

ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย  
ปีพุทธศักราช 2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2552

ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย  
ปีพุทธศักราช 2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2552  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย  
ปีพุทธศักราช 2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2552

สุนทร จันทาพูน. (2552). *ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย* ของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:  
รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านการบริหารจัดการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชน เพศชาย 274 คน เพศหญิง 326 คนรวม 600 คน ซึ่งได้มาจากการเลือก กลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความ เชื่อมั่นเท่ากับ .93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และระดับ ทดสอบค่าที่ กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาล นครเชียงราย โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.64 และ 0.79 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย ของเทศบาลนครเชียงราย ตามตัวแปรเพศ พบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวม และรายด้าน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ที่ว่า ประชาชนที่มีเพศ ต่างกัน มีความคิดเห็นการออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย แตกต่างกัน

OPINIONS OF PEOPLE COMING TO EXERCISE IN EXERCISE PLACES  
OF CHIANG RAI MUNICIPAL AREA IN 2008



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Education Degree in Physical Education  
at Srinakharinwirot University  
May 2009

Soonthorn Chantrapoon. (2009). *Opinions of People Coming to Exercise in Exercise Places of Chiang Rai Municipal Area in 2008*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Assoc. Prof. Parkpoom Ratanarojanakool.

This study was intended to find and compare opinions of people taking exercise in Ching Rai Municipal Exercise Facilities B.E.2551. The subject of 600, 274 males and 326 females were accidentally sampled from the participants in Ching Rai Municipal Exercise Facilities B.E. 2551. The data were collected by the writer's constructed questionnaire ( $r = 0.93$ ). Which covered 3 areas of Personnel, Management, and Facilities and Equipment. The data were treated for frequency, percentage, mean, standard deviation and mean differences by t-test the significance at .05 level.

It was found as follows:

1. The opinions were at an average level, with mean of 2.64 and stand deviation of 0.79
2. When compared the opinions between male and female subjects, as a whole and by areas there were no significant differences of opinions.

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากรองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ และรองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง และแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศ พิริยะพณท์ ดร.นำชัย เลวลย์ อาจารย์ชูระวี สุริยจันทร์ ที่ได้ให้ความกรุณาให้คำแนะนำ แก้ไข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จนทำให้สามารถนำไปเก็บข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ให้การอบรมสั่งสอน แนะนำ สนับสนุน และให้กำลังใจ จนทำให้การวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่เทศบาลนครเชียงราย เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงรายทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บ และกรอกข้อมูลในเครื่องมือวิจัย

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และคนในครอบครัวทุกคนที่คอยให้กำลังใจเสมอมาจนสำเร็จเป็นปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ คุณค่า และประโยชน์อันใดที่พึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนในความสำเร็จครั้งนี้

สุนทร จันทาพูน

## สารบัญ

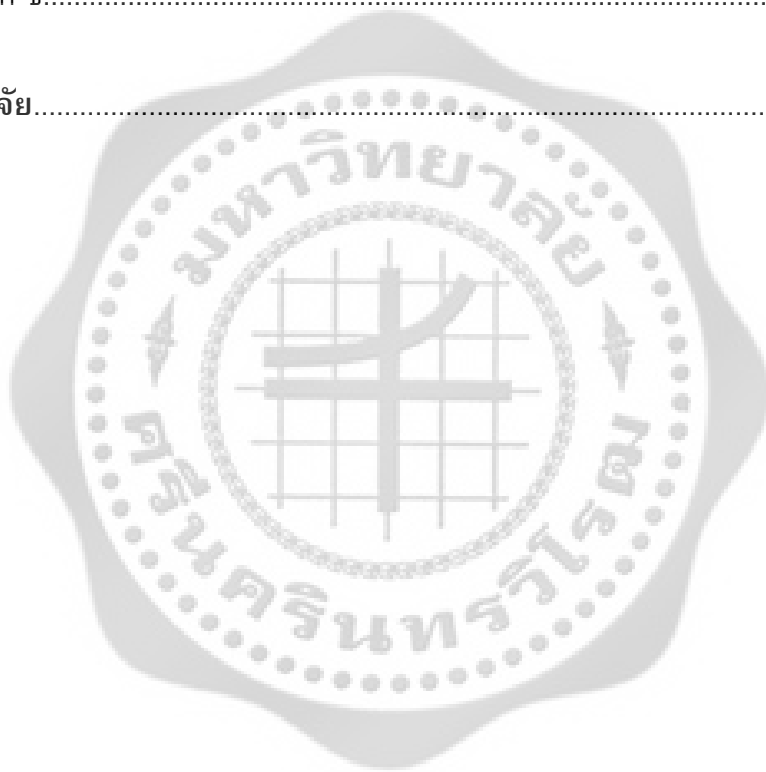
| บทที่                                   | หน้า     |
|-----------------------------------------|----------|
| <b>1 บทนำ</b>                           | <b>1</b> |
| ภูมิหลัง                                | 1        |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย                 | 3        |
| ความสำคัญของการวิจัย                    | 3        |
| ขอบเขตของการวิจัย                       | 3        |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย | 3        |
| ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย                  | 3        |
| นิยามศัพท์เฉพาะ                         | 4        |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย                    | 5        |
| สมมติฐานในการวิจัย                      | 5        |
| <b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> | <b>6</b> |
| แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความคิดเห็น      | 7        |
| ความหมายของความคิดเห็น                  | 7        |
| องค์ประกอบของความคิดเห็น                | 8        |
| ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น        | 8        |
| ความสำคัญของความคิดเห็น                 | 9        |
| ประเภทของความคิดเห็น                    | 10       |
| การเกิดความคิดเห็น                      | 10       |
| การวัดความคิดเห็น                       | 11       |
| แนวความคิดหลักการออกกำลังกาย            | 12       |
| ความหมายของการออกกำลังกาย               | 12       |
| ประเภทของการออกกำลังกาย                 | 13       |
| หลักการออกกำลังกาย                      | 13       |
| ขั้นตอนการออกกำลังกาย                   | 14       |
| ประโยชน์ของการออกกำลังกาย               | 15       |
| ผลการขาดการออกกำลังกาย                  | 16       |
| โทษของการออกกำลังกาย                    | 17       |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                               | หน้า      |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>2 (ต่อ)</b>                                      |           |
| ความเป็นมาสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ..... | 18        |
| สวนสาธารณะสนามบินเก่า .....                         | 18        |
| สวนสาธารณะเกาะลอย .....                             | 18        |
| สวนตุงและโคม .....                                  | 18        |
| สนามกีฬากลางเชียงราย .....                          | 19        |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                         | 19        |
| งานวิจัยในต่างประเทศ .....                          | 19        |
| งานวิจัยในประเทศ .....                              | 21        |
| <b>3 วิธีดำเนินการวิจัย .....</b>                   | <b>25</b> |
| การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....       | 25        |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                     | 25        |
| ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....      | 26        |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                            | 27        |
| การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....               | 27        |
| <b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>                  | <b>28</b> |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....            | 28        |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                             | 28        |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                           | 29        |
| <b>5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....</b>         | <b>40</b> |
| สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการวิจัย.....    | 40        |
| สรุปผลการวิจัย.....                                 | 42        |
| อภิปรายผล.....                                      | 43        |
| ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....                    | 47        |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป.....             | 47        |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                   | หน้า |
|-------------------------|------|
| บรรณานุกรม.....         | 48   |
| ภาคผนวก.....            | 53   |
| ภาคผนวก ก.....          | 54   |
| ภาคผนวก ข.....          | 61   |
| ประวัติย่อผู้วิจัย..... | 63   |



## บัญชีตาราง

| ตาราง |                                                                                                                                                                                                          | หน้า |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....                                                                                                                                                                      | 29   |
| 2     | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มา<br>ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย<br>ปีพุทธศักราช 2551 ด้านบุคลากร (n=600).....                                      | 30   |
| 3     | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มา<br>ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย<br>ปีพุทธศักราช 2551 ด้านการบริหารจัดการ (n=600).....                              | 31   |
| 4     | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มา<br>ออกกำลังกาย ในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย<br>ปีพุทธศักราช 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก<br>(n=600).....    | 32   |
| 5     | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มา<br>ออกกำลังกายใน สถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย<br>ปีพุทธศักราช 2551 รวมทุกด้าน (n=600).....                                      | 33   |
| 6     | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มา<br>ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย<br>ปีพุทธศักราช 2551 ด้านบุคลากรจำแนกตามเพศ .....                                  | 34   |
| 7     | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มา<br>ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย<br>ปีพุทธศักราช 2551 ด้านการบริหารจัดการ จำแนกตามเพศ.....                          | 35   |
| 8     | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มา<br>ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย<br>ปีพุทธศักราช 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์<br>และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามเพศ..... | 36   |
| 9     | เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของประชาชนที่มา<br>ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย<br>ปีพุทธศักราช 2551 รวมทุกด้าน จำแนกตามเพศ.....                                      | 38   |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ เพราะทำให้เกิดความเพลิดเพลินร่างกาย ได้ผ่อนคลาย และมีผลทำให้เกิดความสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คือ มีสมรรถภาพทางร่างกาย ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว อีกทั้งยังมีส่วนทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง คลายความเครียด ความเมื่อยล้าจากการทำงาน มีอารมณ์แจ่มใส แต่อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายนั้น ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องจึงจะได้ประโยชน์สูงสุด ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงตรัสไว้ว่า "ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ ให้อยู่นเฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ปรกติทำการงานโดยไม่ได้ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกาย ให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำการงานโดยมีประสิทธิภาพได้" (อย่ารู้เรื่องวิ่งต้องThaiRunning.com. 2552: ออนไลน์) การออกกำลังกายให้พอดี จะทำให้เกิดความสมบูรณ์ ทั้งทางกาย และใจ แต่ในปัจจุบันมีตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อย ได้แก่ ฟกช้ำ ข้อเคล็ด ข้อแพลง หรือบาดเจ็บมาก มีบาดแผล กระดูกหัก การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นพบว่า ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ได้รับการดูแล ที่ดี ก็สามารถรักษาหายขาดได้ แต่ถ้าการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น ไม่ได้รับการดูแล ผู้ออกกำลังกายยังใช้งานอวัยวะส่วนที่บาดเจ็บ อาการจะสะสมมากขึ้นทีละน้อย และจะปรากฏอาการมากขึ้นภายหลัง บางครั้งก็สายเกินแก้ และแก้ไขยากทำให้พิการ หรือสูญเสียอวัยวะ ที่สำคัญคือ ผู้ที่ออกกำลังกายจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัย และรู้จักป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดผลดีต่อการออกกำลังกายทุกด้าน

ประเทศไทยจะเจริญก้าวหน้าด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพ และคุณภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึง และต่อเนื่องในทุกด้าน การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาให้มีร่างกายแข็งแรง พละนาถัยสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพที่ดี มีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพิ่มพูนสติปัญญา พัฒนาคุณลักษณะประจำตัวที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมยิ่งขึ้น ได้แก่ ความซื่อสัตย์สุจริต ความรับผิดชอบ ความอดทน เข้มแข็ง ความมีระเบียบวินัย ความยุติธรรม การเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกา การมีน้ำใจนักกีฬา

การรู้แพ้รู้ชนะ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละ นอกจากนี้การกีฬายังก่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียว และร่วมแรงร่วมใจฟันฝ่าอุปสรรคของคนในหมู่คณะ รวมทั้งเป็นศูนย์รวมในการสร้างความภูมิใจ และสร้างสิ่งที่ดีงามให้แก่ชุมชน สังคม และประเทศชาติ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544: 1)

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นอีกอย่างหนึ่งที่สิ่งมีชีวิตทั้งหลายจะขาดไม่ได้เลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนเราด้วยแล้วถ้าขาดการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกาย ความเสื่อมถอยของ ร่างกายก็จะเร็วขึ้นก่อนวัยอันควร โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ดังนั้น หากบุคคลใดบกพร่องไม่เหมาะสมหรือขาดความสมดุลใน 3 ปัจจัยที่กล่าวมานี้ มักจะประสบ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ และสมรรถภาพร่างกายของตนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อมีอายุมากกว่า 30 ปี (วารสาร วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา. 2549: 12)

การออกกำลังกาย (physical exercise) เป็นกิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริม และคงไว้ซึ่งสุขภาพ และความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคระบบไหลเวียนโลหิต เบาหวาน และโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริม สุขภาพจิต และลดความเครียดได้ (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2551: ออนไลน์)

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยรัก และชอบมาตั้งแต่เด็ก ๆ ชีวิตมีแต่การเล่นกับ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ผู้วิจัยเป็นคนในจังหวัดเชียงรายโดยกำเนิด ด้วยความที่ผู้วิจัย มีประสบการณ์ด้านการออกกำลังกายบวกกับความรู้สึกรักบ้านเกิด ผู้วิจัยอยากจะเห็นประชาชน ในท้องถิ่นของตนเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดี ปัจจุบันผู้วิจัยได้เปิดศูนย์ออกกำลังกายเป็นของตัวเองในนาม ศูนย์ออกกำลังกายบอดีบัลลันซ์ คลับ มีสมาชิกมาออกกำลังกายจำนวนหนึ่ง สมาชิกแต่ละคน มีความต้องการที่แตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็น เพื่อการลดน้ำหนัก เพื่อการเพิ่มกล้ามเนื้อ เพื่อกายภาพบำบัด ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่าประชาชนในอำเภอเมืองเชียงราย โดยเฉพาะ ในเขตเทศบาลนครเชียงราย มีประชาชนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก สถานออกกำลังกายก็มี อยู่หลายแห่งด้วยกัน แต่ทำไมถึงมีประชาชนที่มาออกกำลังกายน้อยมาก วิธีการออกกำลังกายหรือ กิจกรรมการออกกำลังกายได้ดำเนินไปแบบเดิม ๆ ผู้วิจัยจึงเกิดคำถามข้อสงสัยขึ้นมาว่าสาเหตุ นั้นเป็นเพราะอะไร ปล่อยไว้แบบนี้คงไม่เป็นผลดีแน่นอน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการวิจัย เรื่องความคิดเห็นของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย โดยผู้วิจัยจะทำการศึกษา ในด้านบุคลากร ด้านการบริหารจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อทราบข้อมูลดังกล่าวรวมทั้งเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องตรงตาม จุดหมาย ประกอบกับจังหวัดเชียงรายเองก็มีความต้องการให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อพัฒนา และส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้สอดคล้องตามนโยบายการกีฬาของประเทศ และเป็นการ สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลสืบต่อไป

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ตามตัวแปรเพศ

## ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อทราบความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ว่ามีความคิดเห็นอย่างไร เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงแก้ไข พัฒนา ด้านบุคลากร การบริหารจัดการ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนและบุคคลทั่วไปให้เกิดประโยชน์สอดคล้องกับความคิดเห็นการออกกำลังกายของประชาชน รวมทั้งเป็นข้อมูล และแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย โดยบันทึกจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.00 น.-19.00 น. จากสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย จำนวน 4 แห่ง ได้แก่ สวนสาธารณะสนามบินเก่า สวนสาธารณะเกาะลอย สวนตุงและโคเมเชียงราย สนามกีฬาากลางเชียงราย โดยแบ่งเป็น ประชาชนชาย 950 คน ประชาชนหญิง 2,200 คน

#### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย จำนวน 600 คน ประชาชนชาย 274 คน ประชาชนหญิง 326 คน ซึ่งประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545 : 128; อ้างอิงจาก เครจซี่และมอร์แกน) โดยวิธีการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variable) ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย จำแนกตามเพศ

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออก  
กำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ความคิดเห็น** หมายถึง การแสดงความรู้สึก ความเข้าใจ และการรับรู้ที่มีต่อสิ่งใดสิ่ง  
หนึ่งโดยถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดหรือลายลักษณ์อักษร

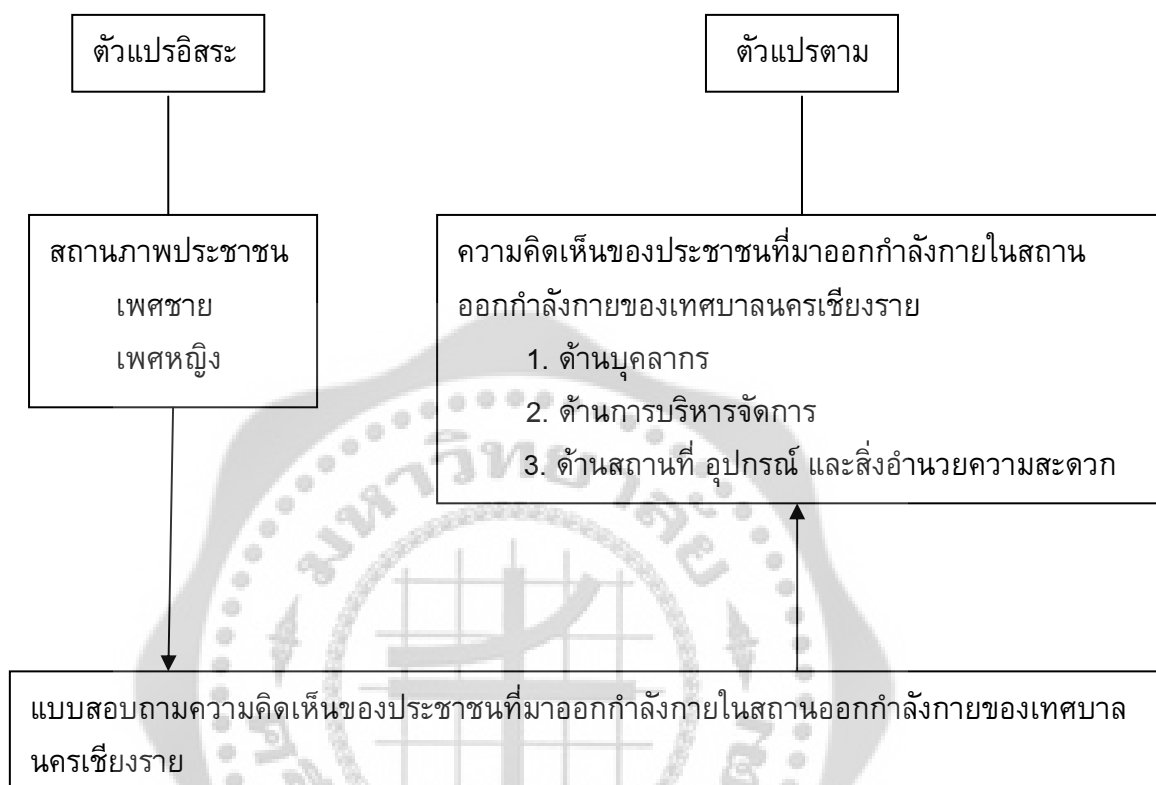
**การออกกำลังกาย** หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีสามารถ  
เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้

**ประชาชน** หมายถึง ทุกเพศ นักเรียน นักศึกษา บุคคลในทุกอาชีพ ที่มาออกกำลังกาย  
ภายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย

**สถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย** หมายถึง พื้นที่สำหรับกิจกรรมการ  
ออกกำลังกายสำหรับประชาชนและบุคคลทั่วไป ภายในเขตเทศบาลนครเชียงราย ได้แก่ สวนสาธารณะ  
สนามบินเก่า สวนสาธารณะเกาะลอย สวนตุ้ง และโคมเชียงราย และสนามกีฬากลางเชียงราย



## กรอบแนวคิดในการวิจัย



## สมมติฐานในการวิจัย

ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นการออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย แตกต่างกัน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศ ดังนี้

1. แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความคิดเห็น
  - 1.1 ความหมายของความคิดเห็น
  - 1.2 องค์ประกอบของความคิดเห็น
  - 1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น
  - 1.4 ความสำคัญของความคิดเห็น
  - 1.5 ประเภทของความคิดเห็น
  - 1.6 การเกิดความคิดเห็น
  - 1.7 การวัดความคิดเห็น
2. แนวความคิดหลักการออกกำลังกาย
  - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
  - 2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย
  - 2.3 หลักการออกกำลังกาย
  - 2.4 ขั้นตอนการออกกำลังกาย
  - 2.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
  - 2.6 ผลการขาดการออกกำลังกาย
  - 2.7 โทษของการออกกำลังกาย
3. ความเป็นมาสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย
  - 3.1 สวนสาธารณะสนามบินเก่า
  - 3.2 สวนสาธารณะเกาะลอย
  - 3.3 สวนตุงและโคม
  - 3.4 สนามกีฬากลางเชียงราย
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

## 1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความคิดเห็น

### 1.1 ความหมายของความคิดเห็น

ความคิดเห็นเป็นการแสดงออกของแต่ละคนในอันที่จะพิจารณาถึงข้อเท็จจริงอย่างใดอย่างหนึ่ง นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของความคิดเห็นไว้ดังนี้

โคลาซา (Kolasa. 1967) กล่าวว่า ความคิดเห็นหรือทัศนะเป็นการแสดงออกของแต่ละบุคคลในอันที่จะพิจารณาถึงข้อเท็จจริงอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเป็นการประเมินผล สิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ หรือความคิดเห็นเป็นการตอบสนองสิ่งเร้าที่ต้องถูกจำกัดแต่เป็นสิ่งที่เร้าที่ได้รับอิทธิพลมาจากความคิดโน้มเอียง

กู๊ด (Good. 1973: 113) กล่าวว่า ความคิดเห็นหรือทัศนะ หมายถึง ความเชื่อ ความคิด หรือ การลงความเห็นเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งไม่อาจบอกได้ว่าเป็นการถูกต้องหรือไม่

อุทัย หิรัญโต (2519: 80-81) กล่าวว่า ความคิดเห็นของคนแบ่งเป็นหลายระดับ คือ อย่างผิวเผิน อย่างลึกซึ้งก็มี สำหรับความคิดเห็นที่เป็นทัศนคตินั้น เป็นความคิดเห็นอย่างลึกซึ้งและติดตัวไปเป็นเวลานานเป็นความคิดเห็นทั่ว ๆ ไปไม่เฉพาะอย่าง ซึ่งมีประจำตัวของบุคคลทุกคน ความคิดเห็นที่ไม่ลึกซึ้ง และเป็นความคิดเห็นเฉพาะอย่างและมีอยู่ในเวลาอันสั้น เรียกว่า Opinion เป็นความคิดเห็นประเภทหนึ่งที่ไม่ตั้งอยู่บนรากฐานของพยานหลักฐานที่เพียงพอแก่การพิสูจน์ มีความรู้แห่งอารมณ์น้อย และเกิดขึ้นได้โดยง่ายแต่ก็สลายตัวเร็ว

เรืองวิทย์ แสงรัตน (2542: 2) กล่าวว่า เป็นการแสดงออกทางด้านความรู้สึกที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยการพูดหรือการเขียน โดยอาศัยพื้นฐานความรู้ประสบการณ์และสภาพแวดล้อม การแสดงความคิดเห็นนี้อาจจะได้รับการยอมรับหรือการปฏิเสธจากคนอื่น ๆ ได้

สุชา จันทรเฒ่าและสุรางค์ จันทรเฒ่า (2520: 104) กล่าวว่า เป็นการยากที่จะแยกความคิดเห็นและเจตคติออกจากกันได้โดยเด็ดขาด เพราะทั้งความคิดเห็นและเจตคติมีลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่ลักษณะของความคิดเห็นไม่ลึกซึ้งเหมือนกับเจตคติ

จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2538: 5) กล่าวว่า ความคิดเห็น (Opinion) หมายถึง การแสดงออกถึงความเชื่อบางอย่าง เจตคติบางอย่าง และคำนิยามของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งการกระทำอาจไม่สอดคล้องกับการแสดงออกทางความคิดเห็นต่อสิ่งนั้น

จตุรศักดิ์ เบญจมาตย์ (2551: 28) กล่าวว่า ความคิดเห็นเป็นการแสดงออกด้านความรู้สึกโดยอาศัยความรู้ประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือที่ได้พบเจอมา ซึ่งการแสดงความคิดเห็นนี้อาจจะได้รับการยอมรับหรือปฏิเสธจากคนอื่นก็ได้

เดือนฉาย แซ่ปั่ว (2551: 21) กล่าวว่า ความคิดเห็นเป็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานความรู้ แต่เกิดจากความรู้สึก ความเชื่อ โดยแสดงออกมาเป็นคำพูด การเขียน ซึ่งบางอย่างอาจเห็นด้วย ไม่เห็นด้วยก็ได้ โดยอาศัยความรู้ ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อม ช่วยในการประเมินผลทางความคิดเห็น

สริสา สิทธิพิทักษ์ (2551: 21) กล่าวว่า ความคิดเห็น หมายถึง การแสดงออกด้าน ความรู้สึก ทศนคติ ความเชื่อ และค่านิยม ของแต่ละบุคคล ซึ่งจะแสดงออกมาด้วยวิธีการพูด เขียน หรือ ปฏิบัติใดๆ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

จากความหมายข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่าความคิดเห็น หมายถึง ความเชื่อหรือความคิด ที่มีต่อสิ่งใด ๆ ก็ตามได้ถูกถ่ายทอดออกมาจากความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นทางการพูด การอ่าน การเขียน โดยอาศัยข้อมูลต่าง ๆ มาประกอบเข้าด้วยกัน

## 1.2 องค์ประกอบของความคิดเห็น

ไทรแอนดิส (Triandis. 1971: 2-3) กล่าวว่า องค์ประกอบของความคิดเห็นสามารถ แบ่งออกได้ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความรู้ ได้แก่ ความรู้ความคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจเป็น บุคคลหรือสภาวะการณ์ใด ๆ ความรู้ ความคิด ดังกล่าวจะเป็นส่วนกำหนดทิศทางของความคิดเห็น ของบุคคล กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีความรู้ และการติดต่อกับสิ่งเร้าครบถ้วนแล้ว บุคคลจะมีความคิดเห็น ต่อสิ่งเร้าในทางบวก

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก ได้แก่ อารมณ์ หรือความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งเร้า อย่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้สึกดังกล่าวจะกำหนดทิศทางความคิดเห็น ถ้ามีความรู้สึกที่ดี บุคคลจะมีความเห็นในทางบวกต่อสิ่งนั้น แต่ถ้ามีความรู้สึกไม่ดีต่อสิ่งนั้น บุคคลก็จะมี ความเห็น ในทางลบ

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกต่อสิ่งเร้า อย่างใดอย่างหนึ่ง พฤติกรรมดังกล่าวจะแสดงความคิดเห็นของบุคคล คือ ถ้าแสดงออกอย่างชัดเจน แสดงว่ามีความคิดเห็นเป็นบวกเป็นลบแน่นอน

## 1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็น

ธีระพร อูวรรณโณ (2535: 51-54) กล่าวว่า อิทธิพลที่มีต่อความคิดเห็นมีดังนี้

1. อิทธิพลจากพ่อแม่เป็นแหล่งที่มีอิทธิพลสูงสุด โดยเฉพาะในวัยเด็กซึ่งกำลัง จะมีการพัฒนาทางด้านค่านิยม ความเชื่อ และความรู้สึกนึกคิดออกมา ในกรอบของ ครอบครัวที่มีพ่อแม่เป็นผู้มีอำนาจให้คุณเมื่อทำความดี และมีอำนาจให้โทษเมื่อทำสิ่งที่ไม่ดี หรือสิ่งที่พ่อแม่ไม่เห็นด้วย

2. อิทธิพลจากกลุ่มต่าง ๆ ในสถานศึกษา เช่น ครู และเพื่อนมีอิทธิพล ต่อความคิดเห็นของบุคคลโดยเฉพาะเด็ก เป็นต้น

3. อิทธิพลจากประสบการณ์ส่วนตัว นักจิตวิเคราะห์ เน้นเรื่องประสบการณ์ ที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับความรุนแรง และกระทบกระเทือนใจบุคคลได้นาน

4. อิทธิพลจากสื่อมวลชน เช่นการโฆษณาประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่พยายาม เปลี่ยนความคิดเห็นของคนให้หันไปนิยมผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่ต้องการเข้าไปจำหน่ายให้กับ กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ

จำเรียง (สิริสา สิทธิพิทักษ์. 2551: 10; อ้างอิงจาก จำเรียง. 2536: 248-249)

ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความคิดเห็นว่า ขึ้นอยู่กับกลุ่มทางสังคมในหลายประการ คือ

1. ภูมิหลังทางสังคม หมายถึง กลุ่มคนที่มีภูมิหลังที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปจะมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันไปด้วย เช่น ความคิดเห็นระหว่างผู้เยาว์กับผู้สูงอายุ ชาวเมืองกับชาวชนบท เป็นต้น
2. กลุ่มอ้างอิง หมายถึง การที่คนเราจะคบหาสมาคมกับใคร หรือกระทำการสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้แก่ผู้ใด หรือการกระทำที่คำนึงถึงอะไรบางอย่างร่วมกันหรืออ้างอิงกันได้ เช่น ประกอบอาชีพเดียวกัน การเป็นสมาชิกกลุ่มหรือสมาคมเดียวกัน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ย่อมมีอิทธิพลต่อความคิดเห็นของบุคคลเหล่านั้นด้วย
3. กลุ่มกระตือรือร้น หรือกลุ่มเฉื่อยชา หมายถึง การกระทำใดที่ก่อให้เกิดความกระตือรือร้นเป็นพิเศษอันจะก่อให้เกิดกลุ่มผลประโยชน์ขึ้นมาได้ ย่อมส่งผลต่อการจูงใจให้บุคคลที่เป็นสมาชิกเหล่านั้นมีความคิดเห็นที่คล้อยตามได้ไม่ว่าจะให้คล้อยตามในทางที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ตาม ในทางตรงกันข้ามกลุ่มเฉื่อยชาจะไม่มีอิทธิพลต่อสมาชิกมากนัก

จากความหมายข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า องค์ประกอบของความคิดเห็น หมายถึง การที่บุคคลได้รับสภาวะการณรอบตัวเข้าไป นำไปประมวลกับความรู้ที่มีอยู่ ซึ่งรวมอิทธิพลต่าง ๆ ที่มี เช่น พ่อ แม่ กลุ่มต่าง ๆ ในสถานศึกษา ประสบการณ์ส่วนตัว สื่อมวลชน ฯลฯ และแสดงพฤติกรรมออกมาในทางด้านความคิดต่อสิ่งนั้น ซึ่งองค์ประกอบของความคิดเห็นจะประกอบด้วยความรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรม

#### 1.4 ความสำคัญของความคิดเห็น

การศึกษาความคิดเห็นเป็นการศึกษาความรู้สึกของบุคคล กลุ่มคน ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ละคนจะแสดงความเชื่อและความรู้สึกใด ๆ ออกมาโดยการพูด การเขียน ความคิดเห็นของบุคคลจะเป็นประโยชน์ต่อการบริหารงาน การกำหนดนโยบาย การวางแผนโครงการต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงระบบงานรวมทั้งการฝึกหัดทำงานด้วย เพราะจะทำให้แนวทางการดำเนินงานบรรลุตามวัตถุประสงค์ด้วยความเรียบร้อย และเป็นไปตามความพอใจของผู้ร่วมงาน

ฟรีดแมน (เดียนฉาย แซ่โป้ว. 2551: 9 ; อ้างอิงจาก Feidman. 1971: 53) กล่าวว่า การสำรวจความคิดเห็นเป็นการศึกษาความรู้สึกของบุคคลกลุ่มคนที่มีต่อสิ่งหนึ่ง แต่ละคนแสดงความเชื่อ และความรู้สึกใด ๆ ออกมาโดยการพูด การเขียน เป็นต้น การสำรวจความคิดเห็นจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนนโยบายต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงนโยบายหรือการเปลี่ยนแปลงระบบงาน รวมทั้งในการฝึกหัดการทำงานด้วย เพราะจะทำให้การดำเนินการต่าง ๆ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ตามความพอใจของผู้ร่วมงาน

เดียนฉาย แซ่โป้ว (2551: 9) กล่าวว่า การศึกษาความคิดเห็นเป็นการศึกษาความรู้สึกของแต่ละบุคคล กลุ่มบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งแต่ละบุคคลจะแสดงความเชื่อ ความรู้สึกใด ๆ

ออกมาโดยการพูด หรือเขียน เป็นต้นความคิดเห็นจะเป็นประโยชน์ต่อการบริหารงาน การกำหนดนโยบาย และวางแผน หรือเปลี่ยนแปลงระบบงานต่าง ๆ ตลอดจนสภาพแวดล้อมได้

ยศ คำสีแก้ว (2551: 12) กล่าวว่า การสำรวจความคิดเห็น เป็นการศึกษาคำรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ละคนจะแสดงความเชื่อและความรู้สึกใด ๆ ออกมาโดยการพูด หรือการเขียน เป็นต้น การสำรวจความคิดเห็นจะมีประโยชน์ต่อการวางนโยบายต่าง ๆ เพราะจะทำให้การดำเนินงานต่าง ๆ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย โครงการพัฒนาใด ๆ ก็ตาม ถ้าจะให้สำเร็จ และบรรลุเป้าหมายอย่างแท้จริงแล้วก็ควรจะต้องได้รับความร่วมมือจากประชาชน การเผยแพร่โครงการ และรับฟังความคิดเห็นจากประชาชนต่อโครงการจึงจะเกิดผลดีคือ จะช่วยให้โครงการนั้นสอดคล้อง เป็นไปตามความต้องการของท้องถิ่นอันเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ใช้ประเมินโครงการ และทำให้ประชาชนเกิดความรู้สึกในการเข้ามีส่วนร่วมทำให้ไม่เกิดการต่อต้าน ถ้าสาธารณชนมีส่วนร่วมหรือ มีสิทธิ์แสดงความคิดเห็นในโครงการใด ๆ ที่จะพัฒนาประเทศนั้น ก็จะทำให้ประชาชนเกิดจิตสำนึก ในการเป็นเจ้าของเปลี่ยนแปลงปรับปรุงหรือรักษาไว้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการวางนโยบายต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงนโยบายหรือการเปลี่ยนแปลงระบบงาน

### 1.5 ประเภทของความคิดเห็น

ริมเมอร์ (สริสา สิทธิพิทักษ์. 2551: 10; อ้างอิงจาก Remmer. 1954: 6-7) กล่าวว่า ความคิดเห็นมี 2 ประการด้วยกัน คือ

1. ความคิดเห็นเชิงบวกสุด-เชิงลบสุด (Extreme opinion) เป็นความคิดเห็นที่เกิดจากการเรียนรู้ และประสบการณ์ ซึ่งสามารถทราบทิศทางได้ ทิศทางบวกสุด ได้แก่ ความรักจนหลง ทิศทางลบสุด ได้แก่ ความรังเกียจ ความคิดเห็นนี้รุนแรงเปลี่ยนแปลงยาก
2. ความคิดเห็นจากความรู้ความเข้าใจ (Cognitive contents) การมีความเห็นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจที่มีต่อสิ่งนั้น เช่น ความรู้ความเข้าใจในทางที่ดี ชอบยอมรับเห็นด้วย ความรู้ความเข้าใจในทางที่ไม่ดี ได้แก่ ไม่ชอบ ไม่ยอมรับ ไม่เห็นด้วย

### 1.6 การเกิดความคิดเห็น

ความคิดเห็นของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ออลพอร์ท เสนอความคิดเห็นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของคนเกิดได้ตามเงื่อนไข 2 ประการ (ศักดิ์ สุนทรเสถียร, 2531: 4)

1. กระบวนการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเพิ่มพูนการ และบูรณาการของการตอบสนองแนวความคิดจากครอบครัว โรงเรียน ครู การเรียนการสอน และสังคม
2. ประสบการณ์ส่วนตัวขึ้นอยู่กับความแตกต่างของบุคคลซึ่งมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันไปนอกจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่สะสมขึ้นเรื่อย ๆ แล้วยังทำให้มีรูปแบบเป็นของตัวเอง ดังนั้นความคิดเห็นบางอย่างจึงเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคลแล้วแต่พัฒนาการ และความเจริญเติบโตของบุคคลนั้น ๆ

เดื่อนฉาย แซ่ปั่ว (2551: 10) กล่าวว่า ความคิดเห็นเกิดจากการที่บุคคลได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งต่างๆ ดังนี้

1. ประสบการณ์โดยตรง และประสบการณ์ในอดีต
2. อิทธิพลจากครอบครัวและเพื่อน ครอบครัว และเพื่อนเป็นแหล่งที่สำคัญต่อการสร้างค่านิยม และความเชื่อของบุคคล
3. การตลาดเจาะจง ใช้เครื่องมือสื่อสารการตลาดเจาะกลุ่มเป้าหมายส่วนเล็ก เพื่อให้เกิดการตอบสนองที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ
4. การเปิดรับต่อสื่อมวลชน เช่น การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ ผ่านสื่อโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ สื่อเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการกำหนดความคิดเห็น

ทรงศักดิ์ ดีจริงตระกูล (ภุชญา สิงโตแก้ว. 2551: 27; อ้างอิงจาก ทรงศักดิ์ ดีจริงตระกูล 2546: 19-20) กล่าวว่า ความคิดเห็นเกิดจากการเรียนรู้ประสบการณ์ของบุคคล ความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดของคนเกิดขึ้นได้ตามเงื่อนไข 4 ด้าน คือ

1. การเลียนแบบ การถ่ายทอดความคิดเห็นของคนบางคนได้มาจากการเลียนแบบความคิดเห็นของคนอื่นที่ตนพอใจ เช่น พ่อ แม่ ครู พี่น้อง และคนอื่น ๆ
2. อิทธิพลของกลุ่มสังคม คนย่อมมีความคิดเห็นคล้ายตามกลุ่มสังคมที่ตนอาศัยอยู่ตามสภาพแวดล้อม เช่น ความคิดเห็นต่อศาสนา สถาบันต่าง ๆ
3. กระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการเพิ่มพูนและการบูรณาการของการตอบสนองแนวความคิดต่าง ๆ เช่น ความเห็นจากครอบครัว โรงเรียน ครู การเรียนการสอนอื่น ๆ
4. ประสบการณ์ส่วนตัวขึ้นอยู่กับความแตกต่างของบุคคล ซึ่งมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันไป นอกจากประสบการณ์ของคนจะสะสมเรื่อย ๆ แล้วยังทำให้มีรูปแบบเป็นของตัวเอง ความคิดเห็นบางอย่างจึงเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคลแล้วพัฒนาการเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ

จากความหมายข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การเกิดความคิดเห็น หมายถึง การได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ เกิดข้อสงสัย การหาคำตอบ โดยอาศัยข้อมูลต่าง ๆ มาประกอบเข้าด้วยกัน

### 1.7 การวัดความคิดเห็น

เบสท์ (เดือนฉาย แซ่ป๊าว. 2551: 11; อ้างอิงจาก Best. 1977: 171) กล่าวว่า วิธีที่ง่ายที่สุดในการที่จะบอกถึงความคิดเห็นก็คือ การแสดงให้เห็นถึงจำนวนร้อยละของคำตอบในแต่ละข้อความ เพราะจะทำให้เห็นว่าความคิดจะออกมาในลักษณะเช่นไรการวัดความคิดเห็นซึ่งเป็นไปในทางบวกหรือลบ ซึ่งบุคคลนั้นไม่จำเป็นต้องมีการกระทำที่สอดคล้องกับความคิดของเขา เพราะความคิดเห็นไม่ได้เป็นการทำตามพฤติกรรมของเขา การเลือกใช้การวัดความคิดเห็นแบบใดขึ้นอยู่กับลักษณะของข้อมูล เวลางบประมาณ บุคลากร ความเที่ยงตรงสูงเป็นประการสำคัญที่ง่ายที่สุดที่จะหาความคิดเห็นหรือทัศนคติของประชากรกลุ่มหนึ่ง ได้แก่ การหาจากตารางคะแนนจากแบบสอบถาม ซึ่งวิธีดังกล่าวเรียกว่า การวัดความคิดเห็นเครื่องมือวัดความคิดเห็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดสิ่งที่เป็นนามธรรมด้วยการแปลงเป็นปริมาณในเชิงเปรียบเทียบนิยมใช้วัดพฤติกรรมหรือสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น ลักษณะสำคัญของแบบประเมินค่าอยู่ตรงที่คำตอบซึ่งมีลักษณะ

เป็นการเปรียบเทียบปริมาณมากน้อย ผู้ตอบจะต้องตอบด้วยการประเมิน (Evaluation) สถานการณ์ เป็นสิ่งเร้าที่กำหนดให้ และเลือกเพียงคำตอบเดียว

เพ็ญพร เพชรสุขศิริ (สริสา สิทธิพิทักษ์. 2551: 11; อ้างอิงจาก เพ็ญพร เพชรสุขศิริ 2531: 3) กล่าวว่า การวัดทัศนคติ และความคิดเห็นมีอยู่หลายวิธีที่แพร่หลาย มี 4 วิธี ดังนี้

1. วิธีของเธอร์สโตน (Thurstone' Method) เป็นวิธีการสร้างมาตรวัดออกเป็น ปริมาตรแล้วเปรียบเทียบตำแหน่งของความคิดเห็น หรือทัศนคติไปในทางเดียวกัน และเสมือนว่า เป็นช่วงที่มีช่วงห่างเท่ากัน

2. วิธีกัตต์แมน (Guttman's Scale) เป็นวิธีวัดทัศนคติหรือความคิดเห็น ในแนวเดียวกันและสามารถจัดอันดับของทัศนคติสูง-ต่ำ แบบเปรียบเทียบกัน และกันได้จากอันดับ ต่ำสุดถึงสูงสุด และแสดงถึงการสะสมของข้อความความคิดเห็น

3. วิธีการจำแนกแบบ เอสดี สเกล (Semantic Differential Scale: S-D Scale) เป็นวิธีวัด ทัศนคติหรือความคิดเห็นโดยอาศัยคู่คำศัพท์ที่มีความหมายตรงกันข้าม เช่น ดี-เลว ชยัน-ชี้เกียจ เป็นต้น

4. วัดแบบลิเคิร์ต (Likert's Method) เป็นวิธีสร้างมาตรวัดทัศนคติที่นิยม แพร่หลายเพราะเป็นวิธีสร้างมาตรวัดที่ง่าย ประหยัดเวลา ผู้ตอบสามารถแสดงทัศนคติในทางชอบ ไม่ชอบโดยยึดอันดับความชอบหรือไม่ชอบซึ่งอาจมีคำตอบให้เลือก 5 หรือ 4 คำตอบ และให้ ลงคะแนน 5 4 3 2 1 หรือ +2 +1 0 -1 -2 ตามลำดับ

## 2. แนวความคิดหลักการออกกำลังกาย

### 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2534: 84) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้แรง กล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อ ก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539: 25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของ ชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กๆออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโตผู้ใหญ่ ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

เจน ณะศิริ (2540: 145) กล่าวว่า การที่จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการที่ ทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3-4 วัน

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543: 14) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมการ งานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานสูง สมรรถภาพทางกายดี

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำ ใดๆที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม

โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

จากความหมายข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว อวัยวะและระบบต่างๆในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น พร้อมทั้งจะประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีภูมิคุ้มกันสูง

## 2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย (บริษัท ออกซิเจน ฮอท สปา จำกัด. 2551: ออนไลน์)

1. การเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อโดยอวัยวะส่วนอื่น ๆ ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรงผลักรัดวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว
2. การออกกำลังกายแบบยกน้ำหนัก (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย เช่น พกยกน้ำหนัก นักเพาะกาย
3. การออกกำลังกายต่อสู้แรงต้านด้วยความเร็วคงที่ (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ โดยอาศัยเครื่องมือการออกกำลังกายที่ทันสมัย
4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจนมาใช้ในการสันดาปพลังงาน กล้ามเนื้อจะใช้พลังงานสาร ATP , CP และ Glycogen ที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อ
5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยร่างกายจะนำออกซิเจนไปสันดาปกับสารอาหาร (คาร์โบไฮเดรต , ไขมัน) เกิดเป็นพลังงานที่ใช้ในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยความเร็วปานกลาง เช่น วายน้ำ วิ่ง ขี่จักรยาน การเต้นแอโรบิค กระโดด กระโดดเชือก ฯลฯ

## 2.3 หลักของการออกกำลังกาย (บริษัท ออกซิเจน ฮอท สปา จำกัด. 2551: ออนไลน์)

การออกกำลังกายเป็นวิถีทางธรรมชาติที่ทำให้มีอวัยวะต่าง ๆ ถูกใช้งานอย่างถูกต้องเหมาะสม และเพียงพอทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเจริญ และพัฒนาขึ้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงขึ้น รูปร่างได้สัดส่วน กินได้นอนหลับ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมารบกวน ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก และวิธีการ ดังนี้ ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พยายามเริ่มทีละน้อยไม่หักโหมในตอนแรก

1. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน
2. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์
3. ควรอบอุ่นร่างกายก่อน (Warm up) 5-10 นาที แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (Cool-down) จนกระทั่งสู่สภาวะปกติ
4. ควรมีสุนัขและสวัสดิการในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย
5. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง

## 6. ควรคำนึงถึงสภาพของร่างกาย

### 2.4 ขั้นตอนการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะมีขั้นตอนอยู่ 5 ขั้นตอน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2551: ออนไลน์) คือ

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่องเป็นการเตรียมร่างกายโดยเฉพาะปอดและหัวใจให้พร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายที่ดีก็คือกิจกรรมที่สามารถทำให้อุณหภูมิร่างกาย อุณหภูมิกล้ามเนื้อ และปริมาณเลือดที่ไหลเวียนสู่กล้ามเนื้อที่จะ ใช้งาน เพิ่มขึ้นจากสภาวะพัก อาจจะเริ่มด้วยการเดินช้า ๆ แล้วค่อย ๆ เดินเร็วขึ้นจนชีพจรของเราเริ่มต้นเร็วขึ้น จาก 70 ครั้งต่อนาทีมาเป็น 100 หรือ 110 ครั้งต่อนาที ช่วงนี้ร่างกายของเราจะค่อย ๆ ปรับตัว ทำให้ไม่เกิดอันตรายในการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 5-10 นาที

2. การยืดกล้ามเนื้อ (stretching) การยืดกล้ามเนื้อเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บขึ้นเมื่อเราเริ่มออกกำลังกาย ช่วงนี้ก็ใช้เวลา 5-10 นาที

3. การออกกำลังกาย (training zone exercise) ช่วงของการออกกำลังกาย ( training zone exercise) ช่วงนี้ก็คือช่วงของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (aerobic exercise) เช่น ถ้าวิ่งก็จะวิ่ง ให้มีความหนักเพียงพอ คือให้หัวใจเต้นประมาณ 60-80 % ของชีพจรสูงสุด ซึ่งจะเป็นช่วงที่มีผลต่อการฝึกปอด และหัวใจโดยที่ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย

4. การผ่อนคลาย (cool down) หลังการออกกำลังกายเป็นการปรับสภาพร่างกายจากการออกกำลังกายมาเป็นสภาพปกติ ถ้าเราหยุดทันที หัวใจที่เคยเต้น 130-140 ครั้งต่อนาที จะกลับมาสู่สภาพปกติ คือเต้น 70 ครั้งต่อนาทีในเวลาสั้นๆก็อาจเกิดอันตรายได้ เพราะปอด และหัวใจปรับตัวไม่ทัน เนื่องจากปริมาณเลือดของร่างกายส่วนใหญ่จะไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกาย หากหยุดออกกำลังกายทันทีทันใดจะทำให้เลือดที่ไหลเวียนกลับสู่หัวใจน้อยลงโดยเลือดจะค้างค้ำอยู่ที่หลอดเลือดภายในกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อของขา (Pooling Effect) ส่งผลให้ปริมาณเลือดที่บีบออก จากหัวใจเพื่อส่งไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลงโดยเฉพาะสมอง จึงทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ เราจึงต้องใช้เวลา อย่างน้อย 5-10 นาที ในการปรับตัว ค่อย ๆ ลดชีพจรลงจนเป็นปกติ

5. การยืดกล้ามเนื้อ (stretching) การยืดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย ก็เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายและช่วยลดอาการตึงหรือเกร็งของกล้ามเนื้อ และจะเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

## 2.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 8) กล่าวว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกัน และรักษาการเสียทรวดทรง ได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ในทุก ๆ ด้านด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่า ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพต่างๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษา และฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538: 22) กล่าวว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย คือ

1. ระบบไหลเวียนเลือด
  - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
  - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
  - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
  - 2.1 อดทนและขยายตัวได้ดี
  - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
  - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
  - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม

3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูก
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิต
9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543: 38) กล่าวว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำ ยังเป็น ปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วย

จากแนวคิดดังกล่าว จึงพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้น คือ ระบบการทำงานต่าง ๆ ภายในร่างกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถเป็นเกราะป้องกันภัยจาก โรคภัยต่าง ๆ ได้เสริมสร้างสติปัญญา สุขุม รอบคอบ อารมณ์เยือกเย็น ส่วนอีกด้านหนึ่งที่เกิดกับสังคมการออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คนก่อให้เกิดสังคมสมานฉันท์ และเอื้ออาทรต่อกัน เป็นสังคมพึ่งพาเกื้อกูลกัน เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม

## 2.6 ผลการขาดการออกกำลังกาย (สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 2551: ออนไลน์)

การเจริญและการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายมนุษย์เป็นไปตามกฎธรรมชาติกล่าวคือ อวัยวะใดที่ได้รับการใช้งานอย่างถูกต้อง เหมาะสมจะเจริญขึ้นทั้งรูปร่าง และสมรรถภาพ ในการทำหน้าที่ อวัยวะที่ไม่ได้ใช้งานหรือถูกใช้งานหนักเกินไปจะเกิดความเสื่อมโทรม หรือเสียหายขึ้นได้ การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ เกือบทุกระบบ ในร่างกายถูกใช้งานมากกว่าในสภาวะปกติ ซึ่งถ้าเป็นไปด้วยในปริมาณความหนักเบาที่เหมาะสม กับสภาพร่างกายจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้น ตรงกันข้ามการขาดการออกกำลังกาย ทำให้อวัยวะหลายระบบไม่ได้ถูกใช้งานในปริมาณที่มากพอ เป็นผลให้เกิดการเสื่อมโทรมของอวัยวะ และเป็นสาเหตุของโรคภัยหลายชนิด

ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากินทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเปรียบเสมือนทุกสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งที่จำเป็น จึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอหรือขาด การออกกำลังกายจนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย

## 2.7 โทษของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอาจให้โทษได้ ถ้าออกกำลังกายไม่ถูกต้อง โทษของการออกกำลังกายอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ (บริษัท ออกซิเจน ฮอท สปา จำกัด. 2551: ออนไลน์) เช่น

1. ออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับอายุ เช่น ผู้สูงอายุอาจจะใช้วิธีเดินเร็ว ๆ ดีที่สุด แทนที่จะไป เล่นสควอช เทนนิส แบดมินตัน ทั้งนี้เพราะการเล่นเทนนิสเป็นการออกกำลังกายแบบ วิ่งบ้างหยุดบ้าง ไม่ต่อเนื่องเพียงพอที่จะมีประโยชน์ต่อปอด และหัวใจแต่ยังดีกว่าไม่ออกกำลังกาย เลย เพียงแต่ว่าไม่สามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้เท่ากับการออกกำลังกายแบบ แอโรบิกที่ทำต่อเนื่อง

2. ออกกำลังกายผิดเวลา เช่น เวลาร้อนจัดเกินไปอาจไม่สบายได้ เวลารับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ อาจเป็นโรคหัวใจได้ เพราะหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ ร่างกายต้องการเลือด ไปที่กระเพาะอาหารและลำไส้มาก แต่ถ้าไปออกกำลังกาย ร่างกายจะต้องการเลือดไปที่กล้ามเนื้อ มากด้วย (รวมทั้งที่กระเพาะอาหาร และลำไส้ด้วย) จึงอาจทำให้เลือดที่ไปหล่อเลี้ยงหัวใจมีน้อยไป ทำให้เกิดอาการหรือโรคของหัวใจได้

3. ออกกำลังกายเวลาที่ไม่สบาย เวลาที่ท้องเสียไม่ควรออกกำลังกาย เพราะร่างกาย อาจจะขาดน้ำ หรือเกลือแร่ทำให้อ่อนเพลีย เป็นลม เป็นตะคริว หรือโรคหัวใจได้ เวลาเป็นไข้ไม่ควร ออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบได้ ถ้าไม่สบายไม่ว่าด้วยอาการใด ๆ ถึงแม้ไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไร ควรยกเว้นการออกกำลังกายไว้ก่อน

4. ออกกำลังกายโดยไม่อุ่นเครื่องหรือยืดเส้นก่อน โดยปกติแล้วไม่ว่าเป็นนักกีฬา ระดับไหนหนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุ ก่อนออกกำลังกายจะต้องมีขั้นตอนที่ต้องปฏิบัติทุกครั้งโดยไม่มี การยกเว้น โดยเฉพาะผู้ที่สูงอายุหรือผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ซึ่งการอุ่นเครื่อง หรือยืดเส้นก่อน จะช่วยทำให้ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาได้ดียิ่งขึ้น และเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บ และช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้นหลังจากการได้ออกกำลังกาย ถึงแม้ท่านไม่ออกกำลังกาย ในวันหนึ่งวันใดท่านก็ควรยืดเส้นทุกวัน

5. ถ้าใช้อุปกรณ์การกีฬาที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้า ไม่เทนนิส ก็อาจเกิด การบาดเจ็บได้ง่ายขึ้น

6. ถ้าออกกำลังกายมากเกินไป จะเป็นการเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้น ต้องทำพอดี ๆ เช่น ถ้าจะวิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่ง 20 นาทีพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องวิ่งถึง 60 นาทีต่อครั้ง ถ้าอยากที่จะ ป้องกันการบาดเจ็บถ้าเป็นไปได้ ควรเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกไปทุก ๆ วัน เช่น วายน้ำวันหนึ่ง วิ่งวันหนึ่ง ถีบจักรยานอยู่กับที่วันหนึ่ง เดินวันหนึ่ง ฯลฯ ถ้าปวดเข่าควร เปลี่ยนไปเป็นวายน้ำแทน หรือถีบจักรยาน

### 3. ความเป็นมาสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย

#### 3.1 สวนสาธารณะสนามบินเก่า

เมื่อก่อนใช้เป็นสนามบินของชาวเชียงราย แต่เนื่องจากสนามบินนานาชาติจังหวัดเชียงราย ได้ย้ายไปตั้งอยู่ ณ บริเวณที่ตั้งปัจจุบัน ดังนั้นสนามบินเก่าแห่งนี้จึงเหลือแต่รันเวย์ ประชาชนจึงใช้เป็นที่พักผ่อน ออกกำลังกาย และทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ใช้เป็นสนามเล่นฟุตบอล สนามเบตมินตัน สนามตะกร้อ สถานที่เต้นแอโรบิก จ็อกกิ้ง ขี่จักรยาน มีสนามเด็กเล่นอยู่อีกจุดหนึ่งถัดไปด้านซ้ายของสนามบินมีรถเข็นบริการอาหารและเครื่องดื่มจำนวนมาก และเนื่องจากบริเวณสนามบินเก่าแห่งนี้มีพื้นที่กว้างขวาง ดังนั้นเทศบาลนครเชียงรายและหน่วยงานต่าง ๆ จึงได้จัดเทศกาลหรืองานต่าง ๆ ขึ้นที่นี่เป็นประจำทุกปี บริเวณสนามบินเก่านี้มีโรงแรมและสถานบันเทิงจำนวนมากคอยบริการนักท่องเที่ยว และยังมีสนามกอล์ฟซึ่งอยู่ติดกับสนามบินทางด้านขวามือสำหรับผู้ที่ต้องการเล่นกอล์ฟอีกด้วย

#### 3.2 สวนสาธารณะเกาะลอย

สถานที่ออกกำลังกายที่สวยงามที่สุดอีกแห่งหนึ่งในเมืองเชียงราย สวนสาธารณะเกาะลอย ชุมชนเกาะลอย (ติดแม่น้ำกก) อ.เมือง จ.เชียงราย หลายท่านอาจจะยังไม่เคยรู้ว่าในตัวเมืองเชียงราย ของเรามีสถานที่ออกกำลังกายที่สวยงามที่สุดอีกแห่งหนึ่ง เมื่อท่านได้ย่างเข้าสู่ประตูของสวนสาธารณะแห่งนี้ จะสัมผัสได้ถึงความร่มรื่น และบรรยากาศที่แสนสบาย เดินรับลมเล่นพร้อมกับชมวิวของแม่น้ำกก ในสวนสาธารณะแห่งนี้ สามารถออกกำลังกายได้หลากหลายประเภท ซึ่งมีทั้ง สนามเด็กเล่น สนามเปตอง สนามเบตมินตัน สนามเทนนิส สนามเซปักตะกร้อ สนามบาส และยังมีลานกว้างไว้สำหรับจัดกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ ที่เทศบาลหรือเยาวชนจังหวัดเชียงรายจัดขึ้นเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์และมิตรภาพนอกจากนี้ท่านยังสามารถเดินจ็อกกิ้งหรือขี่จักรยานเลียบลำน้ำกกไปตามถนนเพื่อรับอากาศที่บริสุทธิ์ เมื่อมองจากสวนสาธารณะเกาะลอยแล้ว ฝั่งตรงข้ามจะเป็นโรงแรม เอสบี มองเห็นดอยกองข้าว และสามารถมองเห็นสะพานแม่น้ำกก นอกจากนี้สวนสาธารณะเกาะลอยยังมีอาหารและเครื่องดื่ม รวมถึงห้องน้ำ จำนวน 2 หลัง ไว้คอยบริการทุกท่านที่มาเยือนอีกด้วย ซึ่งเปิดให้บริการ เวลา 05.00-21.00 น.ทุกวันการเดินทางไปทางโรงแรมเดอะเลเจนด์พอเจอสายแยก (เลี้ยวขวาจะไปเดอะเลเจนด์) ให้เลี้ยวซ้ายไปอีกประมาณ 300 เมตร จะเจอประตูทางเข้าสวนสาธารณะเกาะลอย ซึ่งจะอยู่ติดกับแม่น้ำกก

#### 3.3 สวนตุงและโคม เชียงราย

สวนตุงและโคมเฉลิมพระเกียรติ เชียงราย ถ.ธนาลัย (เยื้องพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเชียงราย) ต.เวียง อ.เมืองเชียงราย ที่ดินจำนวน 11 ไร่เศษ บริเวณถนนธนาลัย ตั้งอยู่ใจกลางย่านการค้า เทศบาลนครเชียงราย จ.เชียงราย ในอดีตเคยเป็นที่ตั้งของเรือนจำกลาง จ.เชียงราย ที่ก่อสร้างขึ้นมากกว่า 100 ปี มีกลิ่นอายและตำนานการคุมขังนักโทษชายและหญิงในคดีต่าง ๆ กว่า 4,000 ชีวิต ซึ่งผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเข้าออก บ้างก็ล้มหายตายจากไปก็ไม่ค่อย แต่ด้วยความแออัดยัดเยียดของจำนวนนักโทษ อีกทั้งยังเป็นอุปสรรคภาพลักษณ์ที่ไม่สวยงาม

ในการที่มีคุกตั้งอยู่กลางเมืองบดบังทัศนียภาพ ขวางภาพการเจริญเติบโตของนครเชียงใหม่ จึงทำให้หลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ผันกำลังผลักดันให้มีการย้ายเรือนจำแห่งนี้ออกไป จนกระทั่งสัมฤทธิ์ผลเมื่อได้รับไฟเขียวจากรมราชทัณฑ์ จึงทำให้เทศบาลเมืองเชียงใหม่ในสมัยนั้น ต้องรับหน้าเสื่อในการปรับล้างภาพลักษณ์ที่อึมครึม ออกไปให้เร็วที่สุดปลดแห่งใหม่ใจกลางนครเชียงใหม่ ภายใต้ชื่อ "สวนตุงและโคมเฉลิมพระเกียรติ 75 พรรษา" โดยเป็นส่วนของการปรับแต่งสถานที่ของเก่า ซึ่งมีอาคารที่คุมขังนักโทษตั้งอยู่โดยรอบออกไปให้โล่งเตียน ก่อนตกแต่งสวนประดับประดาไม้ดอกไม้ประดับ มีการรื้อถอนรั้วกำแพงคุกทั้ง 4 ด้าน คงเหลือไว้เฉพาะบางส่วนให้สวยงามตามยุคสมัย โดยยังคงเก็บรักษาตึกอำนวยการด้านหน้าซึ่งมีสถาปัตยกรรมสวยงามเอาไว้ ซึ่งภายในได้ถูกปรับแต่งทำเป็นศูนย์ข้อมูลเทคโนโลยี มีระบบคอมพิวเตอร์ออนไลน์ระบบอินเทอร์เน็ตเข้ามาติดตั้ง นอกจากนี้เรือนคุมขังนักโทษหญิง ซึ่งตัวอาคารสร้างขึ้นมามีไม้เก่าแก่โบราณ ที่ปัจจุบันได้ถูกบูรณะมาเป็น อาคารแสดงศิลปกรรมแต่งกายชนเผ่า 30 ชนเผ่า ภายในมีการปั้นแต่งหุ่นขี้ผึ้งขนาดเท่าคนจริง มาจัดแสดงวัฒนธรรมการแต่งกายของชาวพื้นเมืองล้านนาดั้งเดิมเอาไว้ในตัวอาคาร พร้อมเปิดให้เข้าไปชมได้อย่างกว้างขวาง ส่วนบรรยากาศโดยรอบทั้งในส่วนสนามกีฬา สนามเด็กเล่น สระบัว ลานนวดเท้า สวนตุง ได้ถูกจัดแต่งเอาไว้อย่างลงตัว มีการผสมผสานวัฒนธรรมล้านนากับวัฒนธรรมตะวันตกเข้าอย่างกลมกลืน จึงทำให้สวนตุงและโคมเฉลิมพระเกียรติ กลายมาเป็นปอดสาธารณะแห่งใหม่ใจกลางเมืองที่มีพ่อค้าประชาชน นักเรียนนักศึกษาตลอดจนนักท่องเที่ยว เข้ามาใช้บริการพักผ่อนหย่อนใจ ออกกำลังกายเก็บเกี่ยวเรื่องราวตำนานความเป็นมาของที่ดีที่ตั้งเรือนจำอายุกว่า 100 ปี แห่งนี้อย่างล้นหลาม

### 3.4 สนามกีฬาากลางเชียงใหม่

สนามกีฬาากลางจังหวัดเชียงใหม่ มีพื้นที่บริเวณสนามกีฬาากลางจังหวัดเชียงใหม่ทั้งหมด 144 ไร่ 46 ตารางวา เป็นพื้นที่สาธารณะประโยชน์จังหวัดเชียงใหม่ สนามกีฬาากลางจังหวัดเชียงใหม่ ดำเนินการถ่ายโอนภารกิจความรับผิดชอบการดูแลสนามกีฬาากลางจังหวัดเชียงใหม่ให้กับองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2548 เพื่อเป็นไปตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2542

## 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

มูเอนชาร์ว (Muenchow. 1990: 1951) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ที่มีต่อแนวโน้มของการเกิดความวิตกกังวลของผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายในระดับวิทยาลัยกลุ่มตัวอย่างสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่เรียนเต็มเวลาและไม่เต็มเวลา มีอายุระหว่าง 19-25 ปี ไม่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา นอกจากนั้นต้องเข้าเรียนร่วมกับกลุ่มที่เรียนพลศึกษาด้วย เป็นนักศึกษาชาย 24 คน และหญิง 66 คน กำหนดให้มี 5 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ออกกำลังกาย เป็นรายบุคคล กลุ่มผู้ที่ชอบออกกำลังกาย กลุ่มเล่นกีฬาสมัครเล่น

และกลุ่มที่เล่นกีฬาเป็นประจำ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและสองทางที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ได้รับเปลี่ยนแปลงแล้วการตอบสนองความแปรปรวนคงที่ กลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นรายบุคคล กลุ่มที่เล่นกีฬาหมุนเวียน และกลุ่มที่เล่นกีฬาเป็นประจำ ไม่มีนัยสำคัญ ต่อความแปรปรวนทางจิตใจ และร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนในนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมการทดลอง

1. เกิดกับเพศชาย และหญิง และมีความคิดเห็นทางบวก
2. เกิดขึ้นกับการไม่เอาใจใส่ต่อรูปแบบของกิจกรรมทางกาย (การออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬา)
3. สังเกตเห็นได้ง่ายถึงความสัมพันธ์ในช่วงเวลาสั้น ๆ 3 สัปดาห์
4. เกิดกับการไม่เปลี่ยนแปลงสภาวะทางกาย
5. เกิดการละเลยเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย

มิลเลอร์ (Miller. 1993: 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ซาลิส บิวรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิต ของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วน 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็น ประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เดินแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่ฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

เบลล์ และโรเจอร์ (1999: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ชีวิตที่ดีเมื่อคุณมีส่วนร่วมในการรักษาสุขภาพ จากการศึกษาพบว่า ประชากรโลก 1 ใน 10 คน จะมีอายุยืน มากขึ้น คือ จะมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป โดยที่ประชากรดังกล่าวจะยอมเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เพื่อให้ตนมีอายุยืนมากขึ้นด้วย จากการสอบถามผู้สูงอายุจำนวน 1,000 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 50–90 ปี พบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการให้องค์กรที่เกี่ยวข้องสนับสนุน ได้แก่ โบว์ลิ่ง เก้าอี้ และพื้นที่สำหรับ ออกกำลังกาย อาหารว่าง กอล์ฟ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นการสนับสนุนสุขภาพของผู้สูงอายุให้ยืนยาวขึ้น

ปีเตอร์ (1999: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของสมาชิกศูนย์สุขภาพ โดยการส่งแบบสอบถามไปยังสมาชิกศูนย์สุขภาพ จำนวน 770 ชุด แต่ได้รับการตอบกลับเพียง 138 ชุด การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาปัจจัย 4 ด้าน ซึ่งพบว่า ด้านการบริการได้ค่าอัลฟา 0.7842 ด้านช่วงเวลาได้ค่าอัลฟา 0.7527 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกได้ค่าอัลฟา 0.7471 และด้านบรรยากาศได้ค่าอัลฟา 0.7842 ทั้งนี้ค่าอัลฟาดังกล่าวทำให้ทางศูนย์สุขภาพจำเป็นต้องเอาใจใส่ใน ด้านบรรยากาศภายในศูนย์สุขภาพมากขึ้น

คาร์ริน และคณะ (2003: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการให้คำปรึกษาในด้านกิจกรรมทางกายภาพของสุขภาพร่างกาย จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 299 คน เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาด้านกิจกรรมทางกายภาพพบว่า การให้คำปรึกษาในด้านดังกล่าวมีผล

ต่อพฤติกรรม กิจกรรมทางร่างกาย และการโภชนาการส่วนบุคคล และจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลด้วยซึ่งจะสังเกตได้จากกิจกรรมทางร่างกาย เช่น การใช้เวลาวางในการเล่นกีฬา การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องสุขภาพ เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถวัดความเปลี่ยนแปลงได้จากสัดส่วนภายในร่างกาย เช่น ดัชนีมวลร่างกาย ความดันโลหิต และปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือด

## 4.2 งานวิจัยในประเทศ

สังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ วัดอุปสรรคของการวิจัยเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชาย และเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 คน คิดเป็นร้อยละ 98.33 มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS/PC+ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศกระทรวงพาณิชย์อยู่ในระดับมาก และความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชาย และเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านปรากฏว่ามีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ปรานม รอดทัศน (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการบริการ การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 2,855 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 2,678 ชุด เป็นบุคลากร 565 คน นักศึกษา 2,203 คน คิดเป็นร้อยละ 97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ค่าที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิตมีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนามอุปกรณ์การออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่มีคุณภาพได้มาตรฐานควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมมากเป็นลำดับ ได้แก่ กิจกรรมประเภทฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล วา่งน้ำ เทนนิส เทเบิลเทนนิส ศิลปะป้องกันตัว ละคร ร้อง เต้น วิ่งเพื่อสุขภาพ และการเดินแอโรบิก

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพต้องการใช้อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐาน และต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาอยู่เป็นประจำ

4.ด้านบุคลากรต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ

5.ด้านวิชาการต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน

6.ด้านรูปแบบของกิจกรรมต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกิจกรรมกีฬาบ่อย ๆ

7.การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรกับนักศึกษา และระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่าง 50 เขต จำนวน 1,750 คน เป็นชาย 1,096 คน และหญิง 654 คน โดยสัมภาษณ์หรือตอบแบบสอบถามผลการศึกษพบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อายุ 25 – 59 ปี ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ร้อยละ 25.94 เป็นชาย ร้อยละ 16.44 หญิง ร้อยละ 9.50 รองลงมาคือ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร้อยละ 21.06 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนใน กรุงเทพมหานคร ออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 61.16 เป็นชาย ร้อยละ 38.15 และเป็นหญิงร้อยละ 23.04 กิจกรรมออกกำลังกายที่มีผู้นิยมออกกำลังกายมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะร้อยละ 32.51 คนกรุงเทพฯมีอาชีพค้าขาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬามากที่สุด ประชาชนมีการศึกษาระดับปริญญาตรี ออกกำลังกาย มากที่สุดร้อยละ 87.80

สุธี คำคง (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชน จังหวัด ตรัง โดยเก็บข้อมูลกับประชาชนจังหวัด ตรัง โดยมีวัตถุประสงค์การทำวิจัยเพื่อศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัด ตรัง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนจังหวัด ตรัง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และอายุ ได้ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ โดยออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อความเพลิดเพลิน

2. เพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ เพศชาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกว่าเพศหญิง

3. การประกอบอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน ส่วนใหญ่มีอาชีพที่ต้องการเคลื่อนไหว ใช้งานร่างกายมาก ได้แก่ ผู้มีอาชีพ เกษตรกรรม อาชีพรับจ้าง ใช้งานก่อสร้าง

4. การมีสถานที่ออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม มากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย

5. การมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม มากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย

นนุช ไทยสงคราม (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพ และความต้องการ การออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2546 เพื่อศึกษาสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นครูในโรงเรียนสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2546 ประกอบด้วยครูเพศชายจำนวน 150 คน ครูเพศหญิง จำนวน 250 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อมั่น .89 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุดคือ เล่นเพื่อสุขภาพ เล่นในช่วงเวลา วันจันทร์-วันศุกร์ ในเวลา 15.00-19.00 น. ครั้งละ 15-30 นาที สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เป็นประจำคือที่บ้าน และประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกายคือกิจกรรมการวิ่ง เดินเพื่อสุขภาพ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใน 4 ด้านพบว่า วันเวลาในการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ วันศุกร์ รองลงมาคือวันเสาร์ เวลาที่ต้องการมากที่สุดคือ เวลา 16.00-20.00 น. ด้านประเภทกิจกรรมได้แก่ ฟุตบอล แอโรบิคแดนซ์ แบดมินตัน เดิน วิ่งเหยาะๆ วอลเลย์บอล ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่ต้องการระดับมาที่สุดในเรื่อง อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน อยู่ในสภาพดีที่สถานที่ที่ออกกำลังกาย ที่มีความปลอดภัยสูง ด้านบริการ และวิชาการที่ต้องการมากที่สุดคือ ผู้ที่มีความรู้เฉพาะทางแนะนำ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ ตามลำดับ

สุรพล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหวัง เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัด ชลบุรี ตามตัวแปรเพศ ช่วงอายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุ สูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมในระดับดี

สุขสนั่น อินทะไชย์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังกายในสนามกีฬา จังหวัด ขอนแก่น ผลการวิจัย พบว่า ความคิดเห็นการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังกายในสนามกีฬา จังหวัด ขอนแก่น มีดังนี้

1. ด้านสถานที่ที่มีการให้บริการที่เหมาะสม ได้แก่ สนามมีการปรับปรุงให้พร้อมที่จะใช้งาน (ร้อยละ 66.94) รองลงมา คือ บริเวณที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก สะดวกในการเดินทางไปใช้บริการ และตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม (ร้อยละ 58.27, 56.82 และ 54.96) ตามลำดับ

2. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีการให้บริการที่เหมาะสม ได้แก่ มีตู้เก็บอุปกรณ์และชั้นวางของผูมาออกกำลังกายที่ปลอดภัยคิดเป็น (ร้อยละ 74.59) รองลงมาคือ มีบริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างเป็นระบบ มีห้องน้ำใช้อย่างเพียงพอ มีห้องน้ำสะอาด (ร้อยละ 73.97, 67.77 และ 57.85) ตามลำดับ

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีการให้บริการที่เหมาะสม ได้แก่ เจ้าหน้าที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็น (ร้อยละ 90.49) รองลงมา คือ มีประสบการณ์ มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทกีฬานั้น ๆ และให้บริการที่สะดวกและรวดเร็ว (ร้อยละ 86.16, 84.20 และ 84.09) ตามลำดับ

4. ด้านการจัดการ มีการให้บริการที่เหมาะสม ได้แก่ มีการประชาสัมพันธ์ที่ดี คิดเป็น (ร้อยละ 91.33) รองลงมา คือ มีศูนย์ทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ทันสมัย มีจุดบริการเครื่องดื่มไว้บริการตลอดเวลาที่เปิดบริการ มีการกำหนดเวลา เปิด-ปิดเหมาะสม และมีการดูแลรักษาความสะอาดของบริเวณให้เป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่เสมอ (ร้อยละ 90.08, 85.91, 85.12 และ 80.37) ตามลำดับ

จากความหมายข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านความคิดเห็นในการออกกำลังกายของบุคคลในแต่ละเพศ แต่ละอาชีพ และต่างสถานที่ ความคิดเห็นก็จะแตกต่างกันไปด้วย การออกกำลังกายจะช่วยทำให้สมรรถภาพร่างกายดี ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ รวมถึงการออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างเซลล์ใหม่ภายในร่างกายอยู่เสมอ

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

### การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นประชาชนที่มารถออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย โดยบันทึกจำนวนประชาชนที่มารถออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.00 น.-19.00 น. จากสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย จำนวน 4 แห่ง ได้แก่ สวนสาธารณะสนามบินเก่า สวนสาธารณะเกาะลอย สวนตุงและโคเมเชียงราย สนามกีฬาากลางเชียงราย โดยแบ่งเป็น ประชาชนชาย 950 คน ประชาชนหญิง 2,200 คน

#### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นประชาชนที่มารถออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย จำนวน 600 คน ประชาชนชาย 274 คน ประชาชนหญิง 326 คน ซึ่งประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของ เกรจซี และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพฤษณ์. 2545 : 128; อ้างอิงจาก เกรจซีและมอร์แกน) โดยวิธีการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชนที่มารถออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษางานวิจัยปริญญาดุษฎีบัณฑิต และเอกสารตำราต่างๆ

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 มี 3 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านการบริหารจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1.1 ด้านบุคลากร

1.2 ด้านการบริหารจัดการ

1.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 มีค่าคะแนนดังนี้

|                    |         |   |
|--------------------|---------|---|
| เห็นด้วยมากที่สุด  | หมายถึง | 5 |
| เห็นด้วยมาก        | หมายถึง | 4 |
| เห็นด้วยปานกลาง    | หมายถึง | 3 |
| เห็นด้วยน้อย       | หมายถึง | 2 |
| เห็นด้วยน้อยที่สุด | หมายถึง | 1 |

ระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 จากค่าคะแนนมาแปลความหมายเป็นค่าเฉลี่ย (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530: 92-96) ดังนี้

|                    |              |             |
|--------------------|--------------|-------------|
| เห็นด้วยมากที่สุด  | มีค่าระหว่าง | 4.50 – 5.00 |
| เห็นด้วยมาก        | มีค่าระหว่าง | 3.50 – 4.49 |
| เห็นด้วยปานกลาง    | มีค่าระหว่าง | 2.50 – 3.49 |
| เห็นด้วยน้อย       | มีค่าระหว่าง | 1.50 – 2.49 |
| เห็นด้วยน้อยที่สุด | มีค่าระหว่าง | 1.00 – 1.49 |

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ ซึ่งเป็นปลายเปิด (Open Ended)

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าวิจัย ปรินิพนธ์ เอกสาร บทความ และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวกับความคิดเห็นการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ประธานและคณะกรรมการควบคุมปรินิพนธ์ ตรวจสอบ เพื่อขอคำแนะนำและนำมาปรับปรุงแก้ไข

3. แบบสอบถามในด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา ตลอดจนความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงตามที่แนะนำ

4. แก้ไขแบบสอบถามเพื่อเสนอต่อประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรพิจารณาความสมบูรณ์อีกครั้ง
5. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบ ปรับปรุง แก้ไขไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93
6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแล้วมาทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่กำหนดไว้

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ถึงหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และนัดหมายวันเวลาที่มารับแบบสอบถามคืน
4. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

## การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษครั้งนี้ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 มาหาค่าเฉลี่ย (mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และระดับ นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 จำแนกตามตัวแปรเพศ โดยใช้สถิติที (t-test Independent)
4. นำแบบสอบถามตามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป นำเสนอในรูปความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

|           |     |                                |
|-----------|-----|--------------------------------|
| N         | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง             |
| f         | แทน | ค่าความถี่                     |
| %         | แทน | ค่าร้อยละ                      |
| $\bar{X}$ | แทน | ค่าเฉลี่ย                      |
| S.D.      | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน           |
| t         | แทน | ค่า t-test dependent           |
| P         | แทน | ค่าความน่าจะเป็น (Probability) |

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชนที่มามากกำลังภายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย จำแนกตามเพศ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนคร เชียงราย

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 1 แสดงสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม(N=600)

| ข้อมูล                           | f   | %     |
|----------------------------------|-----|-------|
| <b>1. เพศ</b>                    |     |       |
| ชาย                              | 274 | 45.7  |
| หญิง                             | 326 | 54.3  |
| รวม                              | 600 | 100.0 |
| <b>2. อาชีพ</b>                  |     |       |
| นักเรียน/นักศึกษา                | 232 | 38.7  |
| ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ            | 125 | 20.8  |
| พนักงานบริษัทเอกชน/ธุรกิจส่วนตัว | 153 | 25.5  |
| อื่นๆ                            | 90  | 15.0  |
| รวม                              | 600 | 100.0 |
| <b>3. สถานออกกำลังกาย</b>        |     |       |
| สวนสาธารณะสนามบินเก่า            | 283 | 47.2  |
| สวนสาธารณะเกาะลอย                | 132 | 22.0  |
| สวนตุงและโคม                     | 149 | 24.8  |
| สนามกีฬากลางเชียงราย             | 36  | 6.0   |
| รวม                              | 600 | 100.0 |

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 274 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 และเพศหญิง จำนวน 326 คน คิดเป็นร้อยละ 54.3 แยกตามอาชีพของผู้ตอบแบบสอบถาม คือ นักเรียน/นักศึกษา จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 พนักงานบริษัทเอกชน/ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 อื่นๆ จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 และตามสถานออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม คือ ออกกำลังกายสวนสาธารณะสนามบินเก่า จำนวน 283 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 สวนตุงและโคม จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 24.8 สวนสาธารณะเกาะลอย จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 สนามกีฬากลางเชียงราย จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถาน  
ออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ตามที่ผู้วิจัยได้ไปสำรวจด้วยตนเอง มีดังนี้

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
ในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ด้านบุคลากร (N=600)

| รายการ                                                                                   | ความคิดเห็น |      | ระดับ   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|---------|
|                                                                                          | $\bar{x}$   | S.D. |         |
| 1. มีความสะดวกในการติดต่อบุคลากรประจำสถานออกกำลังกาย                                     | 2.89        | 1.28 | ปานกลาง |
| 2. บุคลากรประจำสถานออกกำลังกายมีความสามารถตรงตามชนิดกีฬา                                 | 2.87        | 1.20 | ปานกลาง |
| 3. บุคลากรจัดทำทะเบียนสมาชิก และเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายเพียงพอ | 2.51        | 1.12 | ปานกลาง |
| 4. บุคลากรให้ความรู้ และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายเพียงพอ            | 2.60        | 1.10 | ปานกลาง |
| 5. มีพนักงานทำความสะอาดสถานออกกำลังกายเพียงพอ                                            | 2.57        | 1.04 | ปานกลาง |
| 6. มีบุคลากรให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกาย                   | 2.68        | 1.05 | ปานกลาง |
| 7. มีเจ้าหน้าที่จัดระเบียบการจอดรถสม่ำเสมอ                                               | 2.33        | 1.16 | น้อย    |
| 8. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยประจำสถานออกกำลังกาย                                      | 2.55        | 1.15 | ปานกลาง |
| 9. มีพยาบาลประจำสถานออกกำลังกายตลอดเวลา                                                  | 1.96        | 1.13 | น้อย    |
| 10. บุคลากรผู้ให้บริการประจำสถานออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ดี                             | 2.80        | 1.22 | ปานกลาง |
| 11. บุคลากรผู้ให้บริการประจำสถานออกกำลังกายแต่งกายสะอาดเหมาะสมตลอดเวลา                   | 2.68        | 1.16 | ปานกลาง |
| รวม                                                                                      | 2.55        | .94  | ปานกลาง |

จากตาราง 2 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของ  
ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551  
ด้านบุคลากร โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  =2.55, S.D.= .94) เมื่อพิจารณา  
เป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นน้อย คือ มีเจ้าหน้าที่จัดระเบียบความปลอดภัยประจำ

สถานออกกำลังกาย ( $\bar{X}=2.33$ , S.D.= 1.16) รองลงมา คือ มีพยาบาลประจำสถานออกกำลังกายตลอดเวลา ( $\bar{X}=1.96$ , S.D.= 1.13)

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
ในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ด้านการบริหารจัดการ (N=600)

| รายการ                                                                                 | ความคิดเห็น |      | ระดับ   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|---------|
|                                                                                        | $\bar{X}$   | S.D. |         |
| 1. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง           | 2.62        | 1.16 | ปานกลาง |
| 2. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง                       | 2.63        | 1.16 | ปานกลาง |
| 3. มีการจัดทำบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง         | 2.57        | 1.08 | ปานกลาง |
| 4. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง                 | 2.51        | 1.00 | ปานกลาง |
| 5. มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้สถานออกกำลังกายชัดเจนเหมาะสม                              | 2.69        | 1.08 | ปานกลาง |
| 6. จัดให้มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือนประจำสถานออกกำลังกาย               | 2.23        | 1.09 | น้อย    |
| 7. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีประจำสถานออกกำลังกาย           | 2.29        | 1.07 | น้อย    |
| 8. การจัดการแข่งขันกีฬากายในหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครมีอย่างต่อเนื่อง    | 2.53        | 1.14 | ปานกลาง |
| 9. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดทั้งปี                                | 2.81        | 1.14 | ปานกลาง |
| 10. มีการดูแลรักษา และทำความสะอาดของสถานออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ                       | 2.85        | 1.19 | ปานกลาง |
| 11. มีการสรุปผล / ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายทุกครั้ง | 2.34        | 1.07 | น้อย    |
| รวม                                                                                    | 2.54        | .96  | ปานกลาง |

จากตาราง 3 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551

ด้านการบริหารจัดการ โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=2.54$ , S.D.= .96) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นน้อย คือ มีการสรุปผล / ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายทุกครั้ง ( $\bar{X}=2.34$ , S.D.= 1.07) รองลงมา คือ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีประจำสถานออกกำลังกาย ( $\bar{X}=2.29$ , S.D.= 1.07) จัดให้มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือนประจำสถานออกกำลังกาย ( $\bar{X}=2.23$ , S.D.= 1.09)

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนชายที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=600)

| รายการ                                                                   | ความคิดเห็น |      | ระดับ   |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------|------|---------|
|                                                                          | $\bar{X}$   | S.D. |         |
| 1. สถานออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย      | 3.43        | 1.34 | มาก     |
| 2. สถานออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในเวลาากลางคืน    | 2.88        | 1.35 | ปานกลาง |
| 3. สถานออกกำลังกายมีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาแต่ละชนิด                   | 3.09        | 1.16 | มาก     |
| 4. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงพอประจำสถานออกกำลังกาย | 2.62        | 1.11 | ปานกลาง |
| 5. มีบริการห้องน้ำในสถานออกกำลังกายเพียงพอ                               | 2.58        | 1.16 | ปานกลาง |
| 6. สถานออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอ                                   | 2.77        | 1.06 | ปานกลาง |
| 7. อุปกรณ์ออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายทันสมัยมีมาตรฐาน                | 2.64        | 1.09 | ปานกลาง |
| 8. อุปกรณ์ประจำสถานออกกำลังกายอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน                      | 2.59        | 1.04 | ปานกลาง |
| 9. อุปกรณ์ประจำสถานออกกำลังกายมีความหลากหลาย                             | 2.62        | 1.27 | ปานกลาง |
| 10. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานออกกำลังกายเพียงพอ                             | 2.73        | 1.23 | ปานกลาง |
| 11. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานออกกำลังกายเพียงพอ                           | 2.27        | 1.14 | น้อย    |
| 12. สถานที่สำหรับจอดรถประจำสถานออกกำลังกายมีพื้นที่เพียงพอ               | 2.94        | 1.17 | ปานกลาง |

ตาราง 4 (ต่อ)

| รายการ                                        | ความคิดเห็น |      | ระดับ   |
|-----------------------------------------------|-------------|------|---------|
|                                               | $\bar{X}$   | S.D. |         |
| 13. สถานนอกกำลังกายมีลานสำหรับเด็กเล่นเพียงพอ | 2.92        | 1.19 | ปานกลาง |
| รวม                                           | 2.76        | .91  | ปานกลาง |

จากตาราง 4 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มามีสถานนอกกำลังกายในสถานนอกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=2.76$ , S.D.= .91) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความเห็นคิดมากที่สุด คือ สถานนอกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอสำหรับจำนวนประชาชนที่มามีสถานนอกกำลังกาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.43$ , S.D.= 1.34) รองลงมา คือ สถานนอกกำลังกายมีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาแต่ละชนิด ( $\bar{X}=3.09$ , S.D.= 1.16)

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มามีสถานนอกกำลังกายในสถานนอกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 รวมทุกด้าน(N=600)

| รายการ                                       | ความคิดเห็น |      | ระดับ   |
|----------------------------------------------|-------------|------|---------|
|                                              | $\bar{X}$   | S.D. |         |
| 1. ด้านบุคลากร                               | 2.58        | .87  | ปานกลาง |
| 2. ด้านการบริหารจัดการ                       | 2.55        | .8   | ปานกลาง |
| 3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก | 2.77        | .85  | ปานกลาง |
| รวม                                          | 2.64        | .79  | ปานกลาง |

จากตาราง 5 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของประชาชนที่มามีสถานนอกกำลังกายในสถานนอกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 รวมทุกด้าน มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=2.64$ , S.D.= .79)

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มามีออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ด้านบุคลากร จำแนกตามเพศ

| รายการ                                                                                   | ชาย       |      | ระดับ   | หญิง      |      | ระดับ   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|---------|-----------|------|---------|
|                                                                                          | (N = 274) |      |         | (N = 326) |      |         |
|                                                                                          | $\bar{x}$ | S.D. |         | $\bar{x}$ | S.D. |         |
| 1. มีความสะดวกในการติดต่อบุคลากรประจำสถานออกกำลังกาย                                     | 2.80      | 1.39 | ปานกลาง | 2.96      | 1.17 | ปานกลาง |
| 2. บุคลากรประจำสถานออกกำลังกายมีความสามารถตรงตามชนิดกีฬา                                 | 2.74      | 1.24 | ปานกลาง | 3.00      | 1.15 | ปานกลาง |
| 3. บุคลากรจัดทำทะเบียนสมาชิก และเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายเพียงพอ | 2.39      | 1.10 | น้อย    | 2.61      | 1.12 | ปานกลาง |
| 4. บุคลากรให้ความรู้ และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายเพียงพอ            | 2.41      | 1.06 | น้อย    | 2.77      | 1.10 | ปานกลาง |
| 5. มีพนักงานทำความสะอาดสถานออกกำลังกายเพียงพอ                                            | 2.49      | 1.00 | น้อย    | 2.64      | 1.06 | ปานกลาง |
| 6. มีบุคลากรให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกาย                   | 2.58      | 1.09 | ปานกลาง | 2.78      | 1.01 | ปานกลาง |
| 7. มีเจ้าหน้าที่จัดระเบียบความปลอดภัยประจำสถานออกกำลังกาย                                | 2.22      | 1.12 | น้อย    | 2.42      | 1.18 | น้อย    |
| 8. มีเจ้าหน้าที่ที่ดูแลความปลอดภัยประจำสถานออกกำลังกาย                                   | 2.58      | 1.16 | ปานกลาง | 2.53      | 1.13 | ปานกลาง |
| 9. มีพยาบาลประจำสถานออกกำลังกายตลอดเวลา                                                  | 1.91      | 1.09 | น้อย    | 2.01      | 1.17 | น้อย    |
| 10. บุคลากรผู้ให้บริการประจำสถานออกกำลังกายมีมนุษยสัมพันธ์ดี                             | 2.64      | 1.23 | ปานกลาง | 2.94      | 1.19 | ปานกลาง |
| 11. บุคลากรผู้ให้บริการประจำสถานออกกำลังกายแต่งกายสะอาดเหมาะสมตลอดเวลา                   | 2.48      | 1.12 | น้อย    | 2.86      | 1.16 | ปานกลาง |
| รวม                                                                                      | 2.48      | .87  | น้อย    | 2.68      | .87  | ปานกลาง |

จากตาราง 6 แสดงว่าค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีมาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ด้านบุคลากร โดยรวม เพศชาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{x}=2.48$ , S.D.= .87) และ เพศหญิง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}=2.68$ , S.D.= .87) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า

เพศชาย และเพศหญิง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ในข้อมีพยาบาลประจำสถานออกกำลังกายตลอดเวลา ( $\bar{X}=1.91$ , S.D.= 1.09) ( $\bar{X}=2.01$ , S.D.= 1.17) รองลงมาในข้อ มีเจ้าหน้าที่จัดระเบียบความปลอดภัยประจำสถานออกกำลังกาย ( $\bar{X}=2.22$ , S.D.= 1.12) ( $\bar{X}=2.42$ , S.D.= 1.18) ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ด้านการบริหารจัดการ จำแนกตามเพศ

| รายการ                                                                                 | ชาย       |      | ระดับ   | หญิง      |      | ระดับ   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|---------|-----------|------|---------|
|                                                                                        | (N = 274) |      |         | (N = 326) |      |         |
|                                                                                        | $\bar{x}$ | S.D. |         | $\bar{x}$ | S.D. |         |
| 1. มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง           | 2.54      | 1.19 | ปานกลาง | 2.69      | 1.14 | ปานกลาง |
| 2. มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง                       | 2.57      | 1.20 | ปานกลาง | 2.68      | 1.13 | ปานกลาง |
| 3. มีการจัดทำบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง         | 2.52      | 1.10 | ปานกลาง | 2.62      | 1.07 | ปานกลาง |
| 4. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง                 | 2.37      | .99  | น้อย    | 2.64      | .99  | ปานกลาง |
| 5. มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้สถานออกกำลังกายชัดเจนเหมาะสม                              | 2.58      | 1.10 | ปานกลาง | 2.78      | 1.05 | ปานกลาง |
| 6. จัดให้มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือนประจำสถานออกกำลังกาย               | 2.18      | 1.08 | น้อย    | 2.28      | 1.09 | น้อย    |
| 7. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีประจำสถานออกกำลังกาย           | 2.19      | 1.03 | น้อย    | 2.37      | 1.10 | น้อย    |
| 8. การจัดการแข่งขันกีฬาภายในหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครมีอย่างต่อเนื่อง    | 2.50      | 1.17 | ปานกลาง | 2.56      | 1.11 | ปานกลาง |
| 9. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดทั้งปี                                | 2.67      | 1.17 | ปานกลาง | 2.94      | 1.11 | ปานกลาง |
| 10. มีการดูแลรักษา และทำความสะอาดของสถานออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ                       | 2.69      | 1.23 | ปานกลาง | 3.00      | 1.13 | ปานกลาง |
| 11. มีการสรุปผล / ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายทุกครั้ง | 2.19      | 1.00 | น้อย    | 2.46      | 1.12 | น้อย    |

ตาราง 7 (ต่อ)

| รวม | 2.45 | .86 | น้อย | 2.64 | .86 | ปานกลาง |
|-----|------|-----|------|------|-----|---------|
|-----|------|-----|------|------|-----|---------|

จากตาราง 7 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มามากำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ด้านการบริหารจัดการ โดยรวม เพศชาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.45$ , S.D. = .86) และเพศหญิง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.64$ , S.D. = .86) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย และเพศหญิง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ในข้อ จัดให้มีการตรวจร่างกายผู้ที่มามากำลังกายทุกเดือนประจำสถานออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.18$ , S.D. = 1.08) ( $\bar{X} = 2.28$ , S.D. = 1.09) รองลงมาในข้อ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มามากำลังกายประจำปีประจำสถานออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.19$ , S.D. = 1.03) ( $\bar{X} = 2.28$ , S.D. = 1.09) ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มามากำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามเพศ

| รายการ                                                                   | ชาย       |      | ระดับ   | หญิง      |      | ระดับ   |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|------|---------|-----------|------|---------|
|                                                                          | (N = 274) |      |         | (N = 326) |      |         |
|                                                                          | $\bar{x}$ | S.D. |         | $\bar{x}$ | S.D. |         |
| 1. สถานออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย      | 3.28      | 1.44 | ปานกลาง | 3.57      | 1.24 | มาก     |
| 2. สถานออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในเวลาากลางคืน    | 2.61      | 1.34 | ปานกลาง | 3.12      | 1.31 | ปานกลาง |
| 3. สถานออกกำลังกายมีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาแต่ละชนิด                   | 2.95      | 1.21 | ปานกลาง | 3.21      | 1.11 | ปานกลาง |
| 4. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงพอประจำสถานออกกำลังกาย | 2.53      | 1.10 | ปานกลาง | 2.69      | 1.12 | ปานกลาง |
| 5. มีบริการห้องน้ำในสถานออกกำลังกายเพียงพอ                               | 2.54      | 1.15 | ปานกลาง | 2.61      | 1.17 | ปานกลาง |
| 6. สถานออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอ                                   | 2.67      | 1.02 | ปานกลาง | 2.86      | 1.09 | ปานกลาง |

ตาราง 8 (ต่อ)

| รายการ                                                     | ชาย       |      | ระดับ   | หญิง      |      | ระดับ   |
|------------------------------------------------------------|-----------|------|---------|-----------|------|---------|
|                                                            | (N = 274) |      |         | (N = 326) |      |         |
|                                                            | $\bar{x}$ | S.D. |         | $\bar{x}$ | S.D. |         |
| 7. อุปกรณ์ออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายทันสมัยมีมาตรฐาน  | 2.53      | 1.07 | ปานกลาง | 2.73      | 1.11 | ปานกลาง |
| 8. อุปกรณ์ประจำสถานออกกำลังกายอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน        | 2.44      | 1.02 | น้อย    | 2.73      | 1.04 | ปานกลาง |
| 9. อุปกรณ์ประจำสถานออกกำลังกายมีความหลากหลาย               | 2.62      | 1.29 | ปานกลาง | 2.62      | 1.26 | ปานกลาง |
| 10. มีที่นั่งพักผ่อนในสถานออกกำลังกายเพียงพอ               | 2.63      | 1.24 | ปานกลาง | 2.82      | 1.22 | ปานกลาง |
| 11. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานออกกำลังกายเพียงพอ             | 2.22      | 1.13 | น้อย    | 2.31      | 1.15 | น้อย    |
| 12. สถานที่สำหรับจอดรถประจำสถานออกกำลังกายมีพื้นที่เพียงพอ | 2.87      | 1.21 | ปานกลาง | 3.00      | 1.13 | ปานกลาง |
| 13. สถานออกกำลังกายมีลานสำหรับเด็กเล่นเพียงพอ              | 2.78      | 1.17 | ปานกลาง | 3.04      | 1.19 | ปานกลาง |
| รวม                                                        | 2.65      | .88  | ปานกลาง | 2.86      | .92  | ปานกลาง |

จากตาราง 8 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของ  
ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551  
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม เพศชาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง  
( $\bar{x}$  =2.65, S.D.= .88) และเพศหญิง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  =2.86, S.D.= .92)  
และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เพศชาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ในข้อ มีน้ำดื่มไว้บริการ  
ในสถานออกกำลังกายเพียงพอ( $\bar{x}$  =2.22, S.D.= 1.13) และเพศหญิง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก  
ในข้อ สถานออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
( $\bar{x}$  =3.57, S.D.= 1.24)

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 รวมทุกด้าน จำแนกตามเพศ

| รายการ                                       | ชาย(N= 274) |      | หญิง(N= 326) |      | t   | p    |
|----------------------------------------------|-------------|------|--------------|------|-----|------|
|                                              | $\bar{X}$   | S.D. | $\bar{X}$    | S.D. |     |      |
| 1. ด้านบุคลากร                               | 2.48        | .87  | 2.69         | .87  | .67 | .004 |
| 2. ด้านการบริหารจัดการ                       | 2.45        | .86  | 2.64         | .86  | .42 | .009 |
| 3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก | 2.67        | .83  | 2.87         | .86  | .40 | .004 |
| รวม                                          | 2.53        | .78  | 2.73         | .79  | .54 | .002 |

จากตาราง 9 แสดงว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวมและรายด้าน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นการออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 สรุปได้ ดังนี้

#### 1.ด้านบุคลากร

บุคลากรในความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย โดยภาพรวมบุคลากรในสถานที่ออกกำลังกายยังมีไม่เพียงพอต่อจำนวนประชาชนผู้มาใช้บริการไม่ว่าจะเป็นบุคลากรประจำสถานออกกำลังกายที่มีความสามารถตรงตามชนิดกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรผู้ให้ความรู้ และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายอย่างถูกต้องควรจัดให้มีเพียงพอว่านี้เพราะการออกกำลังกายหากขาดผู้ที่มีความรู้ และประสบการณ์แล้ว การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์ที่ดีต่อร่างกายคงเป็นไปได้ยาก และเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ ด้านความปลอดภัยควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยตลอดเวลาอย่างทั่วถึง เพราะบ่อยครั้งที่ทรัพย์สินของประชาชนที่มาออกกำลังกายถูกกลุ่มมิจฉาชีพโจรกรรมถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นต้องมีเจ้าหน้าที่จัดระเบียบการจอดรถด้วย สิ่งที่สำคัญที่สุดพยาบาลประจำสถานออกกำลังกายควรมีประจำตลอดเวลา หากเกิดเหตุอะไรขึ้นสามารถที่จะติดต่อพยาบาลได้อย่างรวดเร็วเพื่อการช่วยเหลือเบื้องต้นก่อนนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลต่อไป

#### 2.ด้านการบริหารจัดการ

โดยภาพรวมแล้วถือว่ามีความพร้อมในระดับหนึ่งในการบริหารงานของบุคลากรแต่ละฝ่าย หากมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจะดีกว่านี้ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการจัดอบรม และให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่

มาออกกำลังกาย การจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จัดให้มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือนประจำสถานออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีประจำสถานออกกำลังกาย การจัดการแข่งขันกีฬาภายในหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครมืองอย่างต่อเนื่อง การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดทั้งปี มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัด กิจกรรมการออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายทุกครั้ง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญทั้งสิ้น เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาประชาชนทั้งทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังช่วยให้ ชุมชนรัก และสามัคคีกัน รักในการออกกำลังกายมากขึ้น

### 3.ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สิ่งที่เป็นความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกาย แต่ละแห่งก็คือเรื่องของสถานออกกำลังกายมีแสงสว่างไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย ในเวลากลางคืนทำให้เกิดความไม่สะดวกในการออกกำลังกาย และความปลอดภัย อุปกรณ์กีฬา ต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีให้ไม่เพียงพอต่อจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย บางครั้ง ประชาชนต้องนำมาเอง อุปกรณ์ขาดความทันสมัยและมาตรฐานต่ำ ไม่มีความหลากหลาย สิ่งทีทางเทศบาลควรมี และจัดให้มีอย่างเพียงพอต่อจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกายของแต่ละ สถานที่อยู่ตลอดเวลา คือ เรื่องของน้ำดื่ม และบริการห้องน้ำในสถานออกกำลังกาย

### 4. ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

ผลจากการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายใน สถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ส่วนใหญ่ประชาชนต้องการให้ทางเทศบาล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ลงมือทำจริงอย่างต่อเนื่องมากกว่านี้ อยากให้งานทำวิจัย ที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งมีการนำไปพัฒนาโครงการ เพราะส่วนใหญ่ทำวิจัยแล้วทุกอย่างยังคงเหมือนเดิม ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงทำให้ประชาชนเกิดความรู้สึกในด้านลบต่องานวิจัย ผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ ประชาชนทั่วไปรวมถึงประชาชนในชุมชนไม่มีความรัก และสามัคคีกัน

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการวิจัย

##### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ตามตัวแปรเพศ

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย จำนวน 600 คน ประชาชนชาย 274 คน ประชาชนหญิง 326 คน ซึ่งประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก เครจซี่และมอร์แกน) โดยวิธีการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

##### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาจากงานวิจัย ปรัชญาผู้เชี่ยวชาญ และเอกสารตำราต่าง ๆ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 มี 3 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านการบริหารจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. แบบสอบถามมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1.1 ด้านบุคลากร

1.2 ด้านการบริหารจัดการ

1.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ

มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มามากกำลังภายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 มีค่าคะแนนดังนี้

|            |         |   |
|------------|---------|---|
| มากที่สุด  | หมายถึง | 5 |
| มาก        | หมายถึง | 4 |
| ปานกลาง    | หมายถึง | 3 |
| น้อย       | หมายถึง | 2 |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | 1 |

ระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มามากกำลังภายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 จากค่าคะแนนมาแปลความหมายเป็นค่าเฉลี่ย (วิเชียร เกตุสิงห์.2530: 92-96) ดังนี้

|            |              |           |
|------------|--------------|-----------|
| มากที่สุด  | มีค่าระหว่าง | 4.50-5.00 |
| มาก        | มีค่าระหว่าง | 3.50-4.49 |
| ปานกลาง    | มีค่าระหว่าง | 2.50-3.49 |
| น้อย       | มีค่าระหว่าง | 1.50-2.49 |
| น้อยที่สุด | มีค่าระหว่าง | 1.00-1.49 |

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ซึ่งเป็นปลายเปิด (Open Ended)

### การจัดการทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนจากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ตามลำดับขั้นตอนและทำการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ความคิดเห็นของประชาชนที่มามากกำลังภายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 มาหาค่าเฉลี่ย (mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และระดับ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างความคิดเห็นของประชาชนที่มามากกำลังภายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 จำแนกตามตัวแปรเพศ โดยใช้สถิติ (t-test Independent)
4. นำแบบสอบถามตามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป นำเสนอในรูปความเรียง

## สรุปผลการวิจัย

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 600 คน จำแนกเป็นเพศชาย จำนวน 274 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 และเพศหญิง จำนวน 326 คนคิดเป็นร้อยละ 54.3 ส่วนมากผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 รองลงมา คือ พนักงานบริษัทเอกชน/ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 ข้าราชการ /รัฐวิสาหกิจ จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 และอื่นๆ จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0

**ตอนที่ 2** ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 พบว่า

### 1.ด้านบุคลากร

1.1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ด้านบุคลากร เท่ากับ ( $\bar{X}=2.55$ , S.D.= .94) พบว่า ความคิดเห็นการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย อยู่ในระดับปานกลาง

1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 จำแนกตามเพศ

เพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย เท่ากับ ( $\bar{X}=2.48$ , S.D.= .83) และเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็น เท่ากับ ( $\bar{X}=2.69$ , S.D.= .87) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน

### 2. ด้านการบริหารจัดการ

2.1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ด้านการบริหารจัดการ เท่ากับ ( $\bar{X}=2.54$ , S.D.= .96) พบว่า ความคิดเห็นการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย อยู่ในระดับปานกลาง

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 จำแนกตามเพศ

เพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย เท่ากับ ( $\bar{X}=2.45$ , S.D.= .86) และเพศหญิง

มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็น เท่ากับ ( $\bar{x}=2.64$ , S.D.= .86) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน

### 3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

3.1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ ( $\bar{x}=2.76$ , S.D.= .91) พบว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย อยู่ในระดับปานกลาง

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 จำแนกตามเพศ เพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถาน ออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย เท่ากับ ( $\bar{x}=2.67$ , S.D.= .83) และเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็น เท่ากับ ( $\bar{x}=2.87$ , S.D.= .86) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของประชาชนที่มา ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 จำแนกตามเพศ เพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย เท่ากับ ( $\bar{x}=2.53$ , S.D.= .78) และเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็น เท่ากับ ( $\bar{x}=2.73$ , S.D.= .79) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวม และรายด้าน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นการออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย แตกต่างกัน

## อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของ เทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 ข้างต้น ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

### 1.ด้านบุคลากร

จากผลการวิจัยความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถาน ออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย โดยภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง และส่วน ใหญ่ประชาชนมีความคิดเห็นในข้อที่ มีพยาบาลประจำสถานออกกำลังกายควรมีประจำตลอดเวลา มีเจ้าหน้าที่จัดระเบียบการจอดรถสม่ำเสมอ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เจ้าหน้าที่ พยาบาล มีความสำคัญ ต่อสถานบริการการออกกำลังกาย ทำให้ประชาชนที่มาออกกำลังกายได้รับเกิดความไว้วางใจ มั่นใจในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุรีรักษ์ รัตนพร (2547: บทคัดย่อ)

ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546 พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่เห็นว่ามีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรู้ทันต่อข่าวสารใหม่ ๆ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย แต่ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถสาธารณะ และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมศักดิ์ อินทวารี (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดสิงห์บุรี พบว่า ข้าราชการครูส่วนมากมีปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการในระดับปานกลาง ในด้านบุคลากรให้คำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ ด้านมีเจ้าหน้าที่พยาบาลให้บริการตรวจเช็คสภาพร่างกาย และมีความต้องการในระดับมากที่สุด ด้านให้มีบุคลากรที่รับผิดชอบดูแลโดยตรงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านให้มีบุคลากรที่มีความรู้ด้านกีฬา ด้านต้องการบุคลากรที่มีความสุขภาพเรียบร้อย และด้านมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัลลภ รุจิรากร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหา และความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ พบว่า ระดับปัญหาของนิสิตด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 35.2 แต่ปัญหาที่มีมากที่สุด ได้แก่ เรื่องการมีเจ้าหน้าที่พยาบาลไม่เพียงพอประจำสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ หงส์ทอง ประนัตศรี (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 พบว่า สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย และเพศหญิง ด้านบุคลากรมีความรู้ความสามารถ มนุษย์สัมพันธ์ดี มีร่างกายแข็งแรง แต่ยังขาดพยาบาล พนักงานดูแลรักษาความสะอาด และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย และซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปกรณ์ ธงศรี (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 พบว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในอำเภอหันคาจังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในสภาพที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ความต้องการด้านบุคลากร ในระดับมากที่สุด พบว่ามีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย และต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.50 รองลงมาคือต้องการมีบุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.00

## 2.ด้านการบริหารจัดการ

จากผลการวิจัยความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย โดยภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง และส่วนใหญ่ประชาชนมีความคิดเห็นในข้อที่ จัดให้มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือนประจำสถานออกกำลังกาย มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีประจำสถานออกกำลังกาย มีการสรุปผล / ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายทุกครั้ง ประชาชนที่มาออกกำลังกายนอกจากจะมีสถานที่ในการเล่นกีฬาและกิจกรรมแล้ว ส่วนใหญ่ยังต้องการรายละเอียดการบริการส่วนอื่นๆ เพราะการออกกำลังกายจะเกิดผลดีตามจุดประสงค์ไม่ได้เลย หากขาดการตรวจเช็คสมรรถภาพว่าอยู่ในระดับใด มากเกินไป น้อยเกินไป หรือพอดี สิ่งเหล่านี้ต้องมีการตรวจเช็ค และสรุปเพื่อเป็นข้อมูลให้กับประชาชนทุกครั้ง เพื่อเป็นการยกระดับการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้กับประชาชนอย่างแท้จริง รวมถึงเป็นการช่วยให้ประชาชนที่ตั้งใจที่จะเริ่มต้นการออกกำลังกายรู้ถึงขีดความสามารถของร่างกาย อีกทั้งยังช่วยป้องกันการเกิดอันตรายต่อร่างกายด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมศักดิ์ อินทวาริ (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดสิงห์บุรี พบว่า ข้าราชการครูส่วนมากมีปัญหาด้านบริการและวิชาการในระดับปานกลาง ในด้านให้มีผู้ที่มีความรู้เฉพาะทางแนะนำวิธีการออกกำลังกาย ด้านให้เชิญวิทยากรมาให้ความรู้หรือคำแนะนำ ด้านมีการเผยแพร่การออกกำลังกายที่ถูกวิธี ด้านมีการให้ความรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และด้านมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และมีความต้องการในระดับมากในด้านมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านมีหน่วยงานประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านมีแผนกซ่อมบำรุงสนามและอุปกรณ์การออกกำลังกาย และซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปกรณ์ ธงศรี (2551: 66) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอห้วยคต จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 พบว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอห้วยคตจังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านการบริหารจัดการโดยรวมอยู่ในสภาพที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ความต้องการด้านการบริหารจัดการในระดับมากที่สุดพบว่า มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอห้วยคตมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.75 รองลงมา คือ ต้องการมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปี คิดเป็นร้อยละ 37.75

## 3.ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

จากผลการวิจัยความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย โดยภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง และส่วนใหญ่ประชาชนมีความคิดเห็นในข้อที่ สถานออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย สถานออกกำลังกายมีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาแต่ละชนิด สิ่งนี้เป็นจุดเด่นอย่างยิ่งของเทศบาลนครเชียงราย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจากการเตรียมสถานที่

ในการออกกำลังกาย ซึ่งบอกถึงการเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพของประชาชน แต่อีกสิ่งที่เป็นความคิดเห็นของประชาชนที่มามีการออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายแต่ละแห่งก็คือ เรื่องของสถานออกกำลังกายมีแสงสว่างไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืนทำให้เกิดความไม่สะดวกในการออกกำลังกายและความปลอดภัย อุปกรณ์กีฬาต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกายบางที่มีให้ไม่เพียงพอต่อจำนวนประชาชนที่มามีการออกกำลังกาย อุปกรณ์ขาดความทันสมัย และด้วยมาตรฐาน ไม่มีความหลากหลาย สิ่งทางเทศบาลควรจัดให้มีอย่างเพียงพอต่อจำนวนประชาชนที่มามีการออกกำลังกายของแต่ละสถานที่อยู่ตลอดเวลา คือ เรื่องของน้ำดื่มและบริการห้องน้ำในสถานออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึงเรื่องการดื่มน้ำว่า น้ำมีโซอาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุริรักษ์ รัตนพร (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546. พบว่า ด้านสถานที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐานมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ มีที่จอดรถเพียงพอ และมีความปลอดภัย แต่มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ ไม่มีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่มีน้ำดื่มไว้บริการประชาชนไม่มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด ไม่มีห้องพยาบาล และไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกส่วนใหญ่เห็นว่า มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ปลอดภัย แต่มีอุปกรณ์ที่ไม่ได้มาตรฐานไม่เพียงพอ ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย ไม่มีตู้เก็บของไว้บริการ ไม่มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง และในร่ม มีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัลลภ รุจิรากร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ พบว่า ระดับปัญหาของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.2 แต่ปัญหาที่มีมากที่สุดได้แก่ เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย และซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปกรณ์ ธงศรี (2551: 65) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 พบว่า สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานออกกำลังกายในอำเภอหันคาจังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนที่มามีการออกกำลังกาย ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมากที่สุด พบว่ามีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.50 รองลงมา คือ ต้องการมีสถานที่ออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25

การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของประชาชนที่มา  
ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551

ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวม และรายด้าน  
ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นการออกกำลังกายใน  
สถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ  
นายภาณุภาคย์ สุริยะกาญจน์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของ  
ประชาชนที่มาออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ในบริเวณสวนหลวง ร. 9 พบว่า  
ประชาชนเพศชาย และเพศหญิงมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก  
ไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก ประชาชนชาย และหญิงที่มาออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เดียวกัน  
คือ ต้องการดูแลสุขภาพให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอ เช่น ต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วน  
กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายกระฉับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้น เหนื่อยน้อยลงและหายเหนื่อยเร็วขึ้น  
อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี จึงเป็นผลให้ประชาชนที่มีเพศแตกต่างกันมีระดับพฤติกรรมการ  
ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกไม่แตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย  
ของเทศบาลนครเชียงราย ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นการออกกำลังกายในระดับปานกลาง  
ประชาชนในเทศบาลนครเชียงราย ควรได้รับการส่งเสริม และสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายที่  
เหมาะสม และถูกต้องอย่างต่อเนื่อง จากหน่วยงานของรัฐบาลและเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง  
ในการรับผิดชอบโดยตรง และควรส่งเสริมสนับสนุนให้มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น  
วิทยุชุมชน หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น วารสาร นิตยสาร โทรทัศน์ ฯลฯ เพื่อช่วยให้ประชาชน มีความรู้  
ความเข้าใจ เห็นความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกายมากที่สุด

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย  
ของเทศบาลในจังหวัดอื่น ๆ ทั่วประเทศ
2. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับทัศนคติและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
ในสถานออกกำลังกายของเทศบาลในจังหวัดอื่น ๆ ทั่วประเทศ
3. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีอิทธิพล  
ต่อความแข็งแรงของร่างกาย และการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ



## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.กรมพลศึกษา.
- กรมพลศึกษา. (2538). ยิมนาสติกและแอโรบิกด้านซ์เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ. อัดสำเนา.
- กฤษฎา สิงโตแก้ว. (2551). ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนการสอน สาขางานการบัญชีของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนพนิตยการเพชรบุรี. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (ธุรกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549). กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). รายงานประจำปี 2537. ม.ป.ท., ป.ป.ป.
- จรรยาศักดิ์ เบญจมาตย์. (2551). ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิตตินันท์ เดชะคุปต์. (2538). จิตวิทยาการบริการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- จุริรักษ์ รัตนพร. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เอก ธนะศิริ. (2540). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: สัมพันธ์พาณิชย์.
- เดือนฉาย แซ่ปั่ว. (2551). ความคิดเห็นต่อการสอนแบบโครงการ ของนักเรียนและผู้ปกครอง โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2544). ปทานุกรมศัพท์กีฬา พลศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทเวศร์ พิริยะพณท์. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระพร อูวรรณโณ. (2535). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงนุช ไทยสงคราม. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2546. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2549, มกราคม-มิถุนายน). การออกกำลังกายและกีฬา.  
ใน วารวทยาการการออกกำลังกายและกีฬา. 4(1):12 ในจังหวัดสิงห์บุรี.  
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- บริษัท ออกซิเจน ฮอท สปา จำกัด. (2551) การออกกำลังกาย. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2551,  
จาก <http://www.oxygenhotspa.com/index.php?lay=show&ac=article&id=322330>.
- ปกรณ ธงศรี. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา.  
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรานม รอดพัฒนา. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยรังสิต. ถ่ายเอกสาร.
- ภาณุภาคย์ สุริยะกาญจน์. (2548). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
ด้วยการเดินแอโรบิกส์ในบริเวณสวนหลวง ร.9. ปัญหาพิเศษ รัฐประศาสนศาสตร์  
มหาบัณฑิต (การบริหารทั่วไป). ชลบุรี: วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มานะ หมอยาดี. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ.  
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยศ คำสีแก้ว. (2551). ความคิดเห็นของบุคลากรที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงพยาบาล  
หัวเฉียว. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เรืองวิทย์ แสงรัตน. (2542). การฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม: อีกมิติหนึ่งของรูปแบบการฝึกอบรม.  
วารสารเพิ่มผลผลิต 37(7).
- วัลลภ รุจิรากร. (2546). ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิต  
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.  
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539, ธันวาคม). ความสำคัญและความจำเป็นของวิชาพลศึกษาและกีฬา  
กับการปฏิรูปการศึกษา. วารสารสุขศึกษา-พลศึกษาและนันทนาการ. 4(1):22
- วิกิพีเดียสารานุกรมเสรี. (2551). การออกกำลังกาย สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2551,  
จาก <http://th.wikipedia.org>
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2530). หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4.  
กรุงเทพ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ศักดิ์ สุนทรเสณี. (2531). เจตคติ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ภาควิชาทดสอบและวิจัยการศึกษา  
คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา สหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์.
- สมศักดิ์ อินทวาริ. (2546). ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครู.

- สรिता ลิทธิพิทักษ์ . (2551). *ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปีการศึกษา 2550*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สังวร เฟื่องสวัสดิ์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. (2551). *การออกกำลังกาย*. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2551, จาก <http://www.pe.cmru.ac.th/learning/PE0101/content/Less9/pt7.html> - 9k.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2551). *การออกกำลังกาย*. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2551, จาก <http://gotoknow.org/blog/jogging/73699> - 49k.
- สุขสนั่น อินทะไชย์ . (2548). *การศึกษาการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังกายภายในสนามกีฬาจังหวัดขอนแก่น*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร
- สุชา จันท์เอมและสุรางค์ จันท์เอม . (2520). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุธี คำคง. (2544). *ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง*. สืบค้นเมื่อ 7 กรกฎาคม 2551, จาก <http://203.157.230.14/Hed/ps06.Htm>.
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ.2547*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หงส์ทอง ประนัตศรี. (2546). *สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อยากูรู้เรื่องวิ่งต้อง ThaiRunning.com. (2552). *พระราชดำรัสเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. สืบค้นเมื่อ 27 เมษายน 2552, จาก <http://www.thairunning.com/content1.htm>.
- อุทัย หิรัญโต. (2519). *สังคมวิทยาประยุกต์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.

- Belle, S. E.; & Roger, M. (1999). Life is Great When You Participate Senior Health and Fitness. *Journal of the American Dietetic Association*. 99 (9); 60-A.
- Christopher L. (1997, June). An Evaluation of the Effectiveness of Three Interveners in Promoting Physical Activity in a Secondary Population. *Health Education Journal*. 42(56): 154–165.
- Good, Cartev V. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw-Hill Book Co. Inc.
- Karin, I Proper and others. (2003). Effect of individual counseling on physical activity fitness and health. *American Journal of Preventive Medicine*. 24 (3); 218 – 226.
- Kolasa, B.J. (1967). *Introduction to Behavioral Science for Business*. New York : Macmillan Company.
- Muenchow, Judy Betty. (1990: November). *The Effect of Exercise and Sport Activities on The Psychological State and Trait Tendencies of College-age Nonparticipants*. *Dissertation Abstracts*. 115 : 1951.
- Muller, Susan Marie. (1993, December). The Effect of Exercise Induced Change on Self Esteem. *Dissertation Abstracts International* -14(1):1688
- Peter, Christiaan Michael. (1999). Health club member survey. *Master Abstracts International*. Issue 37-05, 66.
- Triandis, Harry C. (1971). *Attitude and Change*. New York : John Wiley and Son, Inc.





ภาคผนวก ก  
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

## แบบสอบถาม

### เรื่อง

ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนคร  
เชียงราย ปีพุทธศักราช 2551

### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ จัดขึ้นเพื่อสำรวจความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถาน  
ออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 เพศ

1.2 อาชีพ

1.3 สถานออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็น 3 ด้าน คือ

2.1 ด้านบุคลากร

2.2 ด้านการบริหารจัดการ

2.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายใน  
สถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย

โปรดตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละส่วนให้ตรงกับความเป็นจริงทุกข้อ

### แบบสอบถาม

**เรื่อง** ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551

**ตอนที่ 1** สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

**คำชี้แจง** โปรดเขียนเครื่องหมาย [✓] ลงในช่อง ☐ ให้ตรงกับข้อมูลที่แท้จริงของท่าน

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อาชีพ

☐ นักเรียน / นักศึกษา

☐ ข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ

☐ พนักงานบริษัทเอกชน / ธุรกิจส่วนตัว

☐ อื่นๆโปรดระบุ.....

3. สถานออกกำลังกาย

☐ สวนสาธารณะสนามบินเก่า

☐ สวนสาธารณะเกาะลอย

☐ สวนดงและโคม

☐ สนามกีฬาากลางเชียงราย

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย  
ของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย [✓] ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน

**1. ความคิดเห็นด้านบุคลากร**

| รายการ                                                                                           | ระดับความคิดเห็น |     |         |      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
|                                                                                                  | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. มีความสะดวกในการติดต่อบุคลากรประจำสถาน<br>ออกกำลังกาย                                         |                  |     |         |      |            |
| 2. บุคลากรประจำสถานออกกำลังกายมีความ<br>สามารถตรงตามชนิดกีฬา                                     |                  |     |         |      |            |
| 3. บุคลากรจัดทำทะเบียนสมาชิก และเบิกจ่าย<br>อุปกรณ์การออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกาย<br>เพียงพอ |                  |     |         |      |            |
| 4. บุคลากรให้ความรู้ และแนะนำกิจกรรมการออก<br>กำลังกายประจำสถานออกกำลังกายเพียงพอ                |                  |     |         |      |            |
| 5. มีพนักงานทำความสะอาดสถานออกกำลังกาย<br>เพียงพอ                                                |                  |     |         |      |            |
| 6. มีบุคลากรให้บริการเพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย<br>ประจำสถานออกกำลังกาย                       |                  |     |         |      |            |
| 7. มีเจ้าหน้าที่จัดระเบียบการจอดรถสม่ำเสมอ                                                       |                  |     |         |      |            |
| 8. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยประจำสถานออก<br>กำลังกายเพียงพอ                                   |                  |     |         |      |            |
| 9. มีพยาบาลประจำสถานออกกำลังกายตลอดเวลา                                                          |                  |     |         |      |            |
| 10. บุคลากรผู้ให้บริการประจำสถานออกกำลังกายมี<br>มนุษยสัมพันธ์ดี                                 |                  |     |         |      |            |
| 11. บุคลากรผู้ให้บริการประจำสถานออกกำลังกาย<br>แต่งกายสะอาดเหมาะสมตลอดเวลา                       |                  |     |         |      |            |

## 2. ความคิดเห็นด้านการบริหารจัดการ

| รายการ                                                                               | ระดับความคิดเห็น |     |         |      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
|                                                                                      | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1.มีการจัดอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง          |                  |     |         |      |            |
| 2.มีการจัดอบรมและให้ความรู้ต่อผู้ที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง                      |                  |     |         |      |            |
| 3.มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายเพียงพอ                  |                  |     |         |      |            |
| 4.มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง                |                  |     |         |      |            |
| 5.มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้สถานออกกำลังกายชัดเจนเหมาะสม                             |                  |     |         |      |            |
| 6.จัดให้มีการตรวจร่างกายผู้ที่มาออกกำลังกายทุกเดือนประจำสถานออกกำลังกาย              |                  |     |         |      |            |
| 7. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาออกกำลังกายประจำปีประจำสถานออกกำลังกาย         |                  |     |         |      |            |
| 8.การจัดการแข่งขันกีฬาภายในหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครมืองอย่างต่อเนื่อง |                  |     |         |      |            |
| 9.มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตลอดทั้งปี                               |                  |     |         |      |            |
| 10.มีการดูแลรักษา และทำความสะอาดของสถานออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ                      |                  |     |         |      |            |
| 11.มีการสรุปผล/ประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายทุกครั้ง  |                  |     |         |      |            |

### 3.ความคิดเห็นด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

| รายการ                                                                | ระดับความคิดเห็น |     |         |      |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
|                                                                       | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1.สถานออกกำลังกายมีขนาดกว้างเพียงพอกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย    |                  |     |         |      |            |
| 2.สถานออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายในเวลากลางคืน   |                  |     |         |      |            |
| 3.สถานออกกำลังกายมีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬาแต่ละชนิด                 |                  |     |         |      |            |
| 4.มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกายเพียงพอประจำสถานออกกำลังกาย |                  |     |         |      |            |
| 5.มีบริการห้องน้ำในสถานออกกำลังกายเพียงพอ                             |                  |     |         |      |            |
| 6.สถานออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอ                                 |                  |     |         |      |            |
| 7.อุปกรณ์ออกกำลังกายประจำสถานออกกำลังกายทันสมัยมีมาตรฐาน              |                  |     |         |      |            |
| 8.อุปกรณ์ประจำสถานออกกำลังกายอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน                    |                  |     |         |      |            |
| 9.อุปกรณ์ประจำสถานออกกำลังกายมีความหลากหลาย                           |                  |     |         |      |            |
| 10.มีที่นั่งพักผ่อนในสถานออกกำลังกายเพียงพอ                           |                  |     |         |      |            |
| 11.มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานออกกำลังกายเพียงพอ                         |                  |     |         |      |            |
| 12.สถานที่สำหรับจอดรถประจำสถานออกกำลังกายมีพื้นที่เพียงพอ             |                  |     |         |      |            |
| 13.สถานออกกำลังกายมีลานสำหรับเด็กเล่นเพียงพอ                          |                  |     |         |      |            |

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออก  
กำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551

1. ความคิดเห็นด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

2. ความคิดเห็นด้านการบริหารจัดการ

.....

.....

.....

.....

3. ความคิดเห็นด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

4. ความคิดเห็นด้านอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์

(นายสุนทร จันทาพูน)  
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์  
รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นางฐระวี สุริยจันทร์  
ครูเชี่ยวชาญ  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่





ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                              |                                                                                                                             |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ ชื่อสกุล                | นายสุนทร จันทาพูน                                                                                                           |
| วันเดือนปีเกิด               | 8 มีนาคม พ.ศ. 2517                                                                                                          |
| สถานที่เกิด                  | อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย                                                                                               |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน          | 25 หมู่ 7 บ.เชียงแสนน้อย ตำบลเวียง<br>อำเภอ เชียงแสน จังหวัดเชียงราย<br>57150                                               |
| ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน | เจ้าของกิจการส่วนตัว                                                                                                        |
| สถานที่ทำงานในปัจจุบัน       | ศูนย์ออกกำลังกาย บอดีบาลานซ์ คลับ<br>943/18-19 ถ.พหลโยธิน ต.เวียง<br>อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000                       |
| ประวัติการศึกษา              |                                                                                                                             |
| พ.ศ. 2530                    | ประถมศึกษาปีที่ 6<br>จากโรงเรียนเวียงเก่า อำเภอเชียงแสน<br>จังหวัดเชียงราย                                                  |
| พ.ศ. 2533                    | มัธยมศึกษาปีที่ 3<br>จากโรงเรียนเชียงแสนวิทยาคม<br>จังหวัดเชียงราย                                                          |
| พ.ศ. 2536                    | มัธยมศึกษาปีที่ 6<br>จากโรงเรียนเชียงแสนวิทยาคม<br>จังหวัดเชียงราย                                                          |
| พ.ศ. 2538                    | ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง<br>วิชาเอกพลศึกษา<br>วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่                                            |
| พ.ศ. 2540                    | วิทยาศาสตร์บัณฑิต วิชาเอก วิทยาการจัดการ<br>กึ่งจากโครงการร่วมวิทยาลัยพลศึกษา<br>จังหวัด เชียงใหม่ และสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ |
| พ.ศ. 2552                    | การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา<br>จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                                                              |