม (n=320).....	32
3 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ.2556 ด้านการบริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ โดยรวม (n=320).....	34
4 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการ โดยรวม (n=320).....	36
5 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ.2556 โดยรวม (n=320).....	38
6 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้ใช้บริการประเภทบุคคลากร (n=120)...	39
7 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ.2556 ด้านการบริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ผู้ใช้บริการประเภทบุคคลากร (n=120)..	42
8 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการ ผู้ใช้บริการประเภทบุคคลากร (n=120)	44
9 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ.2556 ผู้ให้บริการประเภทบุคคลากร (n=120).....	46

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
10 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ.2556 ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้ใช้บริการประเภทยานิสิต (n=200).....	47
11 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการ ผู้ใช้บริการประเภทยานิสิต (n=200).....	49
12 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ.2556 ด้านการบริหารจัดการ ผู้ใช้บริการประเภทยานิสิต (n=200).....	51
13 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ.2556 ผู้ใช้บริการประเภทยานิสิต (n=200).....	52



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าทั้งใน ด้านเศรษฐกิจ สังคมการเมืองและการศึกษา หลักสำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพ เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพดี มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนในเรื่องของทางด้านสติปัญญา สามารถจะประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะบุคคลถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุด และการที่ทรัพยากรบุคคลจะมีคุณค่าได้นั้นสามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดยการใช้กิจกรรมทางการออกกำลังกาย เป็นสื่อที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการที่จะพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้เกิดความเจริญก้าวหน้าต่อไป ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าคนเป็นทรัพยากร สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าแนวนโยบายของรัฐมุ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ จะเห็นได้จากแผนพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจ แห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) โดยมีพันธกิจเน้นให้พัฒนาคนให้มีคุณภาพ คุณธรรมนำความรอบรู้อย่างเท่าทัน ต่อเนื่องจาก แผนพัฒนาสังคมแห่งชาติและเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) ในด้านวัตถุประสงค์ เน้นให้เร่งรัด พัฒนาคุณภาพชีวิตสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ จากวัตถุประสงค์ดังกล่าวนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ ได้นำมากำหนดเป็นแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติขึ้นในปัจจุบัน ทั้งนี้ โดยมุ่งจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพพลเมืองให้มี คุณธรรม จริยธรรม ปัญญาและ พละนาถัยสมบูรณ์ นโยบายการศึกษาและมาตรการในการพัฒนาบุคคลประการหนึ่งก็คือ การสร้างความเข้าใจและให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับ โภชนาการ การกีฬา ออกกำลังกาย การพักผ่อน การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีความเหมาะสมตามเพศและวัย นอกจากนี้ทางรัฐบาลยังได้กำหนด นโยบายระดับประเทศในการสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนในประเทศ ได้ออกกำลังกาย เพราะ ต้องการให้ประชาชนมีสุขภาพพลานาถัยแข็งแรงสมบูรณ์ ดังวิสัยทัศน์และทิศทางการพัฒนาการกีฬา แห่งชาติในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) ได้กล่าวว่า “ประเทศชาติ เจริญก้าวหน้าด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึงและต่อเนื่องใน ทุกด้าน” การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วย พัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยจะช่วยพัฒนาให้ร่างกายแข็งแรง พละนาถัยสมบูรณ์ ปราศจาก

โรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี ดังที่ เจษฎา เจียรน้อยและบัณฑิต (2546: 7) ได้กล่าวว่าการ ออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง อุดหนุนสมรรถนะมีบุคลิกภาพที่ดี สามารถ ประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูงสมรรถภาพทางกายที่ดีซึ่ง สอดคล้องกับ สายัณห์ สุขยิ่ง (2543: 38) ได้สรุปประโยชน์การออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมรรถนะและ สมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถทำให้เกิดความ เชื่อมมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้ด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกาย เป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

จากเหตุผลที่กล่าวมา การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อการดำรงชีวิต ทำให้ มีธุรกิจอย่างหนึ่งได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว นั่นคือธุรกิจการเปิดศูนย์ออกกำลังกาย (Health Club) ซึ่งเป็นสถานที่ที่รวบรวมการทำกิจกรรมการออกกำลังกายไว้คอยบริการลูกค้า หรือเรียกว่าสมาชิก และด้วยความนิยมที่เพิ่มขึ้นในสังคมไทยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และการออกกำลังกาย จึงทำให้ ศูนย์ออกกำลังกายเปิดขึ้นอย่างมากมายทั้งที่ของภาครัฐและเอกชน และการที่จะดึงลูกค้าให้มาเป็น สมาชิกของศูนย์ออกกำลังกายนั้น ก็ขึ้นอยู่กับว่า ศูนย์ออกกำลังกายนั้นสามารถทำให้สมาชิกมีความ พึงพอใจในบริการได้มากน้อยเพียงใดดังที่ จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2543: 21) ได้กล่าวว่า ความพึง พพอใจของลูกค้าเป็นตัวแปรสำคัญ ในการประเมินคุณภาพของการบริการการนำเสนอที่ดีมีคุณภาพตรงกับความต้องการความคาดหวัง และมีแนวโน้มจะใช้บริการซ้ำอีกต่อไป คุณภาพของการบริการที่จะ ทำให้ลูกค้าพึงพอใจขึ้นอยู่กับลักษณะการบริการที่ปรากฏให้เห็น (ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ บุคลิกลักษณะของพนักงานบริการ) ความน่าเชื่อถือไว้วางใจของ การบริการ ความเต็มใจที่จะ ให้บริการ ตลอดจนความรู้ความสามารถในการให้บริการด้วยความเชื่อมั่นและความเข้าใจต่อผู้อื่น

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบตาม นโยบายของรัฐที่ให้สถานศึกษามีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้บัณฑิต และบุคลากรมีการออกกำลังกายกัน เพิ่มมากขึ้น ทางคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการ ออกกำลังกาย จึงได้จัดทำห้องออกกำลังกายขึ้น อยู่ในหน่วยงานของสำนักงานเลขานุการ เป็น ศูนย์กลางของการออกกำลังกาย ซึ่งเปิดบริการกับนิสิตและบุคลากรของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้เข้ามาใช้บริการโดยผู้ที่เข้าใช้บริการต้องสมัครเป็นสมาชิกและเสีย ค่าใช้จ่ายตามอัตราที่คณะฯ กำหนด

จากเหตุผลข้างต้นทำให้ผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ให้บริการการออกกำลังกายของหน่วยงานนี้ จึงมีความสนใจและต้องการทราบถึงความพึงพอใจของผู้ที่มาใช้บริการห้องออกกำลังกายของคณะ วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ว่าผู้ที่เข้ามาใช้บริการมีความพึงพอใจ ต่อการบริการในด้านต่างๆอย่างไร ความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการจะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่มีส่วน เกี่ยวข้องในการให้บริการด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย ด้านการบริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ และ ด้านการบริหารจัดการห้องออกกำลังกาย ของคณะ วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนมากน้อยเพียงใด เพื่อเป็นแนวทางใน การปรับปรุงการให้บริการการออกกำลังกาย การกำหนดขอบเขตการจัดสร้างสถานที่ออกกำลังกาย ให้สอดคล้องกับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการห้องออกกำลังกายของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน และเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะ วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะ วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน รวมทั้งเป็นข้อมูลเพื่อนำไปปรับปรุง แก้ไขในการให้บริการการจัดและดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้บริการได้รับ ความพึงพอใจสูงสุดและเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกที่มาใช้บริการห้องออกกำลังกายของคณะ วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 จำนวน 1,500 คน โดย เป็นบุคลากร จำนวน 250 คน เป็นนิสิต จำนวน 1,250 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกที่มาใช้บริการห้องออกกำลังกายของคณะ วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 จำนวน 320 คน เป็น

บุคลากร จำนวน 120 คน นิสิต จำนวน 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่

1.1 บุคลากร

1.2 นิสิต

2. ตัวแปรตาม

ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะ

วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556

นิยามศัพท์เฉพาะ

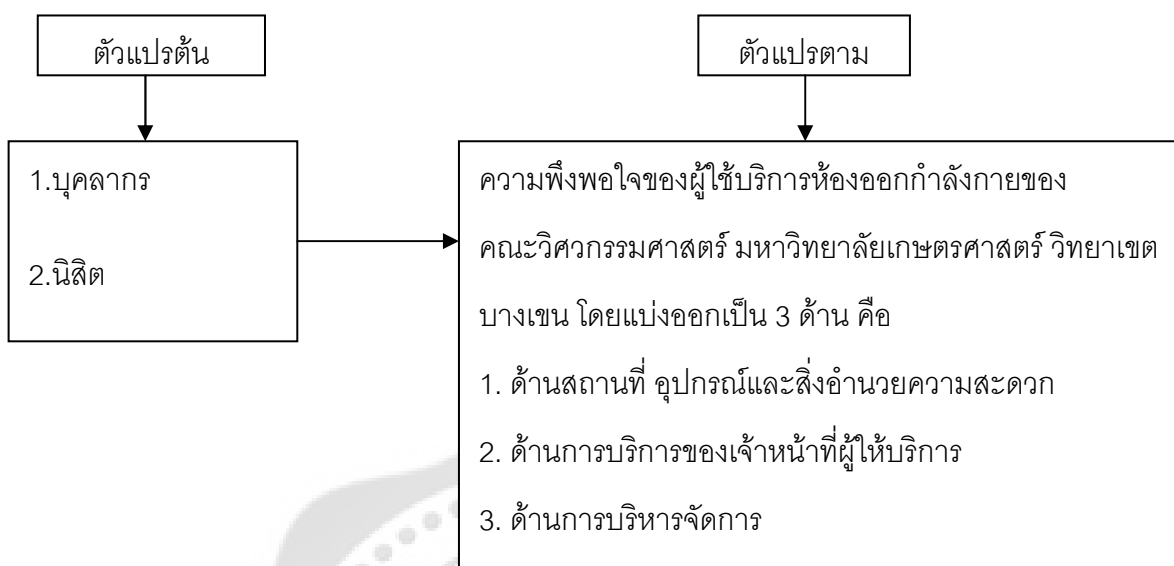
1. **ความพึงพอใจ** หมายถึง ภาวะการแสดงออกถึงความรู้สึกของผู้ใช้บริการที่มีต่อห้องออกกำลังกายของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ในด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย ด้านบริหารจัดการ และด้านการบริการของเจ้าหน้าที่

2. **ผู้ให้บริการ** หมายถึง นิสิตและบุคลากรที่สมัครเป็นสมาชิกห้องออกกำลังกายคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน และมาใช้บริการหรือทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่ทางห้องออกกำลังกายคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จัดขึ้น

3. **การบริการ** หมายถึง ความพึงพอใจเกี่ยวกับลักษณะการบริการของห้องออกกำลังกายคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่จัดไว้บริการแก่สมาชิกที่มาใช้บริการ เช่น อุปกรณ์การออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ การอำนวยความสะดวก การให้คำแนะนำการใช้สถานที่ออกกำลังกาย และการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ

4. **ห้องออกกำลังกาย** หมายถึง สถานที่ให้บริการการออกกำลังกาย ที่มีเครื่อง อุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำการใช้เครื่อง อุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน โดยมีการเก็บค่าเข้าใช้บริการ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้ และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีและแนวความคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. ทฤษฎีและแนวความคิดทางด้านการบริการ
6. ประวัติคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ

เวย์ริช และ คูนซ์ (Wehrich; & Koontz, 1993: 465) กล่าวว่า ความพึงพอใจ คือ ความพอใจเมื่อความต้องการได้รับการตอบสนอง ซึ่งมีการจูงใจเป็นสิ่งเร้าเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ คือ ความพึงพอใจ

ชวลิต เหล่ารุ่งกาญจน์ (2538: 9) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจไว้ว่าความรู้สึกทางบวก ความรู้สึกทางลบ และความสุขที่มีความสัมพันธ์กันอย่างสลับซับซ้อน โดยความพึงพอใจจะเกิดขึ้นเมื่อความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ

สุวัฒน์ ไบเจริญ (2540: 26) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจว่า ความพึงพอใจหมายถึง สภาพความต้องการต่างๆ ที่ได้รับการตอบสนอง

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ (2541: 90-93) กล่าวถึง ความพึงพอใจของลูกค้า (Customer Satisfaction) เป็นความรู้สึกของลูกค้าว่าพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ ซึ่งเป็นผลลัพธ์จากการเปรียบเทียบระหว่างการรับรู้ในการทำงานของผลิตภัณฑ์กับความคาดหวังของลูกค้า ถ้าผลการทำงานของ

ผลิตภัณฑ์เท่ากับความคาดหวัง ลูกค้าน่าจะเกิดความพึงพอใจ และถ้าผลการดำเนินงานของผลิตภัณฑ์สูงกว่าความคาดหวังมากลูกค้าก็จะเกิดความพึงพอใจอย่างมาก

โวลีเวอร์ (จิตตินันท์ เดชะคุปต์. 2543: 19) ได้ให้ความหมายว่า ภาวะการแสดงผลที่เกิดขึ้นจากการประเมินประสิทธิภาพการซื้อ การใช้จ่าย และบริการ ซึ่งอาจหมายความได้ว่า ความพึงพอใจหมายถึง ภาวะการแสดงผลออกถึงความรู้สึกในทางบวกที่เกิดจากการประเมินเปรียบเทียบประสิทธิภาพการได้รับบริการที่ตรงกับสิ่งที่ลูกค้าคาดหวัง หรือดีเกินกว่าความคาดหวังของลูกค้า ในทางตรงข้ามความไม่พึงพอใจ หมายถึง ภาวะการแสดงผลออกถึงความรู้สึกในทางลบที่เกิดจากการประเมินเปรียบเทียบประสิทธิภาพการได้รับบริการที่ต่ำกว่าความคาดหวังของลูกค้า

จากคำนิยามดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกของผู้ใช้บริการที่มีต่อห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน หลังจากที่มีการใช้บริการแล้วเกิดความรู้สึกที่ดีที่ได้รับการตอบสนองความต้องการที่คาดหวังไว้หรือไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการที่คาดหวังไว้

ความสำคัญของความพึงพอใจ

ความสำคัญของความพึงพอใจ นักวิชาการหลายท่านกล่าวถึงความสำคัญของความพึงพอใจไว้ดังนี้

จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2543: 21) ได้กล่าวว่า ความสำคัญสามารถแบ่งออกเป็น

1. ความสำคัญต่อผู้ให้บริการที่องค์กรต้องคำนึงถึงความพึงพอใจต่อการบริการต่อไปนี้

ความพึงพอใจของลูกค้า เป็นตัวกำหนดคุณลักษณะของการบริการ ผู้บริหารการบริการและผู้ปฏิบัติงานบริการ จำเป็นต้องสำรวจความพึงพอใจของลูกค้า เกี่ยวกับการบริการ และลักษณะของการนำเสนอบริการที่ลูกค้าชื่นชอบ เพราะข้อมูลดังกล่าวจะบ่งบอกถึงการประเมินความรู้สึก และความคิดเห็นของลูกค้าต่อคุณสมบัติของการบริการที่ลูกค้าต้องการ และวิธีการตอบสนองความต้องการแต่ละอย่าง ในลักษณะที่ลูกค้าปรารถนา ซึ่งเป็นผลดีต่อผู้ให้บริการในรูปแบบที่ผู้รับบริการคาดหวังไว้ได้จริง

ความพึงพอใจของลูกค้าเป็นตัวแปรสำคัญ ในการประเมินคุณภาพของการบริการการนำเสนอที่ดีมีคุณภาพตรงกับความต้องการความคาดหวัง และมีแนวโน้มจะใช้บริการซ้ำอีกต่อไป คุณภาพของการบริการที่จะทำให้ลูกค้าพึงพอใจขึ้นอยู่กับลักษณะการบริการที่ปรากฏให้เห็น ได้แก่

สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ บุคลิกลักษณะของพนักงานบริการ ความน่าเชื่อถือไว้วางใจของ การบริการ ความเต็มใจที่จะให้บริการ ตลอดจนความรู้ความสามารถในการให้บริการด้วยความเชื่อมั่นและความ เข้าใจต่อผู้อื่น

ความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติงานบริการ เป็นตัวชี้คุณภาพและความสำเร็จของงานบริการที่ให้ความ สำคัญกับความต้องการและความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานบริการเป็นเรื่องจำเป็นไม่ยิ่งหย่อนไป กว่าทำให้ความสำคัญกับลูกค้า การสร้างความพึงพอใจในงานให้กับผู้ปฏิบัติงานบริการย่อมทำให้ พนักงานมีความรู้สึกที่ดีต่องานที่ได้รับมอบหมาย และตั้งใจปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ อันจะ นำมาซึ่งคุณภาพของการบริการที่จะสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้า และส่งผลให้กิจการบริการ ประสบความสำเร็จ

2. ความสำคัญต่อผู้รับบริการ แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

2.1 ความพึงพอใจของลูกค้า เป็นตัวผลักดันคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อองค์กรตระหนักถึง ความสำคัญของความพึงพอใจของลูกค้าก็จะพยายามค้นหาปัจจัยที่กำหนดความพึงพอใจของลูกค้าก็ จะพยายามค้นหาปัจจัยที่กำหนดความพึงพอใจของลูกค้าสำหรับนำเสนอบริการที่เหมาะสม เพื่อการ แข่งขันแย่งชิงส่วนแบ่งตลาดของธุรกิจบริการผู้รับบริการย่อมได้รับบริการที่มีคุณภาพและสามารถ ตอบสนองความต้องการที่ตนคาดหวังไว้การดำเนินที่ต้องพึงพาการบริการในหลายๆ สถานการณ์ เพราะการบริการในหลายๆ ด้าน ช่วยอำนวยความสะดวก และแบ่งเบาภาระการตอบสนองความ ต้องการของบุคคลด้วยตนเอง

2.2 ความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติงานบริการ ช่วยพัฒนาคุณภาพของงานบริการ และอาชีพ บริการงานเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของคนเรา เพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้ในการดำรงชีวิตและการแสดงออกถึง ความสามารถในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเป็นที่ยอมรับว่าความพึงพอใจในงานมีผลต่อการ เพิ่มประสิทธิภาพของงานในแต่ละองค์กร เมื่อองค์กรให้ความสำคัญกับการสร้างความพึงพอใจในงาน ให้กับผู้ปฏิบัติงานบริการ ทั้งในด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ค่าตอบแทนสวัสดิการ และ ความก้าวหน้าในชีวิตการงาน เพื่อเป็นการเพิ่มคุณภาพมาตรฐานของงานบริการให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ในการตอบสนองความต้องการของลูกค้าและการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้าให้ใช้บริการต่อไป

สวอร์บรูค (Swarbrooke. 1999: 238) ได้กล่าวว่า การสร้างความพึงพอใจแก่นักท่องเที่ยวมีความ สำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. ก่อให้เกิดนักท่องเที่ยวยุโรปใหม่ๆ จากการแนะนำปากต่อปากไปยังเพื่อน ญาติของนักท่องเที่ยว
2. สร้างความพึงพอใจกับนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวเป็นครั้งแรก เพื่อให้หวนกลับมาเที่ยวอีกครั้งอันเป็นการนำมาซึ่งรายได้ที่แน่นอน โดยไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายทางการตลาดเพิ่ม
3. ความไม่พึงพอใจของนักท่องเที่ยวยุโรปมีต้นทุนที่สูง เสียเวลา และยังมีผลเสียต่อชื่อเสียงขององค์กร อีกด้วยนอกจากนี้ยังรวมถึงต้นทุนโดยตรงที่จะเกิดขึ้นรูปของเงินชดเชยค่าใช้จ่ายในการแก้ปัญหาข้อบกพร่อง

จากความสำคัญของความพึงพอใจข้างต้นจึงพอสรุปได้ว่า ความสำคัญของความพึงพอใจสามารถแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ ความพึงพอใจของผู้รับบริการต่อการบริการ และความพึงพอใจในงานของผู้ให้บริการที่มีส่วนสัมพันธ์กัน ที่จะทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพการบริการและการดำเนินงานให้เกิดประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า "Exercise" ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 คือการใช้กำลังแข็งแรง บริหารร่างกาย เพื่อความแข็งแรง โดยมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้แตกต่างกัน ดังนี้

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519: 49) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายในแง่ของสรีรวิทยาไว้ ดังนี้ การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้ออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520: 9) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้กับร่างกายแบบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วจึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายจากความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวันซึ่งมักจะทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 59-60) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดความเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

แลมปี (Lamp. 1984: 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานของระบบต่างๆในร่างกายช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

สุชาติ โสภประยูร (2528: 121) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมายกว้างมาก คือ ครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใดๆ ไม่ว่าจะเป็กิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่นการที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530: 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบการออกกำลังกายและเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ

กรมพลศึกษา (2534: 84) ได้ให้คำจำกัดความการออกกำลังกาย (Exercise) ว่าเป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว ให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2538: 3) กล่าวถึงการออกกำลังกายหมายถึงการกระทำใด ๆ ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพหรือความสนุกสนานเพื่อให้สังคมโดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือ มีกฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก กายบริหาร ร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ สเต็ปแอโรบิก รำมวยจีน วายน้ำ ซี่จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เดินบนลู่วิ่งและอื่นๆ(ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

จักรี เสริมทรัพย์ (2541: 12) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึงการที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน หรือทำงานปกติซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่นเหนื่อยมากขึ้น หายใจเร็ว และแรงกล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกติ โดยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 15 – 30 นาที แต่ต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่าง ๆ ที่จะทำให้อันตราย

สิวาณี เซ็ม (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึก ให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

สายนท์ สุขยั้ง (2543: 14) ได้สรุปให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี

กรมพลศึกษา (2534: 30) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงงานกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะหรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน เดก ธนะสิริ (2534: 149) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายจะมีความรู้สึกลงทางเพศลดลงหรือบางคนก็มีความรู้สึกลงทางเพศกลับฟื้นคืนตัวขึ้นมาอีก ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จักรี เสริมทรัพย์ (2541: 12) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันหรือทำงานปกติ ซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่างๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่น เหนื่อยมากขึ้น หายใจเร็วและแรง กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกติ โดยการทำการออกกำลังกายเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยประมาณ 15-30 นาที แต่ต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่างๆ ที่จะทำให้เกิดอันตราย

สรุปได้ว่า ความหมายของการออกกำลังกายคือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อในการบริหารร่างกาย เพื่อให้เกิดการพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ปกติ

หลักของการออกกำลังกาย

อนันต์ อัดชู (2520: 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน

2. บริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย
3. ทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป
5. หายใจเข้า - ออก ทุก ๆ จังหวะของการออกกำลังกาย
6. ทำช้า ๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป
7. พยายามเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
8. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
9. ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Warm Down) ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 6-7) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ ดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย

2. ผู้ที่ฟิ้นไข้หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ประสงค์จะออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์

ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าอยากออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจได้ถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยตนเองด้วย
7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำในบริเวณบ้านในระยะเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ การกระโดดเชือก การชกมวย เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายสม่ำเสมอและเป็นประจำทุกวัน วันละ 15 - 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้นควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นชีพจร หรือการหายใจในแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วยกัน

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งเท่านั้นถ้าให้ผลอย่างแท้จริง ควรคำนึงถึงการรับประทานอาหารที่ดี และถูกหลักอนามัย และควรพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ (2525: 45) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่่าเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นแบบปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40 - 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 - 20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจ และความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย หากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

กุลยา ดันติมลาชีวะ (2540: 35 - 39) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีสรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่

2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ไม่น้อยหรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า นี้

3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอนหรือรับประทานอาหารใหม่ ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงานอวัยวะภายในยังตั้งเครียด การออกกำลังกายหลังอิมอาจมีผลต่อภาวะการทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ในการออกกำลังกาย สามารถออกกำลังกายได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวก และพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่านคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน 5 - 10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายต้องประเมินความอดทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้ว จะต้องสนใจในการออกกำลังกายมาก เพราะงานและเวลาไม่ทำให้ออกกำลังกาย ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วรูปร่างจะสวย ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วย เพื่อให้ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 - 15 นาที จะช่วยทำให้ กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการ บาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 - 85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดนาน 20 - 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool - down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

สรุปได้ว่า หลักของการออกกำลังกายที่ดีควรมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนและหลังออกกำลังกายเพื่อให้ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท อวัยวะส่วนต่างๆ ภายในได้เกิดแรงกระตุ้นกาไหลเวียนของเลือดให้เกิดความ พร้อมต่อการทำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อเอ็นข้อต่อต่าง ๆ และทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุพิตร สมหาหิต (2525: 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้นและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้อุณหภูมิโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูงสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปี้กระเป่า
6. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
7. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
8. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม
9. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

สายัณห์ สุขยั้ง (2543: 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรม หรือทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้

เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงาน นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอีกด้วย

เผชิญ ธีรานันท์ (2536: 6) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อกระดูกแข็งแรงขึ้น
2. หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น
3. ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
4. ระบบการย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายดีขึ้น
5. นอนหลับได้ดีขึ้น
6. พลังงานเพิ่มขึ้น
7. รูปร่างดีขึ้น และลดความอ้วนได้อย่างดี
8. ลดความเสื่อมของอวัยวะ
9. ลดความวิตกกังวล หรืออาการทางประสาทอื่น ๆ
10. จิตใจแจ่มใส สมองปอดโปร่งอารมณ์เย็นขึ้น
11. เพิ่มพูนปัญญา และความเชื่อมั่นในตนเอง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การขับถ่ายดีโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมดรูปร่างและหน้าที่การงานโอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกาย สามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้นๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเป็นโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวถึงใน 5 ข้อ หากเกิดขึ้นแล้ว

การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

สรุปได้ว่า ประโยชน์การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมใดๆ ใน การเคลื่อนไหวร่างกายทำให้กล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อต่างๆ ทุกส่วนมีความแข็งแรงขึ้นระบบอวัยวะ ภายใน หัวใจ ปอด มีความแข็งแรงมากขึ้นและรวมไปถึงด้านสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมัย ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

ทฤษฎีและแนวความคิดทางการบริการ

ความหมายของคำว่า “การบริการ” (Service) มีผู้ให้นิยามไว้ต่างกันมากมายดังนี้

สมชาย กิจยรรยง (2544: 15) กล่าวว่า การบริการ หมายถึง เทคนิค กลยุทธ์ ทักษะและ ความแนบเนียนต่างๆ ที่จะทำให้ชนะใจลูกค้าผู้ที่ติดต่อธุรกิจหรือบุคคลทั่วไปที่มาใช้บริการ

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ (2541: 141) กล่าวว่า การบริการ หมายถึง กิจกรรม ผลประโยชน์หรือความพึงพอใจที่สนองความต้องการแก่ลูกค้า เช่น โรงเรียน โรงภาพยนตร์ โรงพยาบาล โรงแรม ฯลฯ

วิฑูรย์ สิมะโชคดี (2541: 202-203) ได้กล่าวถึงการบริการว่า เป็นกิจกรรมหรือการกระทำที่ ผู้ใช้บริการส่งมอบให้แก่ผู้รับบริการ โดยที่ผู้ให้บริการมีความตั้งใจที่จะส่งมอบบริการนั้นๆ “การบริการ จึงแตกต่างจากสินค้า” อย่างมากโดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวกับการบริโภคหรือการใช้งานและเวลาของการใช้งาน

จากนิยามความหมายการบริการดังกล่าวพอจะสรุปได้ว่า การบริการหมายถึง การกระทำ กิจกรรมที่ผู้ให้บริการส่งมอบให้แก่ผู้รับบริการเพื่อสนองตอบความพึงพอใจและความต้องการแก่ลูกค้า ตามที่ลูกค้าคาดหวัง โดยใช้วิธีการต่างๆ เพื่อที่จะทำให้ลูกค้าที่มาใช้บริการเกิดความพอใจ

ทฤษฎีการบริการ

การบริการตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Service เมื่อนำมาแยกตัวอักษรแต่ละตัวสามารถ แยกองค์ประกอบในการบริการได้ (จิตตินันท์ เดชะคุปต์. 2539: 55) ดังนี้

S = Satisfaction	หมายถึง ความพึงพอใจของผู้รับบริการ
E = Expectation	หมายถึง ความคาดหวังของผู้รับบริการ
R = Readiness	หมายถึง ความพร้อมในการบริการ
V = Values	หมายถึง ความมีคุณค่าในการบริการ

I = Interest	หมายถึง ความสนใจต่อการบริการ
C = Courtesy	หมายถึง ความมีไมตรีจิตต่อการบริการ
E = Efficiency	หมายถึง ความมีประสิทธิภาพของการดำเนินงาน

จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2539: 8) กล่าวว่า การบริการเป็นกิจกรรมหรือกระบวนการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคลหรือองค์กร เพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่นและก่อนให้เกิดความพอใจจากผลของการกระทำนั้น

ประวัติความเป็นมา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีภารกิจในการผลิตบัณฑิตในสาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ทั้งระดับปริญญาตรี,โท และเอกที่มีคุณภาพ มีความรอบรู้ในวิชาชีพที่ทันกับ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี พร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม และ จรรยาบรรณ โดย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้เปิดการเรียนการสอนในสาขาวิศวกรรมศาสตร์ทั้งใน วิทยาเขต บางเขน กรุงเทพมหานคร, วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม, วิทยาเขตศรีราชา จังหวัดชลบุรี และวิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มีประวัติความเป็นมา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2481 โดยมีการจัดตั้ง "โรงเรียนวิศวกรรมชลประทาน" ในสังกัด กรมชลประทาน กระทรวงเกษตรราธิการ ต่อมา ในปี พ.ศ. 2498 โรงเรียนวิศวกรรมชลประทานได้ย้ายมา สังกัดมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยเปลี่ยนชื่อเป็น "คณะวิศวกรรมศาสตร์" ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา พ.ศ. 2522 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ให้คณะวิศวกรรมศาสตร์ ย้ายภาควิชาวิศวกรรมเกษตร ภาควิชาวิศวกรรมชลประทาน และภาควิชาวิศวกรรมอาหาร ไปจัดการเรียน การสอน ณ วิทยาเขต กำแพงแสน จนกระทั่ง พ.ศ. 2546 คณะวิศวกรรมศาสตร์ ณ วิทยาเขตกำแพงแสน ได้รับการปรับ โครงสร้างขึ้นเป็น คณะวิศวกรรมศาสตร์ กำแพงแสน

ในปัจจุบัน คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มี หน่วยงาน ดังนี้

- ภาควิชาวิศวกรรมการบินและอวกาศ
- ภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์
- ภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล
- ภาควิชาวิศวกรรมเคมี

ภาควิชาวิศวกรรมซอฟต์แวร์และความรู้
 ภาควิชาวิศวกรรมไฟฟ้า
 ภาควิชาวิศวกรรมสิ่งแวดล้อม
 ภาควิชาวิศวกรรมวัสดุ
 ภาควิชาวิศวกรรมไฟฟ้าเครื่องกลการผลิต
 ภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหการ
 ภาควิชาวิศวกรรมโยธา-ทรัพยากรน้ำ
 ภาควิชาวิศวกรรมโยธา
 ภาควิชาวิศวกรรมสำรวจและสารสนเทศภูมิศาสตร์
 สำนักงานเลขานุการ
 สถาบันคั่นคว้าและพัฒนาเทคโนโลยีการผลิตทางอุตสาหกรรม
 สถาบันนวัตกรรมเทคโนโลยีสารสนเทศ
 สถาบันวิศวกรรมป้องกันอัคคีภัย
 สถาบันวิศวกรรมพลังงาน
 ศูนย์นวัตกรรมวัสดุ
 ศูนย์นิสิตสารสนเทศ
 ศูนย์พัฒนาระบบคุณภาพ
 ศูนย์คอมพิวเตอร์วิศวกรรม
 ศูนย์ศึกษาการจัดการบำรุงรักษา
 ศูนย์ฝึกอบรมระบบอุตสาหกรรมอัตโนมัติ
 ศูนย์วิจัยและพัฒนาวิศวกรรมปฐพีและฐานราก
 ศูนย์วิศวกรรมพลังงานและสิ่งแวดล้อม บางเขน
 ศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางแม่พิมพ์ผลิตภัณฑ์ยาง
 ศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางยานยนต์พลังงานทางเลือก
 ศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางระบบสมองกลฝังตัวเพื่อการเกษตร
 ศูนย์เทคโนโลยีความปลอดภัยสำหรับอาคารและโรงงานอุตสาหกรรม
 ศูนย์วิจัยและฝึกอบรมการจัดการทรัพยากรและระบบภูมิสารสนเทศ (RM-GIS)
 สถาบันวิจัยและพัฒนาอวกาศเพื่อความเป็นเลิศทางวิชาการด้านการ
 บริหารจัดการภัยพิบัติ

ห้องออกกำลังกาย คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2553 ตั้งอยู่ที่ อาคาร 17 ชั้น 5 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ซึ่งได้กำหนดประเภทของสมาชิก และเวลาเปิด-ปิด ห้องออกกำลังกายดังนี้

ประเภทสมาชิกห้องออกกำลังกาย

สมาชิกประเภทที่ 1	บุคลากรและครอบครัว
สมาชิกประเภทที่ 2	นิสิตปัจจุบัน
สมาชิกประเภทที่ 3	ศิษย์เก่า และครอบครัว
สมาชิกประเภทที่ 4	ผู้มีอุปการคุณ และครอบครัว

อัตราค่าบริการ

ประเภทสมาชิก	ประเภทที่ 1	ประเภทที่ 2	ประเภทที่ 3	ประเภทที่ 4
1 เดือน	500 บาท/คน	300 บาท/คน	750 บาท/คน	500 บาท/คน
4 เดือน	1,500 บาท/คน	900 บาท/คน	2,250 บาท/คน	1,500 บาท/คน
1 ปี	4,000 บาท/คน	2,400 บาท/คน	5,250 บาท/คน	4,000 บาท/คน

เวลาเปิด - ปิด ห้องออกกำลังกาย

กำหนดเปิด - ปิด ห้องออกกำลังกาย ดังนี้

วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 07.00 – 20.00 น.

วันเสาร์ เวลา 10.00 – 19.00 น.

วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ งดให้บริการ

นอกจากนี้ยังมีห้องกิจกรรมออกกำลังกาย 1 ห้อง สำหรับจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น แอโรบิก ลีลาศ โยคะ เป็นต้น บุคลากรประกอบด้วย พนักงานต้อนรับ จำนวน 1 คน ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย 3 คน เจ้าหน้าที่รักษาความสะอาด จำนวน 1 คน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993: 339) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพทางการพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรกิจ และสถาปนิก ผลการศึกษาพบว่า

คณะกรรมการวางแผนของสถาบัน จะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวก ความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์ของการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการแต่งตั้งการวางแผน และการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

ฮูด (Hood. 1993: 363) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างและครอบครัวของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างนี้เป็นผู้ที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพราะยังอาศัยอยู่กับครอบครัวและเป็นการง่ายที่จะสะท้อนถึงปฏิริยาต่อกันภายในครอบครัว และยังเป็นกลุ่มที่กำลังพัฒนาจากครอบครัวไปสู่ความสนใจในการใช้เวลาว่าง โดยมุ่งศึกษาองค์ประกอบทางจิตวิทยาสำหรับวัยรุ่นกับความพอใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ของการกระทำในครอบครัว และการรับรู้ของการใช้เวลาว่าง องค์ประกอบทางจิตวิทยา 9 องค์ประกอบสามารถนำมาเป็นองค์ประกอบใช้วัดการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นได้

โองูระและยามากูชิ (Ogurawa and Yamaguchi. 1998) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย : ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้ ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์ออกกำลังกายตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. ความพึงพอใจ ในอุปกรณ์อาคาร สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่
3. ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้อมูลเหล่านี้ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์ออกกำลังกายเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียวประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ตัวแปรตาม ทดสอบสมมุติฐานเพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์ออกกำลังกาย คือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์ออกกำลังกายส่วนใหญ่พิจารณาจากการจัดการที่ดีของศูนย์ออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศไทย

ปัทมา รอดทั้ง (2540: บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรชาย 200 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ่ ผลการวิจัยพบว่า 1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้านการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้ 2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือหมู่บ้านเป็นสถานที่เล่นกีฬา 3. ประชากรมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีที่สุด 4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือสถานที่ไม่เพียงพอด้านอุปกรณ์ คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย 5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน 6. จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรให้ผู้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย 7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า 7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ่ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 - 25 ปีกับประชาชน กลุ่มอายุ 26 - 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษาไม่มีแตกต่างกับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

ธนภัทร น้อยศิริ (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาความพึงพอใจในการบริการกิจกรรม

นันทนาการของสมาชิกศูนย์ฝึกกีฬาเฉลิมพระเกียรติ ผลการศึกษาพบว่า ความพึงพอใจในการบริการกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกศูนย์ฝึกกีฬาเฉลิมพระเกียรติด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการและการให้บริการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 48.93, 40.25 และ 41.25 ตามลำดับ ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการและการให้บริการ ที่สมาชิกมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก คือ จำนวนค่าบำรุงที่เก็บสมาชิก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 49.25 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก คือ บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี และบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ ความสามารถ คิดเป็นร้อยละ 59.89 และ 56.59 ตามลำดับ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่สมาชิกมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก คือ บริเวณศูนย์ฝึกกีฬา มีความสวยงาม มีความร่มรื่น สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ มีความสะดวกสบาย และมีสถานที่พักผ่อนหลังจากออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 67.30, 66.20 และ 63.18 ตามลำดับ

กมลวัฒน์ พูลศรี (2552: บทคัดย่อ) ศึกษาความพึงพอใจของประชาชนที่มีต่อการบริการการออกกำลังกายในสวนน้ำและสวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ เทศบาลเมืองอ่างทอง พ.ศ. 2550 ผลการศึกษาพบว่า

1. ความพึงพอใจของประชาชนที่มีต่อการบริการการออกกำลังกายในสวนน้ำและสวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ เทศบาลเมืองอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.10, 41.50 และ 41.60 ตามลำดับ เมื่อแยกชาย หญิงแล้วพบว่า ความพึงพอใจของประชาชนชายที่มีต่อการบริการการออกกำลังกายในสวนน้ำและสวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ เทศบาลเมืองอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.80, 40.00, และ 39.90 ตามลำดับ ความพึงพอใจของประชาชนหญิงที่มีต่อการบริการการออกกำลังกายในสวนน้ำและสวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ เทศบาลเมืองอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.30, 43.60 และ 43.40 ตามลำดับ

2. ความพึงพอใจของประชาชนที่มีต่อการบริการการภายในห้องออกกำลังกาย เทศบาลเมืองอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.80, 44.70 และ 45.50 ตามลำดับ เมื่อแยกชาย หญิงแล้วพบว่าความพึงพอใจของประชาชนชายที่มีต่อการบริการการภายในห้องออกกำลังกาย เทศบาลเมืองอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.00, 42.00 และ 43.60 ตามลำดับ ความพึงพอใจของประชาชนหญิงที่มีต่อการบริการการภายในห้องออกกำลังกาย เทศบาลเมืองอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.60, 47.40 และ 47.10 ตามลำดับ

3. ความพึงพอใจของประชาชนที่มีต่อการบริการการออกกำลังกายภายในสวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ เทศบาลเมืองอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.00, 37.50 และ 37.20 ตามลำดับ เมื่อแยกชายหญิงแล้วพบว่า ความพึงพอใจของประชาชนชายที่มีต่อการบริการการออกกำลังกายภายในสวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ เทศบาลเมืองอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.60, 37.40 และ 40.20 ตามลำดับ ความพึงพอใจของประชาชนหญิงที่มีต่อการบริการการออกกำลังกายภายในสวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ เทศบาลเมืองอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.00, 37.50 และ 37.20 ตามลำดับ

ปิยราช ขอนเหนียวกลาง (2553: บทคัดย่อ) ศึกษาความพึงพอใจของสมาชิกที่มีต่อการบริการของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. ความพึงพอใจของสมาชิกที่มีต่อการบริการของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ในด้านการจัดกิจกรรม ด้านการบริการ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

2. ผู้ใช้บริการที่มีเพศแตกต่างกัน มีความพึงพอใจต่อศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้ใช้บริการที่มีอายุต่างกัน มีความพึงพอใจต่อศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครไม่แตกต่างกัน

4. ผู้ใช้บริการที่มีระยะเวลาการเป็นสมาชิกต่างกัน มีความพึงพอใจในการใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผู้ใช้บริการที่มีความถี่ในการใช้บริการต่างกัน มีความพึงพอใจในการใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ผู้ใช้บริการที่มีเหตุผลที่มาใช้บริการต่างกัน มีความพึงพอใจในการใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า จากงานวิจัยที่นำเสนอมานั้น เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ ซึ่งมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการศึกษา โดยวัตถุประสงค์ในการศึกษาและวิธีการศึกษามีความใกล้เคียงกับการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการให้บริการต่อไป ส่งผลให้ผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจสูงสุด



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน โดยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกที่มาใช้บริการห้องออกกำลังกายของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 จำนวน 1,500 คน โดยเป็นบุคลากร จำนวน 250 คน เป็นนิสิต จำนวน 1,250 คน (ซึ่งได้มาจากกองการเจ้าหน้าที่ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน) (ข้อมูล ณ วันที่ 20 พฤษภาคม 2556)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกที่มาใช้บริการห้องออกกำลังกายของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครซี่และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพจนท์.2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ที่ประชากร 1,500 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 302 คน แต่ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 320 คน เป็นบุคลากร จำนวน 120 คน นิสิต จำนวน 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 สอบถามความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 3 ด้านคือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านการบริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ
3. ด้านการบริหารจัดการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. รวบรวมข้อมูลนำมาสร้างแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยวิธีเชิงประจักษ์ (Face Validity)
4. นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบแก้ไขแล้วไปปรับปรุง และนำเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Coefficient) ตามวิธีของคอนบาค (Conbach) โดยค่าความเชื่อมั่น 0.93
6. นำแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยมีขั้นตอนการปฏิบัติงานดังต่อไปนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือให้ถูกต้อง

2. ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บข้อมูลมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ เพื่อเตรียมนำมาวิเคราะห์
2. วิเคราะห์แบบสอบถามดังต่อไปนี้
 - 2.1 นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าเป็นร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 2.2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่และหาค่าเป็นร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 2.3 นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มารวบรวมและสรุปนำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆดังต่อไปนี้

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน ค่าความถี่

% แทน ค่าร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนตอนที่ 1.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และตอนที่ 2.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง และตอนที่ 2.3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาวิเคราะห์สรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตาราง 1 ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 320)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ ชาย	219	68.44
หญิง	101	31.56
รวม	320	100.00
2. ประเภทสมาชิก		
บุคลากร	120	37.50
นิสิต	200	62.50
รวม	320	100.00
3. ความถี่ในการใช้บริการ		
1-2 ครั้ง/สัปดาห์	134	41.88
3-4 ครั้ง/สัปดาห์	142	44.38
5-6 ครั้ง/สัปดาห์	44	13.75
รวม	320	100.00
4. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย		
07.00 - 09.00 น.	52	16.25
09.00 - 11.00 น.	10	3.13
11.00 - 13.00 น.	42	13.13
13.00 - 15.00 น.	35	10.94
15.00 - 17.00 น.	20	6.25
17.00 - 19.00 น.	96	30.00
19.00 - 20.00 น.	65	20.31
รวม	320	100.00
5. ระยะเวลาที่ใช้บริการห้องออกกำลังกาย		
ต่ำกว่า 30 นาที	8	2.50
30 - 45 นาที	47	14.69
1 ชั่วโมง	110	34.38
มากกว่า 1 ชั่วโมง	119	37.19
ไม่แน่นอนแล้วแต่สะดวก	36	11.25
รวม	320	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 68.44 และเพศหญิง จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 31.56

ประเภทสมาชิกนิสิตมีจำนวนมากที่สุด คือ 200 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมาคือ บุคลากร มีจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50

ความถี่ในการใช้บริการ มากที่สุดคือ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 44.38 รองลงมา 1-2 ครั้ง/สัปดาห์จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 41.88 และน้อยที่สุดคือ 5-6 ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 13.75

ระยะเวลาที่ใช้บริการห้องออกกำลังกาย มากที่สุดคือ มากกว่า 1 ชั่วโมง จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 37.19 รองลงมาคือ 1 ชั่วโมง จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 34.38 30 – 45 นาทีจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 14.69 ไม่นานจนแล้วแต่สะดวก จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 11.25 และระยะเวลาที่ใช้บริการห้องออกกำลังกายน้อยที่สุดคือ ต่ำกว่า 30 นาที จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50



ตอนที่ 2 นำแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 มาแจกแจงความถี่และหาค่าเป็นร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะ

วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม (n=320)

รายการ		ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ของห้องออกกำลังกายมีพื้นที่เพียงพอกับ ผู้ให้บริการ	f	30	127	124	31	8
	%	9.37	39.69	38.75	9.69	2.50
2. สถานที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายมีความ เหมาะสม	f	60	183	75	-	2
	%	18.75	57.19	23.43	-	0.63
3. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอและ เหมาะสม	f	134	156	29	1	-
	%	41.88	48.75	9.06	0.31	-
4. บริเวณห้องออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	119	166	34	1	-
	%	37.18	51.88	10.63	0.31	-
5. บริเวณห้องออกกำลังกายมีความสะอาด	f	135	175	9	1	-
	%	42.19	54.69	2.81	0.31	-
6. ห้องสุขาสะอาดและเพียงพอกับผู้ให้บริการ	f	85	149	63	23	-
	%	26.56	46.56	19.69	7.19	-
7. ห้องอาบน้ำเพียงพอกับผู้ให้บริการ	f	54	183	69	7	7
	%	16.87	57.19	21.56	2.19	2.19
8. อุปกรณ์ปฐมพยาบาลมีความพร้อมที่จะใช้งาน	f	61	157	100	2	-
	%	19.06	49.06	31.25	0.63	-

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายเพียงพอกับผู้ใช้บริการ	f 59	102	117	36	6
	% 18.44	31.87	36.56	11.25	1.88
11. อุปกรณ์มีหลายประเภทให้เลือกใช้	f 89	137	85	8	1
	% 27.82	42.81	26.56	2.50	0.31
12. อุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐานพร้อมใช้งานทำให้เกิดการบาดเจ็บหรืออันตรายจากการออกกำลังกาย	f 118	188	10	4	-
	% 36.87	58.75	3.13	1.25	-
13. ตู้เก็บสิ่งของสัมภาระ(Locker)มีขนาดเหมาะสมและเพียงพอกับจำนวนผู้เข้าใช้บริการทุกช่วงเวลา	f 64	149	84	23	-
	% 20.00	46.56	26.25	7.19	-
14. มีถังขยะไว้บริการอย่างเพียงพอ	f 71	178	67	4	-
	% 22.18	55.63	20.94	1.25	-
15. น้ำดื่มมีไว้บริการอย่างเพียงพอ	f 98	159	62	1	-
	% 30.62	49.69	19.38	0.31	-
รวม	f 1308	2352	971	143	26
	% 27.24	49.00	20.23	2.98	0.55

จากตาราง 2 แสดงว่า ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 49.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีความพึงพอใจระดับมาก โดยข้อที่มีค่าร้อยละมากที่สุดของระดับมาก คือ ข้อ 12 อุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐานพร้อมใช้งานไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บหรืออันตรายจากการออกกำลังกาย บุคลากรและนิสิต คิดเป็นร้อยละ 58.75

ตาราง 3 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านการบริการ
ของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ โดยรวม (n=320)

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f			
1. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการพูดจาสุภาพและอัธยาศัยดี	140	158	18	4	-
	% 43.74	49.38	5.63	1.25	-
2. ความสนใจและเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ต่อผู้มาใช้บริการ	114	156	49	1	-
	% 35.63	48.75	15.31	0.31	-
3. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีความรู้ สามารถให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเหมาะสมแก่ผู้ใช้บริการ	110	165	34	11	-
	% 34.37	51.56	10.63	3.44	-
4. มีเจ้าหน้าที่เพียงพอต่อการให้บริการ	101	174	37	8	-
	% 31.56	54.38	11.56	2.50	-
5. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	132	150	30	8	-
	% 41.24	46.88	9.38	2.50	-
6. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการแต่งกายสุภาพ	108	196	15	1	-
	% 33.75	61.25	4.69	0.31	-
7. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการคอยช่วยอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดี	106	176	36	2	-
	% 33.12	55.00	11.25	0.63	-
8. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการพร้อมให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย	97	180	25	18	-
	% 30.31	56.25	7.81	5.63	-
9. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการพร้อมให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	113	156	46	5	-
	% 35.31	48.75	14.38	1.56	-
10. เจ้าหน้าที่ดูแล รักษาความสะอาดหมั่นทำความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	127	146	46	1	-
	% 39.68	45.63	14.38	0.31	-
รวม	f 1148	1657	336	59	-
	% 35.88	51.78	10.50	1.84	-

จากตาราง 3 แสดงว่า ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านการบริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.78 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีความพึงพอใจระดับมาก โดยข้อที่มีค่าร้อยละมากที่สุดของระดับมาก คือข้อ 6 เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการแต่งกายสุภาพ บุคลิกและนิสัย คิดเป็นร้อยละ 61.25



ตาราง 4 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านการบริหารจัดการ โดยรวม (n=320)

รายการ		ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายบอกระเบียบการใช้ห้องออกกำลังกายที่เห็นได้ชัดเจน	f	65	180	75	-	-
	%	20.31	56.25	23.44	-	-
2. มีป้ายให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่สามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ด้วยตนเอง	f	101	168	47	4	-
	%	31.56	52.50	14.69	1.25	-
3. การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายมีความน่าสนใจ	f	52	163	83	21	1
	%	16.25	50.94	25.94	6.56	0.31
4. กิจกรรมที่จัดมีความเหมาะสมกับสมาชิก	f	79	176	58	7	-
	%	24.68	55.00	18.13	2.19	-
5. การประชาสัมพันธ์ด้านข้อมูลข่าวสารต่างๆ ให้ผู้มาใช้บริการทราบ	f	83	161	53	16	7
	%	25.94	50.31	16.56	5.00	2.19
6. ค่าธรรมเนียมการใช้บริการมีความเหมาะสม	f	103	160	57	-	-
	%	32.19	50.00	17.81	-	-
7. มีการดูแลบำรุงรักษา อุปกรณ์และสถานที่ให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ	f	104	178	36	2	-
	%	32.49	55.63	11.25	0.63	-
8. กำหนดการเปิด-ปิดห้องออกกำลังกายมีความเหมาะสม	f	89	175	37	11	8
	%	27.81	54.69	11.56	3.44	2.50
รวม	f	676	1361	446	61	16
	%	26.41	53.16	17.42	2.38	0.63

จากตาราง 4 แสดงว่า ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านการบริหารจัดการ โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 53.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีความพึงพอใจระดับมาก โดยข้อที่มีค่าร้อยละมากที่สุดของระดับมาก คือ ข้อ 1 มีป้ายบอกระเบียบการใช้ห้องออกกำลังกายที่เห็นได้ชัดเจน บุคลากรและนิสิต คิดเป็นร้อยละ 56.25



ตาราง 5 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 (n=320)

รายการ		ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	f	1308	2352	971	143	26
	%	27.24	49.00	20.23	2.98	0.55
2. ด้านการบริการของ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ	f	1148	1657	336	59	-
	%	35.88	51.78	10.50	1.84	-
3. ด้านการบริหารจัดการ	f	676	1361	446	61	16
	%	26.41	53.16	17.42	2.38	0.63
รวม	f	3132	5370	1753	263	42
	%	29.66	50.85	16.60	2.49	0.40

จากตาราง 5 แสดงว่า ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.85 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทุกด้านคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริการของ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 49.00 51.78 และ 53.16 เป็นลำดับ

ตาราง 6 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้ใช้บริการประเภท บุคลากร (n=120)

รายการ		ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด		ปานกลาง		น้อยที่สุด
		มาก	มาก	กลาง	น้อย	น้อย
1. สถานที่ของห้องออกกำลังกายมีพื้นที่เพียงพอกับ	f	12	45	54	9	-
	%	10.00	37.50	45.00	7.50	-
2. สถานที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายมีความ	f	24	70	25	1	-
	%	20.00	58.33	20.84	0.83	-
3. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	f	61	49	10	-	-
	%	50.83	40.84	8.83	-	-
4. บริเวณห้องออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	40	70	10	-	-
	%	33.34	58.33	8.33	-	-
5. บริเวณห้องออกกำลังกายมีความสะอาด	f	49	68	2	1	-
	%	40.83	56.67	1.67	0.83	-
6. ห้องสุขาสะอาดและเพียงพอกับผู้ใช้บริการ	f	31	45	30	14	-
	%	25.80	37.50	25.00	11.70	-
7. ห้องอาบน้ำเพียงพอกับผู้ใช้บริการ	f	17	54	36	7	6
	%	14.17	45.00	30.00	5.83	5.00
8. อุปกรณ์ปฐมพยาบาลมีความพร้อมที่จะใช้งาน	f	25	53	42	-	-
	%	20.83	44.17	35.00	-	-
9. อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายเพียงพอกับ ใช้บริการ	f	22	32	63	3	-
	%	18.33	26.67	52.50	2.50	-

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ		ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. อุปกรณ์มีความทันสมัยสะอาด ปลอดภัยใช้งานได้ดี	f	51	51	16	1	1
	%	42.50	42.50	13.33	0.83	0.83
11. อุปกรณ์มีหลายประเภทให้เลือกใช้	f	37	47	28	7	1
	%	30.83	39.17	23.34	5.83	0.83
12. อุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐานพร้อมใช้งานไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บหรืออันตรายจากการออกกำลังกาย	f	54	58	8	-	-
	%	45.00	48.33	6.67	-	-
13. ตู้เก็บสิ่งของสัมภาระ(Locker)มีขนาดเหมาะสมและเพียงพอกับจำนวนผู้เข้าใช้บริการทุกช่วงเวลา	f	23	53	37	7	-
	%	19.17	44.17	30.83	5.83	-
14. มีถังขยะไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	30	55	35	-	-
	%	25.00	45.83	29.17	-	-
15. น้ำดื่มมีไว้บริการอย่างเพียงพอ	f	29	65	26	-	-
	%	24.16	54.17	21.67	-	-
รวม	f	505	815	422	50	8
	%	28.10	42.30	23.44	2.78	0.44

จากตาราง 6 แสดงว่า ความพึงพอใจของบุคลากรผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจระดับมาก โดยข้อที่มีค่าร้อยละสูงสุดของระดับมาก คือ ข้อ 2 สถานที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายมีความเหมาะสม และข้อ 4 บริเวณห้องออกกำลังกายมีความปลอดภัยบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 58.33 ส่วนข้อ 3 คือ สถานที่ออกกำลังกายมีแสง-

สว่างเพียงพอและเหมาะสม มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.83 และข้อ 1 คือ สถานที่ของห้องออกกำลังกายมีพื้นที่เพียงพอกับผู้ใช้บริการ และข้อ 9 คือ อุปกรณ์ เครื่องออกกำลังกายเพียงพอกับผู้ใช้บริการ มีความพึงพอใจระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.00 และ 52.50



ตาราง 7 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านการบริการ
ของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการผู้ใช้บริการประเภท บุคลากร (n=120)

รายการ		ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f
1. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการพูดจาสุภาพและอัธยาศัยดี	f	55	54	11	-	-
	%	45.83	45.00	9.17	-	-
2. ความสนใจและเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ต่อผู้มาใช้ บริการ	f	49	54	16	1	-
	%	40.84	45.00	13.33	0.83	-
3. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีความรู้ สามารถให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย และเหมาะสมแก่ผู้ใช้บริการ	f	45	56	12	7	-
	%	37.50	46.67	10.00	5.83	-
4. มีเจ้าหน้าที่เพียงพอต่อการให้บริการ	f	47	54	12	7	-
	%	39.17	45.00	10.00	5.83	-
5. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	54	48	10	8	-
	%	45.00	40.00	8.83	6.67	-
6. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการแต่งกายสุภาพ	f	44	72	3	1	-
	%	36.67	60.00	2.50	0.83	-
7. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการคอยช่วยอำนวยความสะดวก เป็นอย่างดี	f	44	58	17	1	-
	%	36.67	48.33	14.17	0.83	-
8. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการพร้อมให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	36	65	5	14	-
	%	30.00	54.17	4.17	11.66	-
9. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการพร้อมให้คำแนะนำเกี่ยวกับ วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	f	55	41	24	-	-
	%	45.83	34.17	20.00	-	-
10. เจ้าหน้าที่ดูแล รักษาความสะอาดหมั่นทำความสะอาด สะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	f	55	49	15	1	-
	%	45.84	40.83	12.50	0.83	-
รวม	f	484	551	125	40	-
	%	40.32	45.92	10.42	3.33	-

จากตาราง 7 แสดงว่า ความพึงพอใจของบุคลากรผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านการบริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.92 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจระดับมาก โดยข้อที่มีค่าร้อยละสูงสุดของระดับมาก ข้อ 6 เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการแต่งกายสุภาพคิดเป็นร้อยละ 60.00



ตาราง 8 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านการบริหาร

จัดการผู้ให้บริการประเภท บุคลากร (n=120)

รายการ		ระดับความพึงพอใจ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1. มีป้ายบอกระเบียบการใช้ห้องออกกำลังกายที่เห็นได้ชัดเจน	f	35	58	27	-	-
	%	29.17	48.33	22.50	-	-
2. มีป้ายให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่สามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ด้วยตนเอง	f	32	70	17	1	-
	%	26.67	58.33	14.17	0.83	-
3. การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายมีความน่าสนใจ	f	22	53	37	8	-
	%	18.33	44.17	30.83	6.67	-
4. กิจกรรมที่จัดมีความเหมาะสมกับสมาชิก	f	30	72	18	-	-
	%	25.00	60.00	15.00	-	-
5. การประชาสัมพันธ์ด้านข้อมูลข่าวสารต่างๆ ให้ผู้มาใช้บริการทราบ	f	37	51	18	8	6
	%	30.83	42.50	15.00	6.67	5.00
6. ค่าธรรมเนียมการให้บริการมีความเหมาะสม	f	51	42	27	-	-
	%	42.50	35.50	42.50	-	-
7. มีการดูแลบำรุงรักษา อุปกรณ์และสถานที่ให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ	f	40	68	11	1	-
	%	33.33	56.67	9.17	0.83	-
8. กำหนดการเปิด-ปิดห้องออกกำลังกายมีความเหมาะสม	f	36	57	20	1	6
	%	30.00	47.50	16.67	0.83	5.00
รวม	f	283	471	175	19	12
	%	29.48	49.02	18.23	1.98	1.25

จากตาราง 8 แสดงว่า ความพึงพอใจของบุคลากรผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านการบริหารจัดการ โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 49.02 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจระดับมาก โดยข้อที่มีค่าร้อยละสูงสุดของระดับมาก คือข้อ 4 กิจกรรมที่จัดมีความเหมาะสมกับสมาชิกบุคลากรคิดเป็นร้อยละ 60.00 ส่วนข้อ 6 ค่าธรรมเนียมการใช้บริการมีความเหมาะสม มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.50



ตาราง 9 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ผู้ใช้บริการ
ประเภท บุคลากร (n=120)

รายการ		ระดับความพึงพอใจ				
		มาก		ปานกลาง		น้อย
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	f	505	815	422	50	8
	%	28.06	45.28	23.44	2.78	0.44
2. ด้านการบริการของ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ	f	484	551	125	40	-
	%	40.32	45.92	10.43	3.33	-
3. ด้านการบริหารจัดการ	f	283	471	175	19	12
	%	29.48	49.06	18.23	1.98	1.25
รวม	f	1272	1837	722	109	20
	%	32.12	46.39	18.23	2.75	0.51

จากตาราง 9 แสดงว่า ความพึงพอใจของบุคลากรผู้ให้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.39 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทุกด้านคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริการของ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.28 45.92 และ 49.06 เป็นลำดับ

ตาราง 10 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้ใช้บริการประเภท นิสิต (n=200)

รายการ		ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ของห้องออกกำลังกายมีพื้นที่เพียงพอกับ ผู้ให้บริการ	f	18	82	70	22	8
	%	9.00	41.00	35.00	11.00	4.00
2. สถานที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายมีความ เหมาะสม	f	36	113	50	-	1
	%	18.00	56.50	25.00	-	0.50
3. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอและ เหมาะสม	f	73	107	19	1	-
	%	36.50	53.50	9.50	0.50	-
4. บริเวณห้องออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	79	96	24	1	-
	%	39.50	48.00	12.00	0.50	-
5. บริเวณห้องออกกำลังกายมีความสะอาด	f	86	107	7	-	-
	%	43.00	53.50	3.50	-	-
6. ห้องสุขาสะอาดและเพียงพอกับผู้ใช้บริการ	f	54	104	33	9	-
	%	27.00	52.00	16.50	4.50	-
7. ห้องอาบน้ำเพียงพอกับผู้ใช้บริการ	f	37	129	33	-	1
	%	18.50	64.50	16.50	-	0.50
8. อุปกรณ์ปฐมพยาบาลมีความพร้อมที่จะใช้งาน	f	36	104	58	2	-
	%	18.00	52.00	29.00	1.00	-
9. อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายเพียงพอกับ ผู้ให้บริการ	f	37	70	54	33	6
	%	18.50	35.00	27.00	16.50	3.00
10. อุปกรณ์มีความทันสมัยสะอาด ปลอดภัย ใช้งานได้ดี	f	80	92	27	-	1
	%	40.00	46.00	13.50	-	0.50

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อุปกรณ์มีหลายประเภทให้เลือกใช้	f 52	90	57	1	-
	% 26.00	45.00	28.50	0.50	-
12. อุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐานพร้อมใช้งาน ไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บหรืออันตรายจากการออกกำลังกาย	f 64	130	2	4	-
	% 32.00	65.00	1.00	2.00	-
13. ตู้เก็บสิ่งของสัมภาระ(Locker)มีขนาดเหมาะสม และเพียงพอกับจำนวนผู้เข้าใช้บริการทุกช่วงเวลา	f 41	96	47	16	-
	% 20.50	48.00	23.50	8.00	-
14. มีถังขยะไว้บริการอย่างเพียงพอ	f 41	123	32	4	-
	% 20.50	61.50	16.00	2.00	-
15. น้ำดื่มมีไว้บริการอย่างเพียงพอ	f 69	94	36	1	-
	% 34.50	47.00	18.00	0.50	-
รวม	f 803	1537	549	94	17
	% 26.77	51.23	18.30	3.13	0.57

จากตาราง 10 แสดงว่า ความพึงพอใจของนิสิตผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจระดับมาก โดยข้อที่มีค่าร้อยละสูงสุดของระดับมาก คือ ข้อ 12 อุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐานพร้อมใช้งานไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บหรืออันตรายจากการออกกำลังกาย ข้อ 2 คือ สถานที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายมีความเหมาะสม ข้อ 14 มีถังขยะไว้บริการอย่างเพียงพอ ข้อ 3 คือ สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสม และข้อ 4 บริเวณห้องออกกำลังกายมีความปลอดภัยคิดเป็นร้อยละ 65.00 61.50 56.50 53.50 และ 48.00

ตาราง 11 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านการบริการ
ของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ผู้ใช้บริการประเภท นิสิต (n=200)

รายการ		ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการพูดจาสุภาพและอัธยาศัยดี	f	85	104	7	4	-
	%	42.50	52.00	3.50	2.00	-
2. ความสนใจและเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ต่อผู้มาใช้ บริการ	f	65	102	33	-	-
	%	32.50	51.00	16.50	-	-
3. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีความรู้ สามารถให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย และเหมาะสมแก่ผู้ใช้บริการ	f	65	109	22	4	-
	%	32.50	54.50	11.00	2.00	-
4. มีเจ้าหน้าที่เพียงพอต่อการให้บริการ	f	54	120	25	1	-
	%	27.00	60.00	12.50	0.50	-
5. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	78	102	20	-	-
	%	39.00	51.00	10.00	-	-
6. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการแต่งกายสุภาพ	f	64	124	12	-	-
	%	32.00	62.00	6.00	-	-
7. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการคอยช่วยอำนวยความสะดวก เป็นอย่างดี	f	62	118	19	1	-
	%	31.00	59.00	9.50	0.50	-
8. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการพร้อมให้คำแนะนำเกี่ยวกับการ ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	61	115	20	4	-
	%	30.50	57.50	10.00	2.00	-
9. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการพร้อมให้คำแนะนำเกี่ยวกับ วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	f	58	115	22	5	-
	%	29.00	57.50	11.00	2.50	-
10. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดหมั่นทำความสะอาด ในบริเวณที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	f	72	97	31	-	-
	%	36.00	48.50	15.50	-	-
รวม	f	664	1106	211	19	-
	%	33.20	55.30	10.55	0.95	-

จากตาราง 11 แสดงว่า ความพึงพอใจของนิสิตผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านการบริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 55.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจระดับมาก โดยข้อที่มีค่าร้อยละสูงสุดของระดับมาก คือข้อ 6 เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการแต่งกายสุภาพ และข้อ 4 มีเจ้าหน้าที่เพียงพอต่อการให้บริการคิดเป็นร้อยละ 62.00 และ 60.00



ตาราง 12 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านการบริหาร

จัดการผู้ใช้บริการประเภท นิสิต (n=200)

รายการ		ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายบอกระเบียบการใช้ห้องออกกำลังกายที่เห็นได้ชัดเจน	f	30	122	48	-	-
	%	15.00	61.00	24.00	-	-
2. มีป้ายให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่สามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ด้วยตนเอง	f	69	98	30	3	-
	%	34.50	49.00	15.00	1.50	-
3. การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายมีความน่าสนใจ	f	30	110	46	13	1
	%	15.00	55.00	23.00	6.50	0.50
4. กิจกรรมที่จัดมีความเหมาะสมกับสมาชิก	f	49	104	40	7	-
	%	21.50	52.00	20.00	3.50	-
5. การประชาสัมพันธ์ด้านข้อมูลข่าวสารต่างๆ ให้ผู้มาใช้บริการทราบ	f	46	110	35	8	1
	%	23.00	55.00	17.50	4.00	0.50
6. ค่าธรรมเนียมการใช้บริการมีความเหมาะสม	f	52	118	30	-	-
	%	26.00	59.00	15.00	-	-
7. มีการดูแลบำรุงรักษา อุปกรณ์และสถานที่ให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ	f	64	110	25	1	-
	%	32.00	55.00	12.50	0.50	-
8. กำหนดการเปิด-ปิดห้องออกกำลังกายมีความเหมาะสม	f	53	118	17	10	2
	%	26.50	59.00	8.50	5.00	1.00
รวม	f	393	890	271	42	4
	%	24.56	55.63	16.94	2.63	0.25

จากตาราง 12 แสดงว่า ความพึงพอใจของนิสิตผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านการบริหารจัดการ โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 55.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ

พบว่า ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจระดับมาก โดยข้อที่มีค่าร้อยละสูงสุดของระดับมาก คือข้อ 1 มีป้ายบอกระเบียบการใช้ห้องออกกำลังกายที่เห็นได้ชัดเจน ข้อ 6 ค่าธรรมเนียมการใช้บริการมีความเหมาะสมและ ข้อ 8 กำหนดการเปิด-ปิดห้องออกกำลังกายมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 61.00 59.00 และ 59.00

ตาราง 13 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ผู้ใช้บริการ ประเภท นิสิต (n=200)

รายการ		ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	f	803	1537	549	94	17
	%	26.77	51.23	18.30	3.13	0.57
2. ด้านการบริการของ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ	f	664	1106	211	19	-
	%	33.20	55.30	10.55	0.95	
3. ด้านการบริหารจัดการ	f	393	890	271	42	4
	%	24.56	55.62	16.94	2.63	0.25
รวม	f	1860	3533	1031	155	21
	%	28.18	53.83	15.62	2.35	0.32

จากตาราง 13 แสดงว่าความพึงพอใจของนิสิตผู้ให้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 53.83 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทุกด้านคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริการของ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.23 55.30 และ 55.62 เป็นลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 สรุปได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 1.1 อุปกรณ์มีคุณภาพดีมาก แต่ไม่เพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ (n=81)
 - 1.2 บริเวณพื้นที่ออกกำลังกายมีขนาดไม่เพียงพอกับจำนวนสมาชิกที่มาใช้บริการ (n=58)
 - 1.3 เครื่องออกกำลังกายแต่ละเครื่องใกล้กันเกินไป (n=6)
 - 1.4 เครื่องสแกนนิ้วมือ ใช้เวลาโหลดข้อมูลนาน ทำให้เสียเวลา (n=10)
 - 1.5 ควรมีเครื่องวัดมวลกล้ามเนื้อ (n=25)
 - 1.6 อากาศในห้องน้ำไม่ถ่ายเท ค่อนข้างร้อน และอบอ้าว (n=10)
2. ด้านการบริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ
 - 2.1 เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีความยิ้มแย้ม อธิบายดีให้คำแนะนำ และบริการดีเยี่ยม รักษาภาวะเบี่ยงเป็นเป็นอย่างดี (n=85)
 - 2.2 อยากให้มีผู้ฝึกสอนส่วนตัว (n=7)
3. ด้านการบริหารจัดการ
 - 3.1 การบริหารจัดการดีเป็นระบบ สะดวกพร้อมให้บริการ (n=32)
 - 3.2 กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายมีน้อย (n=5)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกที่มาใช้บริการห้องออกกำลังกายของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 จำนวน 320 คน เป็น บุคลากร จำนวน 120 คน นิสิต จำนวน 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ ห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 สอบถามความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 มีลักษณะเป็นมาตรา ส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 3 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านการบริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ
3. ด้านการบริหารจัดการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกาย ที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด(Open Ended)

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บข้อมูลมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ เพื่อเตรียมนำมาวิเคราะห์
2. วิเคราะห์แบบสอบถามดังต่อไปนี้
 - 2.1 นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าเป็นร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 2.2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่และหาค่าเป็นร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 2.3 นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มารวบรวมและสรุปนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.85 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริการของ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 49.00 51.78 และ 53.16 เป็นลำดับ
2. ความพึงพอใจของบุคลากรผู้ให้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.39 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทุกด้านคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริการของ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.28 45.92 และ 49.06 เป็นลำดับ
3. ความพึงพอใจของนิสิตผู้ให้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 53.83 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทุกด้านคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริการของ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.23 55.30 และ 55.62 เป็นลำดับ
4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

อุปกรณ์มีคุณภาพและได้มาตรฐานดีมาก แต่ไม่เพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ และควรขยายพื้นที่ออกกำลังกายให้เพียงพอับความต้องการของสมาชิกผู้มาใช้บริการ

ด้านการบริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ

เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีความยิ้มแย้มแจ่มใส อธิบายดี คอยให้คำแนะนำ ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้มาใช้บริการ และบริการดีเยี่ยม มีน้ำใจ

ด้านการบริหารจัดการ

การบริหารจัดการมีความเป็นระบบ ระเบียบดี สะดวกและพร้อมให้บริการต่อผู้มาใช้บริการ

อภิปรายผล

จากการศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 โดยรวมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาตามสถานภาพของผู้ใช้บริการคือบุคลากรและนิสิตมีความพึงพอใจทางด้านบริการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก พบว่า ความพึงพอใจของบุคลากรและนิสิตที่มีต่อการให้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากเหมือนกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เป็นเพราะผู้มีหน้าที่รับผิดชอบสำเร็จการศึกษาทางด้านพลศึกษาหรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง มีความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการไม่ว่าจะเป็นด้านบุคลากรที่ต้องคอยดูแลสถานที่ต่างๆ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในบริเวณห้องออกกำลังกายคณะ

วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน เพื่อให้บริการสถานที่ออกกำลังกายกับสมาชิกทุกคนเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับที่เขมรัฐ บุญสิทธิ์ (2540: 27) ได้กล่าวว่า การใช้บุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ ทุกคนทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกันทำงานตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายการประสานงานเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการทำงานร่วมกันเป็นจำนวนมาก เพราะจะช่วยให้การ

ดำเนินงานเป็นไปได้อย่างราบรื่นและบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบกับผู้บริหารได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย จึงได้ให้การสนับสนุนด้านสถานที่สำหรับการจัดทำห้องออกกำลังกาย พร้อมทั้งงบประมาณในการจัดหาครุภัณฑ์ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัย ตลอดจนบุคลากรที่สำเร็จการศึกษา ทางพลศึกษาหรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้

นิสิตและบุคลากรของคณะฯ ได้มีที่ออกกำลังกายซึ่งจะส่งผลให้นิสิตและบุคลากรของคณะฯ มีสุขภาพดี ดังที่สายัณห์ สุขยิ่ง (2534: 38) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยเพิ่มแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น

กล้าตัดสินใจ ช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงาน นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอีกด้วย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของบุคลากรและนิสิตผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พ.ศ. 2556 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริการของ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ เห็นว่าการให้บริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีความยิ้มแย้ม อธิบายดี ให้คำแนะนำและบริการดีเยี่ยมรักษาภาวะเรียบร้อยเป็นอย่างดี การบริหารจัดการดี เป็นระบบสะดวกพร้อมให้บริการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์มีคุณภาพดี แต่สถานที่ค่อนข้างคับแคบและอุปกรณ์มีจำนวนไม่เพียงพอต่อจำนวนสมาชิกที่มาใช้บริการในช่วงเวลา 17.00-19.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สมาชิกมาใช้บริการมากที่สุด ดังนั้นผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับห้องออกกำลังกายของคณะวิศวกรรมศาสตร์ ควรนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้ไปปรับปรุงและพัฒนาห้องออกกำลังกาย เพื่อให้สมาชิกมีความพึงพอใจที่ได้มาใช้บริการ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงสภาพและปัญหาของห้องออกกำลังกายของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายของ สำนักการกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน



บรรณานุกรม

- กมลวัฒน์ พูลศรี. (2552). ความพึงพอใจของประชาชนที่มีต่อการบริการการออกกำลังกายภายในสวนน้ำและสวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติเทศบาลเมืองอ่างทอง พ.ศ.2550. ปริญญาโท ศึกษาศาสตร์ (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือการสร้างสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม - ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ. 2: 31-32.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จิตตินันท์ เดชะคุปต์. (2539). จิตวิทยาการบริหาร. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2543). จิตวิทยาการบริหารอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ: สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจษฎา เจียรระนัย; และ บันเทิง เกิดปรางค์. (2546). พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาลโรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

- เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ. (2525). *ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เอก ธนะสิริ. (2534). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : แปลนพับลิชชิ่ง.
- ชวลิต เหล่ารุ่งกาญจน์. (2538). *ความพึงพอใจของลูกค้าต่อการใช้บริการของธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) ศึกษาเฉพาะกรณีสาขาท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี*. ภาคนิพนธ์ บธ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2519). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสำรวจวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ธนภัทร น้อยศิริ. (2547). *ความพึงพอใจในการบริการกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกศูนย์ฝึกกีฬาเฉลิมพระเกียรติ*. ภาคนิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปิยราช ขอเหนี่ยวกลาง. (2553). *ความพึงพอใจของสมาชิกที่มีต่อการบริการของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร*. ภาคนิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ภาคนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เผชิญ ธีรานันท์. (2536). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. ลำปาง: สถาบันราชภัฏลำปาง.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, มกราคม). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน*. *วารสารวิทยาลัยพลศึกษา อ่างทอง*. 1(1): 37.
- วิฑูรย์ สิมะโชคดี. (2541). *การบริการลูกค้า*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคณะ. (2541). *กลยุทธ์การตลาดและการบริหารธุรกิจ/การบริหารตลาด*. กรุงเทพฯ: ไดมอนด์บิสซิเนส เวิร์ด.
- สมชาย กิจยรรยง. (2544). *สร้างบริการสร้างความประทับใจ*. กรุงเทพฯ: ธีรปอสมการพิมพ์.
- สมหวัง สมใจ. (2520). *การออกกำลังกาย*. ภาคนิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สายัณห์ สุขยิ่ง (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สิวานี เข็ม. (2542). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). *แผนพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ 9-10*. สืบค้นเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2557, จาก : <http://www.nesdb.go.th>
- สุชาติ โสภประยูร. (2528). *สุขวิทยา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพิตร สมานีโต. (2525 , ธันวาคม). *เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี*. *วารสารสุขศึกษา –พลศึกษาและสหันทนาการ*. 3(3):173.
- สุวัฒนา ไบเจริญ. (2540). *ความพึงพอใจของลูกค้าต่อการให้บริการของธนาคารออมสิน สาขาขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (บริหารการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- อนันต์ อัดชู. (2520). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). *ร่างกายกับการออกกำลังกาย*. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหันทนาการ*. กรุงเทพฯ : 10(2) : 190.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). *Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges And Universities*. *Dissertation Abstracts Internatoinal*. 53: 2735- A.
- Hood, Colleen Deyell. (1993, Mar). *Family Function and Adolescent Leisure Patterns*. *Dissertation Abstract intemational*. 53: 2735: A ;February, 1993
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing.
- Swarbrooke, John. (1999). *Consumer Behavior in Tourism*. Oxford : Butterworth-Heinemann.
- Wehrich Heinz; & Harold Koontz. (1993). *Management : A Global Perspective*. 10 th ed. New York: McGraw-Hill, Inc.

Oganawa. O; Yamaguchi,Y. (1998). A Longitudinal Study of Dropout from a Fitness Club : A Case Study a Management Perspective. *Abstracts New Horizons of Human Movement.*





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการ ของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายที่มีต่อการให้บริการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยจำแนกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ และด้านการบริหารจัดการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

นายณัฐพัชร์ สุขเกษม

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย \surd ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ

<input type="checkbox"/> ชาย	<input type="checkbox"/> หญิง
------------------------------	-------------------------------
2. ประเภทสมาชิก

<input type="checkbox"/> บุคลากร	<input type="checkbox"/> นิสิต	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....
----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------
3. ความถี่ในการใช้บริการห้องออกกำลังกายคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

<input type="checkbox"/> 1-2 ครั้ง/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 3-4 ครั้ง/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 5-6 ครั้ง/สัปดาห์
--	--	--
4. ช่วงเวลาที่ท่านออกกำลังกาย

<input type="checkbox"/> ช่วงเวลา 07.00 – 09.00 น.	<input type="checkbox"/> ช่วงเวลา 09.00 – 11.00 น.
<input type="checkbox"/> ช่วงเวลา 11.00 – 13.00 น.	<input type="checkbox"/> ช่วงเวลา 13.00 – 15.00 น.
<input type="checkbox"/> ช่วงเวลา 15.00 – 17.00 น.	<input type="checkbox"/> ช่วงเวลา 17.00 – 19.00 น.
<input type="checkbox"/> ช่วงเวลา 19.00 – 20.00 น.	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....
5. ระยะเวลาที่ใช้บริการห้องออกกำลังกาย

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 30 นาที	<input type="checkbox"/> 30 – 45 นาที
<input type="checkbox"/> 1 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> มากกว่า 1 ชั่วโมง
<input type="checkbox"/> ไม่แน่นอนแล้วแต่สะดวก	

ตอนที่ 2 สอบถามความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายของคนะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย \surd ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของท่านในแต่ละข้อคำถาม

ด้านที่ 1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกาย คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ของห้องออกกำลังกายมีพื้นที่เพียงพอกับ ผู้ให้บริการ					
2. สถานที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายมีความเหมาะสม					
3. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอและ เหมาะสม					
4. บริเวณห้องออกกำลังกายมีความปลอดภัย					
5. บริเวณห้องออกกำลังกายมีความสะอาด					
6. ห้องสุขาสะอาดและเพียงพอกับผู้ให้บริการ					
7. ห้องอาบน้ำเพียงพอกับผู้ให้บริการ					
8. อุปกรณ์ปฐมพยาบาลมีความพร้อมที่จะใช้งาน					
9. อุปกรณ์ เครื่องออกกำลังกายเพียงพอกับผู้ให้บริการ					
10. อุปกรณ์มีความทันสมัย สะอาด ปลอดภัยใช้งานได้ดี					
11. อุปกรณ์มีหลายประเภทให้เลือกใช้					
12. อุปกรณ์ออกกำลังกายได้มาตรฐานพร้อมใช้งานไม่ทำ ให้เกิดการบาดเจ็บหรืออันตรายจากการออกกำลังกาย					

ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกาย คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13. ตู้เก็บสิ่งของสัมภาระ(Locker)มีขนาดเหมาะสมและเพียงพอกับจำนวนผู้เข้าใช้บริการทุกช่วงเวลา					
14. มีถึงขยะไว้บริการอย่างเพียงพอ					
15. น้ำดื่มมีไว้บริการอย่างเพียงพอ					

ด้านที่ 2 ด้านการบริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ

ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกาย คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการพูดจาสุภาพและอัธยาศัยดี					
2. ความสนใจและเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ต่อผู้มาใช้บริการ					
3. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีความรู้ สามารถให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และเหมาะสมแก่ผู้ให้บริการ					
4. มีเจ้าหน้าที่เพียงพอต่อการให้บริการ					
5. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี					
6. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการแต่งกายสุภาพ					
7. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการคอยช่วยอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดี					
8. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการพร้อมให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย					

ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกาย คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการพร้อมให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง					
10. เจ้าหน้าที่ดูแล รักษาความสะอาดหมั่นทำความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ					

ด้านที่ 3 ด้านการบริหารจัดการ

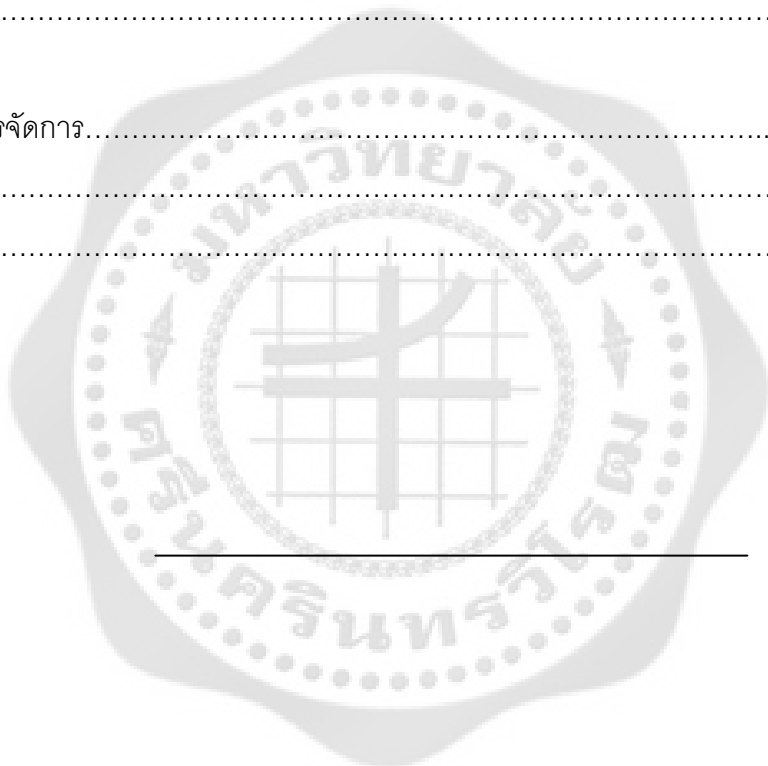
ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกาย คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีป้ายบอกระเบียบการใช้ห้องออกกำลังกายที่เห็นได้ชัดเจน					
2. มีป้ายให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่สามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ด้วยตนเอง					
3. การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายมีความน่าสนใจ					
4. กิจกรรมที่จัดมีความเหมาะสมกับสมาชิก					
5. การประชาสัมพันธ์ด้านข้อมูลข่าวสารต่างๆ ให้ผู้มาใช้บริการทราบ					
6. ค่าธรรมเนียมการใช้บริการมีความเหมาะสม					
7. มีการดูแล บำรุงรักษา อุปกรณ์และสถานที่ให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ					
8. กำหนดการเปิด-ปิดห้องออกกำลังกายมีความเหมาะสม					

ตอนที่ 3 โปรดแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....
.....
.....

ด้านการบริการของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ.....
.....
.....

ด้านการบริหารจัดการ.....
.....
.....





ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติยุทธ กวีญาณ
ประธานคณะกรรมการดำเนินงานห้องออกกำลังกาย คณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. นางสาวปณิธร ทินกร ณ อยุธยา
ผู้จัดการห้องออกกำลังกาย คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายณัฐพัชร์ สุขเกษม
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 13 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2529
สถานที่เกิด	อำเภอบางปลาหมอ จังหวัดสุพรรณบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 33/55 หมู่ที่ 3 แขวงบางไผ่ เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ผู้ช่วยผู้จัดการห้องออกกำลังกาย
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 50 ถนนพหลโยธิน จตุจักร กทม.
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล
พ.ศ. 2552	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2557	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ