

คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการต้นแอโรบิก
ตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกาย จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552

ปริญญานิพนธ์
ของ
มนตรี แสนสีมล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553

คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก
ตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกาย จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552

ปริญญานิพนธ์
ของ
มนตรี แสนสีมล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก
ตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกาย จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552

บทคัดย่อ
ของ
มนตรี แสนสีมล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553

มนตรี แสนสิมม. (2553). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกาย จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริง และที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกาย จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัด ชลบุรี จำนวน 10 อำเภอ และ 1 กิ่งอำเภอ แบ่งเป็นเพศชาย และเพศหญิง ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี และมีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปจำนวน 330 คน โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง และได้นำไปหาค่าความเชื่อมั่น ทั้งฉบับได้ .98 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน จำแนกเป็นด้าน คุณลักษณะที่เป็นจริง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดิน แอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 จำแนกตามเพศ และอายุ สรุปผลได้ดังนี้

2.1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดิน แอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 จำแนก ตามเพศ โดยรวมทุกด้าน เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็น ต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ในด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านความรู้ ภาวทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก และด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเดินแอโรบิก แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก ไม่แตกต่างกัน

2.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดิน แอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปีและอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่เดิน แอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน เมื่อทำการทดสอบแล้ว พบว่าประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิก ทั้งภาพรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้รับการเดิน
แอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 จำแนก
ตามเพศ และอายุ สรุปผลได้ดังนี้

3.1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้รับการเดิน
แอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 จำแนก
ตามเพศ โดยรวมทุกด้าน เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็น
ต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้รับการเดินแอโรบิก ไม่แตกต่างกัน

3.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้รับการเดิน
แอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนเพศที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่เดิน
แอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน เมื่อทำการทดสอบแล้ว
พบว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้รับการเดินแอโรบิก
โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า แตกต่างกัน
ในด้านด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้รับการเดินแอโรบิก และด้านบุคลิกภาพของผู้รับการเดิน
แอโรบิก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้รับการเดิน
แอโรบิก และด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก ไม่แตกต่างกัน

ACTUAL AND EXPECTED CHARACTERISTICS
OF AEROBIC DANCE LEADERS IN THE OPINIONS OF PEOPLE
AT EXERCISE AREA IN CHONBURI PROVINCE IN 2009

AN ABSTRACT
BY
MONTREE SAENSIMON

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

May 2010

Montree Saensimon. (2010). *Actual and Expected Characteristics of Aerobic Dance Leaders in the Opinions of People at Exercise Area in Chonburi Province in 2009*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Asst. Prof. Dr.Namchai Lewan.

The purpose of this research was to find and compare the actual and expected characteristics of aerobic dance leaders in the opinions of people who came to exercise at exercise areas in Chonburi province. The sample in this research consisted of 330 people including males and females with below 30 and 30 and over years of age. They were chosen by simple random sampling from 10 districts and 1 sub-district of Chonburi province. The questionnaire constructed by the researcher with the reliability of .96 was used to collect the data. The data were then analyzed in terms of frequency, percentage, standard deviation, and t-test.

The findings were as follows.

1. The actual and expected characteristics of aerobic dance leaders in the opinions of people exercising at exercise areas in Chonburi province in 2009 were overall at the highest level, and also in all aspects of actual and expected characteristics were at the highest levels.

2. Means comparison of actual characteristics of aerobic dance leaders in the opinions of people exercising at exercise areas in Chonburi province in 2009, classifying by sexes and age groups were presented as follows.

- 2.1 The actual characteristics of aerobic dance leaders in the opinions of male and female people exercising at exercise areas in Chonburi province in 2009 were significantly different at the .05 level. While considering on particular aspect, it was found that the actual characteristics of aerobic dance leaders on the aspects of personal qualification, knowledge in aerobic dance theories, and personality of aerobic dance leader were also significantly different at the .05 level. However, there was no significant difference on the aspect of human relation of aerobic dance leader.

- 2.2 The actual characteristics of aerobic dance leaders in the opinions of people aged below 30 and 30 and over, who exercised at exercise areas in Chonburi province in 2009 were overall not significantly different. While considering on particular aspect, it was found that there were also no significantly differences.

3. Means comparison of expected characteristics of aerobic dance leaders in the opinions of people exercising at exercise areas in Chonburi province in 2009, classifying by sexes and age groups were presented as follows.

3.1 The expected characteristics of aerobic dance leaders in the opinions of male and female people exercising at exercise areas in Chonburi province in 2009, considering overall and on particular aspects, there were no significantly differences.

3.2 The expected characteristics of aerobic dance leaders in the opinions of people aged below 30 and 30 and over who exercised at exercise areas in Chonburi province in 2009, there were overall significantly differences at the .05 level. While considering on particular aspect, it was found that there were also significantly differences at the .05 level on the aspects of human relation and personality of the aerobic dancers. However, there were no significantly differences on the aspects of personal qualification, and knowledge in aerobic dance theories.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอโรบิก
ตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552

ของ

มนตรี แสนสีมล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

วันที่ เดือน พ.ศ. 2553

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยความเมตตากรุณาอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์
ไพฑูริย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.นำชัย เลวลีย์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์
และรองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปริญญานิพนธ์
ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำตลอดจนแก้ไขปัญหาข้อบกพร่องจนสามารถดำเนินการทำ
ปริญญานิพนธ์จนเป็นผลสำเร็จผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สุกัญญา พานิชเจริญนาม รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ อาจารย์वासนา มั่งวิชา และ
อาจารย์มณฑนา บุญยุปกรณ์ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และให้คำแนะนำการสร้างเครื่องมือ

ขอขอบพระคุณอาจารย์สรินทิพย์ กองทรัพย์ อาจารย์ประวีณ สุทธิสง่า นายสงกรานต์
สายสังข์ ที่ได้ให้ความร่วมมือ และช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้ จนทำให้ปริญญานิพนธ์สำเร็จ
ได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อบุญโถม แสนสิมล คุณแม่ละเอียต แสนสิมล และขอแสดงความ
ซาบซึ้งใจต่อพี่ ๆ เพื่อน ๆ และผู้ที่ไม่ได้เอ่ยนาม ที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจ
อยู่เสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบแด่ บิดา มารดา ครูบาอาจารย์
ทุกท่านที่มีส่วนในการวางรากฐานการศึกษาให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่กรุณา
ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

มนตรี แสนสิมล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
สมมุติฐานของการวิจัย	4
 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	 5
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก.....	5
การเต้นแอโรบิก	12
ผู้นำการเต้นแอโรบิก	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	21
งานวิจัยในประเทศ.....	23
 3 วิธีดำเนินการวิจัย	 35
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	35
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล	36
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	38
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
 5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	57
บทย่อ.....	57
สรุปผลการวิจัย.....	59
อภิปรายผล	61
ข้อเสนอแนะ.....	64
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	64
 บรรณานุกรม.....	65
 ภาคผนวก.....	70
ภาคผนวก ก	71
ภาคผนวก ข	77
 ประวัติย่อผู้วิจัย	79

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	40
2 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ ของผู้ว่าการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอร์บิกในลาน ออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ว่าการเดิน แอร์บิก.....	42
3 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ ของผู้ว่าการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอร์บิกในลาน ออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการ เดินแอร์บิก.....	44
4 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ ของผู้ว่าการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอร์บิกในลาน ออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำการเดิน แอร์บิก.....	46
5 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ ของผู้ว่าการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอร์บิกในลาน ออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลิกภาพของผู้ว่าการเดินแอร์บิก...	48
6 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ ของผู้ว่าการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอร์บิกในลาน ออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน.....	50
7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ว่าการเดินแอร์บิกตามความ คิดเห็นของประชาชนเพศชายและเพศหญิงที่เดินแอร์บิกในลานออกกำลังกาย จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน.....	51
8 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ว่าการเดินแอร์บิกตาม ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่เดินแอร์บิก ในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน.....	52
9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ว่าการเดินแอร์บิก ตามความคิดเห็นของประชาชนเพศชายและเพศหญิงที่เดินแอร์บิกในลาน ออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน.....	53

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ผ่านการเดินแอโรบิกตาม ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่เดินแอโรบิก ในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน.....	54

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในประเทศ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคนในประเทศจึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพของคนไทยให้เป็นคนที่มีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นปัจจัยหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยให้มีสุขภาพ และสมรรถภาพที่ดีพร้อมที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพได้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีพระราชดำรัสเกี่ยวกับเรื่อง การออกกำลังกายไว้เมื่อ 17 ธันวาคม 2533 ดังอัญเชิญความว่า “ร่างกายของคนเราพื้นฐานธรรมชาติสร้างขึ้นมาให้แข็งแรง ใช้แรง มีใช้ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร...” และคำขวัญที่ว่า “กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ” ก็เป็นพระบรมราโชวาทของพระองค์ท่านเช่นเดียวกัน ศาสตราจารย์นายแพทย์บุญสม มาร์ติน อธิบดีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ยังมีสุนทรพจน์ที่ทุกคนได้ยินและจดจำไม่รู้ลืม คือ “เล่นกีฬาวินฉันทะ ชีวิตจะเป็นสุข เล่นกีฬาเป็นนิจชีวิตจะยืนยาว” (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2550: 97) ดังแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) ได้กำหนดวัตถุประสงค์ในข้อที่ (1) เพื่อสร้างโอกาสการเรียนรู้คุณธรรม จริยธรรมอย่างต่อเนื่องที่ขับเคลื่อนด้วยการเชื่อมโยงบทบาทครอบครัว สถาบันศาสนา และสถาบันการศึกษา เสริมสร้างบริการสุขภาพอย่างสมดุล ระหว่างการส่งเสริม การป้องกัน การรักษาและการฟื้นฟูสมรรถภาพ และสร้างความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549: 45) และเพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ก็ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนา ข้อที่ (1) ให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความรู้ ความสามารถ ทักษะการประกอบอาชีพ และมีความมั่นคงในการดำรงชีวิต กำหนดให้อายุคาดหมายเฉลี่ยของคนไทยสูงขึ้นเป็น 80 ปี ควบคู่กับลดอัตราเพิ่มของการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ใน 5 อันดับแรก คือ หัวใจ ความดันโลหิต เบาหวาน หลอดเลือดสมอง และมะเร็ง และลดรายจ่ายด้านรักษาสุขภาพของบุคคลลงในระยะยาว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549: 46) จะเห็นได้ว่า เป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพคนนี้จะเน้นด้านการสร้างสุขภาพมากกว่า การซ่อมหมายถึง การสร้างสุขภาพให้แข็งแรงไว้ก่อนที่จะเจ็บป่วยแล้วมารักษาทีหลัง ซึ่งจะเป็นการสิ้นเปลืองงบประมาณเสียมากกว่า

การขาดการออกกำลังกาย นอกจากจะทำให้สมรรถภาพทางกายไม่ดี แก้เร็ว ยังเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงหลายชนิด ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ โรคหลอดเลือดหัวใจ

เสื่อมสภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคของข้อต่อกระดูก จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการความรุนแรงจะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น โภชนาการ กิจกรรมในระหว่างวัน สภาวะแวดล้อมต่าง ๆ ด้วย (สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. 2543: 14)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จึงเป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างสุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน ถ้าปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจเป็นอย่างดี

ปัจจุบันการออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางแทบจะทุกชุมชน เพราะเป็นการออกกำลังกายที่สนุก ด้วยเสียงเพลง และท่าทางที่ไม่ยากนัก และทำได้ในทุกสถานที่ จะเห็นได้ว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดได้รณรงค์ให้ประชาชนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยสนับสนุนให้ทุกชุมชนได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ รูปแบบ แต่ที่นิยมกันมากที่สุด คือ การเดินแอโรบิก จะเห็นได้จากที่ผู้วิจัยได้รับเชิญจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ให้เป็นวิทยากรอบรมผู้นำแอโรบิกให้กับแกนนำในชุมชนต่าง ๆ บ่อยครั้ง ข้อดีของการเดินแอโรบิกก็คือ การเสริมสร้างความแข็งแรง และความทนทานให้กับระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ) และระบบหายใจ (ปอด) และเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ทุกส่วนของร่างกายในการเคลื่อนไหว ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในระบบกล้ามเนื้อเช่นกัน ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมความหนักจะอยู่ระหว่าง 60-65% ของอัตราการเต้นของหัวใจ (สุกัญญา พานิชเจริญนาม. 2545: 15-16)

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี ของกลุ่มเพศชายและเพศหญิง และกลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี และกลุ่มที่มีอายุ ตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก และนำมาสร้างคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาผู้นำการเดินแอโรบิก เป็นประโยชน์สำหรับสถานศึกษา และหน่วยงานที่ผลิตผู้นำการเดินแอโรบิก ตลอดจนผู้ที่สนใจในการศึกษาค้นคว้า ให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชนจังหวัดชลบุรี

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาคูณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี จำนวน 10 อำเภอ และ 1 กิ่งอำเภอ มีประชากรทั้งหมด 1,395 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 กลุ่มเพศ

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 กลุ่มอายุ

1.2.1 ต่ำกว่า 30 ปี

1.2.2 มากกว่า 30 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **คุณลักษณะที่เป็นจริง** หมายถึง บุคลิกและพฤติกรรมของผู้ประกอบการเดินแอโรบิกที่แสดงออกมา

2. **คุณลักษณะที่พึงประสงค์** หมายถึง บุคลิกลักษณะและพฤติกรรมของผู้นำการเดินแอโรบิกที่ประชาชนคาดหวัง และต้องการให้แสดงออกมา

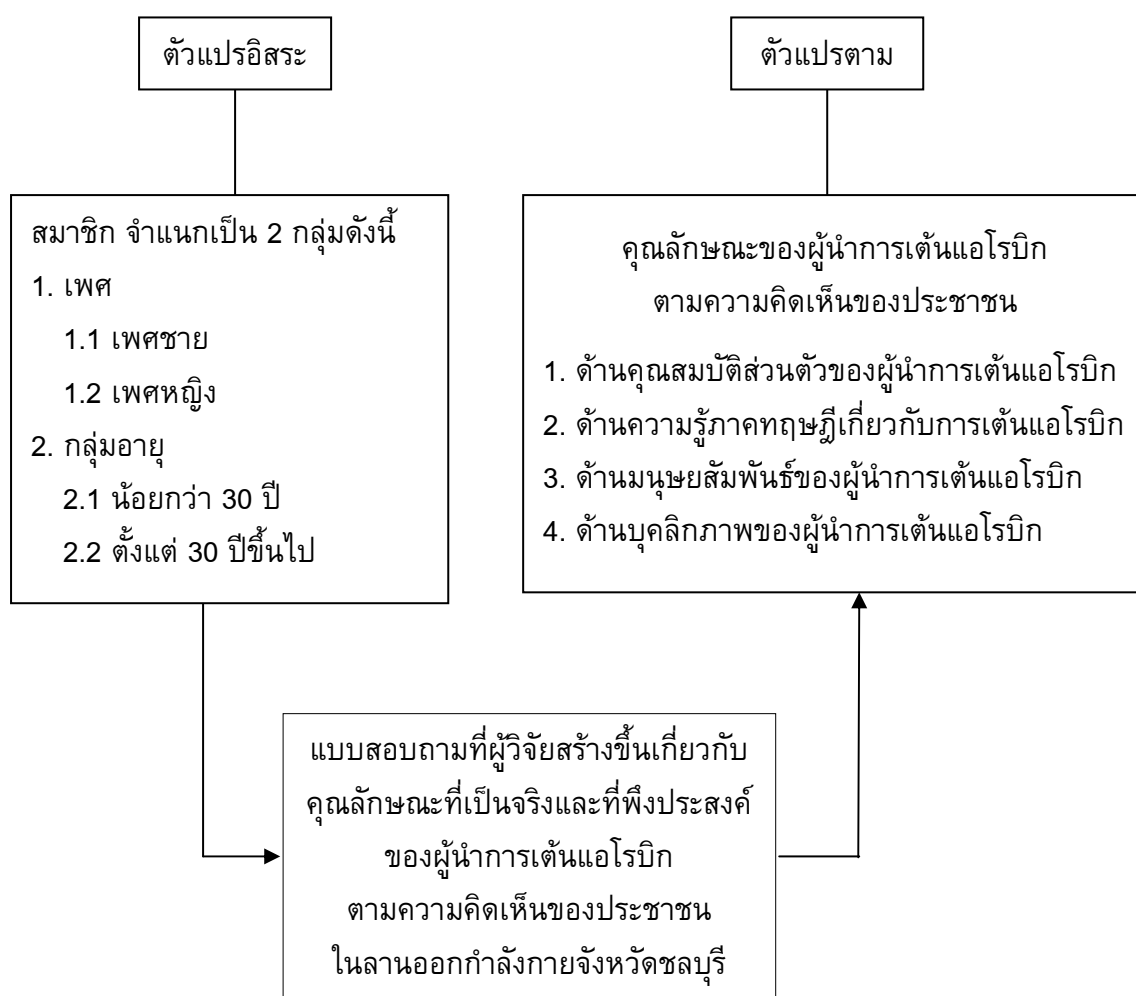
3. **ผู้ประกอบการเดินแอโรบิก** หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถด้านการเดินแอโรบิกและทำหน้าที่เป็นผู้เดินแอโรบิกนำประชาชนในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างถูกต้อง

4. **ความคิดเห็น** หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด หรือความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อคุณลักษณะต่าง ๆ ของผู้ประกอบการเดินแอโรบิก

5. **ประชาชน** หมายถึง ประชาชนในจังหวัดชลบุรีที่มาเดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี โดยมีผู้นำเดินแอโรบิก

6. ลานออกกำลังกาย หมายถึง สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยการเดิน
แอโรบิกที่เปิดบริการตลอดปี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานของการวิจัย

ความคิดเห็นของประชาชนกลุ่มที่มีเพศและอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก
2. การเต้นแอโรบิก
3. ผู้นำการเต้นแอโรบิก
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

นายแพทย์ เคนเนธ คูเปอร์ (Cooper. 2531) ในเดอะนิวแอโรบิกได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกไว้ว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ ที่จะกระตุ้นหัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดจุดหนึ่งและด้วยระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งนานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้

จรรยาพร ธรณินทร์ (2521: 2) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึงการออกกำลังกายที่กระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดในระยะเวลาอันพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเป้าหมายของการออกกำลังกายคือการเพิ่มจำนวนการใช้ออกซิเจนให้มากที่สุดในเวลาจำกัดเพื่อส่งไปยังกระบวนการทำงานของร่างกายกับความสามารถในการจับออกซิเจน ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถในการหายใจได้อากาศจำนวนมากและบ่อยครั้งความสามารถของร่างกายในการสูดฉีดโลหิตและความสามารถในการลำเลียงออกซิเจนไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กล่าวง่าย ๆ คือ การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของปอดหัวใจในการลำเลียงออกซิเจน ความสามารถในการลำเลียงออกซิเจนจึงเป็นตรรกะที่ดีที่สุดในการวัดสมรรถภาพของร่างกาย โปรแกรมออกกำลังกายที่เป็นการลำเลียงออกซิเจนจึงได้ชื่อว่าโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ภายในช่วงที่สามารถให้ออกซิเจนที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและการออกกำลังกายนั้นต้องอยู่ในระดับปานกลางที่จะสามารถทำได้ในเวลานานพอสมควร การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจึงช่วยให้ประสิทธิภาพในการลำเลียงออกซิเจนของร่างกายดีขึ้นดังนี้ ช่วยให้ออกซิเจนที่ไปใช้ในการหายใจแข็งแรงขึ้น อากาศจึงเข้าออกจากปอดได้สะดวกช่วยให้การสูดฉีดโลหิตของหัวใจดีขึ้นหัวใจสูบฉีดโลหิตได้มากขึ้น

ช่วยเพิ่มปริมาณโลหิตที่ไหลเวียนสู่ร่างกายเพิ่มจำนวนเม็ดโลหิตแดง และฮีโมโกลบินซึ่งเป็นสารช่วยลำเลียงออกซิเจนเป้าหมายที่สำคัญที่สุดของการออกกำลังกายแบบนี้คือ ผู้ออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพและสุขภาพดี รูปร่างได้สัดส่วน มีความแข็งแรงและความอดทนของระบบต่าง ๆ ในร่างกายและยังไม่จำกัดประเภทของผู้ออกกำลังกาย เพราะเปิดโอกาสให้ชายหญิงทุกรวัยไม่ว่าจะเป็นเด็กหนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะอ้วนผอม หรือรูปร่างได้สัดส่วนอยู่แล้วทุกคนสามารถออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการของตนเองและเปรียบเทียบกับของผู้อื่นเพราะการให้คะแนนขึ้นกับเพศและวัยด้วย ข้อดีอีกอย่างหนึ่ง ผู้ออกกำลังกายสามารถเลือกกิจกรรมได้ตามความถนัดจะเลือกการวิ่งเร็ว วิ่งเหยาะ วิ่งอยู่กับที่ ขี่จักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน หรือกีฬาอื่น ๆ ได้อีก

สุกัญญา มุสิกวัน (2527: 2) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การเล่นกีฬาต่าง ๆ การกระโดดเชือกโดยการกระทำในระยะเวลาสั้นพอที่ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านหัวใจและปอดได้ในขณะประกอบกิจกรรมแอโรบิกนั้นจะมีการเพิ่มปริมาณของงานหายใจและปอดทำงานหนักมากขึ้นเพื่อที่จะลำเลียงออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายมากขึ้นอันส่งผลให้ร่างกายเกิดการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความอดทนมากขึ้น

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536: 5) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) หมายถึง การทำกิจกรรมอะไรก็ได้ที่เพิ่มระดับการให้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและการออกกำลังกายนั้นต้องอยู่ในระดับปานกลางที่สามารถจะทำได้ในเวลาที่นานพอสมควร

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536: 12) กล่าวถึงสูตรในการหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ง่าย คือ สูตรของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยอเมริกา (American College of Sport Medicine) ซึ่งหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดอย่างง่าย ๆ โดยเอาอายุไปลบออกจาก 220 ได้เท่าใดก็ให้ถือว่าเป็นอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคน ๆ นั้น

$$\begin{aligned}\text{ตัวอย่าง อายุ 20 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 220 - 20 \\ &= 200 \text{ ครั้ง / นาที} \\ \text{อายุ 60 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 220 - 60 \\ &= 160 \text{ ครั้ง / นาที}\end{aligned}$$

จากนั้นจึงเอาร้อยละ 60 – 90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดนี้ มาเป็นอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมาย

การที่สูตรนี้ให้ร้อยละไว้กว้างมากคือ ร้อยละ 60 – 90 นี้ก็เพื่อความปลอดภัยเพราะพื้นฐานความแข็งแรงแต่ละคนไม่เท่ากันแต่ โดยทั่วไปแล้วนิยมที่จะใช้ร้อยละ 65 - 80 มากกว่า โดยถือว่าร้อยละ 60 นั้นน้อยไป ส่วนร้อยละ 90 ก็มากเกินไป ร้อยละ 65 – 80 จึงถือว่าอยู่ในขอบเขต

ที่ปลอดภัยแต่ก็ได้ผลดีก็คือ ทำแล้วเกิดจากผลการฝึกอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมาย สำหรับวิธีคิดทำได้ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{ตัวอย่าง ผู้ที่อายุ 30 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 220 - 30 \\ &= 190 \text{ ครั้ง / นาที}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{ร้อยละ 65 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 190 \times 0.65 \\ &= 123 \text{ ครั้ง / นาที}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{ร้อยละ 80 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 190 \times 0.86 \\ &= 152 \text{ ครั้ง / นาที}\end{aligned}$$

ดังนั้นอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของคนที่มีอายุ 30 ปี จะอยู่ในขอบเขตหรือ อยู่ระหว่าง 123 - 152 ครั้ง / นาที

ถ้าเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปี ก็จะได้เป็น

$$(220 - 60) \times 0.65 = 104 \text{ ครั้ง / นาที}$$

$$\text{และ } (220 - 60) \times 0.86 = 128 \text{ ครั้ง / นาที}$$

ขอบเขตที่ปลอดภัยและได้ผลทางแอโรบิกของผู้ที่อายุ 60 ปี คือระหว่าง 104–128 ครั้ง / นาที

สรุป

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้ออกซิเจนให้ได้มากที่สุดเท่าที่ร่างกายจะใช้ได้และใช้เวลานานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเพื่อนำออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและการออกกำลังกายต้องอยู่ในระดับปานกลางที่สามารถจะทำได้ในเวลานานพอสมควรอันส่งผลให้ร่างกายเกิดการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความอดทนมากขึ้น

จุดมุ่งหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2536: 14) นำเสนอเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ ทำให้ร่างกายได้ใช้ออกซิเจนให้มากที่สุดเท่าที่ร่างกายจะได้ในเวลาที่กำหนด ซึ่งแต่ละคนจะไม่เท่ากันในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้ ส่วนร่างกายที่จะต้องปรับตัวให้ทันกันก็คือ ระบบหายใจจะต้องเร็วและแรงมากขึ้น เพื่อจะได้นำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้นและเพียงพอที่จะไปแลกเปลี่ยนกับเลือดที่จะต้องหมุนเวียนมากขึ้นหัวใจจะต้องเต้นเร็วและแรงขึ้นเพื่อจะได้สูบฉีดเลือดได้มากขึ้นเพราะขณะที่ออกกำลังกายหนักนั้นกล้ามเนื้อจะต้องการเลือดมากขึ้นประมาณ 10 เท่าหลอดเลือดทั้งใหญ่และเล็กจะต้องขยายตัว เพื่อสามารถนำเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. การบริหารเพื่อเพิ่มการอ่อนตัวเป็นการยืด (Stretch) และผ่อนคลาย (Relax) กล้ามเนื้อและเอ็นบริเวณข้อต่อ เพื่อเพิ่มพิกัดในการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ ซึ่งจะใช้ประโยชน์ทั้งในด้านความคล่องตัว การป้องกันข้อติด อีกทั้งยังมีผู้รายงานว่าสามารถช่วยรักษาอาการปวดหลัง ความเครียดจากประสาทกล้ามเนื้อและอาการปวดกล้ามเนื้อได้ด้วย ส่วนมากจะปฏิบัติในระยยะอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) และระยยะผ่อนคลาย (Cool-down) เพราะจะต้องบริหารซ้ำ ๆ โดยออกแรงต้านความตึงตัวของกล้ามเนื้อและเอ็น

2. การบริหารเพื่อความแข็งแรง อาจจะกระทำเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยทั่วไปหรือจะเน้นเฉพาะส่วนก็ได้ กล้ามเนื้อบริเวณที่ค่อนข้างจะอ่อนแอและต้องการฟื้นฟูในคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อต้นขา

3. การบริหารเพื่อเพิ่มความทนทานมีความหมายสองประการ ประการที่หนึ่ง คือ ความทนทานของกล้ามเนื้อที่จะสามารถทำงานหนักได้เป็นเวลานาน อีกประการหนึ่งคือความทนทานของปอดหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตที่จะทำงานหนักได้ ความทนทานทั้งสองประการนี้มีความเกี่ยวข้องกัน

4. การปรับปรุงบุคลิกภาพและการแก้ไขความบกพร่องทางกาย สามารถกระทำได้ด้วยการบริหารเมื่อความบกพร่องเหล่านั้นไม่ได้เกิดจากความพิการที่ต้องการการรักษาทางแพทย์ ความบกพร่องที่พบบ่อย ๆ ที่ทำให้เสียบุคลิกภาพ เช่นท่าทาง (Posture) ที่เกิดจากความเคยชิน ความอ้วนความอ่อนแอของกล้ามเนื้อบางกลุ่ม เป็นต้น เป็นสิ่งที่แก้ไขได้โดยการจัดโปรแกรมการบริหารให้เหมาะสมกับกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนต่าง ๆ จะเห็นว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการฝึก ปอด หัวใจ และหลอดเลือดให้ทำงานได้ดีขึ้น ปรับตัวให้รับงานหนักได้เป็นเวลานาน ๆ และนั่นคือผลจากการฝึกสรุปว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะต้องทำให้หนักพอ คือหัวใจเต้นเร็วขึ้นจนถึงอัตราที่เป็นเป้าหมาย (Target heart rate) ต้องทำติดต่อกันให้นานพอระหว่าง 15– 45 นาที ถ้าทำหนักมากก็ใช้เวลาน้อย แต่ถ้าทำหนักน้อยก็ใช้เวลามากต้องทำบ่อยพอ คืออย่างน้อยที่สุดสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้งการออกกำลังกายใด ๆ ที่ไม่หนักพอก็ไม่หนักพอและไม่บ่อยพอก็จะไม่เกิดผลจากการฝึกและไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่แท้จริง แม้การออกกำลังกายจะมีการใช้ออกซิเจนไปไม่น้อยก็ตาม อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายที่ไม่หนักจนถึงขั้นแอโรบิกแม้จะไม่เกิดผลจากการฝึกอย่างสมบูรณ์ แต่ก็ยังเป็นผลดีต่อร่างกาย โดยทั่วไปและดีกว่าการไม่ออกกำลังกายอย่างแน่นอน การออกกำลังกายทุกคนควรจะทราบว่าการออกกำลังกายอยู่และการทำงานนั้นมีผลดีต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด

ข้อควรคำนึงก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิก

จรรยาพร ธรณินทร์ (2521: 4) นำเสนอเกี่ยวกับข้อควรคำนึงก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิก ข้อคิดในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก สำหรับประชาชน ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจสอบสภาพร่างกายว่า สามารถเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่เป็นอันตราย

ต่อสุขภาพ การตัดสินใจออกกำลังด้วยตัวเองอาจเป็นผลร้าย โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ โดยเฉพาะในกรณีต่อไปนี้

1. มีอาการของโรคหัวใจ เจ็บแน่นอกเมื่อออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย
2. เคยมีประวัติหัวใจวายควรต้องงดออกกำลังกายอย่างน้อย 3 เดือนหลังจากหายป่วยจึงจะออกกำลังกายได้โดยอาศัยการดูแลอย่างใกล้ชิดจากแพทย์
3. โรคเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ
4. หัวใจมีขนาดใหญ่ผิดปกติ เพราะมีความดันโลหิตสูง
5. อัตราเต้นหัวใจไม่สม่ำเสมอ
6. โรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลในโลหิตเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
7. ความดันโลหิตสูง ตั้งแต่ 150/100 มิลลิเมตรปรอท
8. ป่วยหนักหรือพักฟื้นจากการล้มป่วยต่าง ๆ

ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

ชูศักดิ์ เวชแพศย์; และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2532: 9 – 12) นำเสนอว่าผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

1. ผลต่อระบบการทำงานของหัวใจและการหายใจ
 - 1.1 ความสามารถทางกาจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (Maximum oxygen Uptake VO) มีค่าเพิ่มขึ้น ค่านี้เป็นดัชนีที่สูงสุดของความสามารถของการใช้ออกซิเจนของร่างกาย ซึ่งหมายถึงความแข็งแรงของระบบหัวใจและการหายใจ
 - 1.2 ความจุปอด เพิ่มขึ้นค่านี้เป็นจำนวนของอากาศที่สามารถหายใจเข้าไปได้เต็มที่ในการหายใจ ค่านี้คิดปริมาณที่เริ่มจากเมื่อหายใจออกเต็มที่แล้ว
 - 1.3 ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการหายใจแข็งแรงขึ้น ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น
 - 1.4 การหายใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น รู้สึกสะดวกขึ้น และเต็มปอดมากขึ้น ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น รวมทั้งสมองด้วย
 - 1.5 ลดอันตรายของโรคบางอย่างเช่น โรคหืด โรคถุงลมโป่งพองและโรคระบบทางเดินหายใจอุดตันเรื้อรัง
2. ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้น การออกกำลังกายยังส่งผลต่อระบบการไหลเวียนโลหิตดังนี้
 - 2.1 กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและความแข็งแรงเพิ่มขึ้นปริมาตรหัวใจคนปกติเฉลี่ยประมาณ 10 ลบ. ซม. ต่อน้ำหนักตัว 1 กก. ผู้ที่ออกกำลังกายปริมาตรหัวใจอาจมากกว่า 15 ลบ. ซม. ต่อน้ำหนักตัว 1 กก. หลอดเลือดฝอยจะกระจายมากขึ้น การไหลเวียนของเลือดใน หลอดเลือดโคโรนารีที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้นอาการไหลเวียนของเลือดรอบอก เช่น บริเวณแขนและขาดีขึ้น

2.2 อัตราเต้นของชีพจรในขณะที่พักซาลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะ ออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุดที่ซาลงด้วย ความดันเลือดทั้งซิสโตลิก (Systolic) และไดแอสโตลิก (Diastolic) ลดต่ำลง

2.3 เพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดง และ ฮีโมโกลบิน คนปกติมีฮีโมโกลบิน 12 กรัม เเปอร์เซ็นต์ ผู้ที่ออกกำลังกายอาจมีถึง 16 กรัมเปอร์เซ็นต์

2.4 ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด กล่าวคือ โคเลสเตอรอลในเลือดประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ โปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นสูง (High – density lipoprotein: HDL) ในเลือดเพิ่มขึ้นกับ ระดับของโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำ (Low – density lipoprotein: LDL) ในเลือดต่ำลง ซึ่งทั้ง 2 ส่วนนี้มีความแตกต่างกันคือ เอชดีแอล (HDL) นั้น นอกจากจะไม่เป็นอันตรายคือ ไม่ไปเกาะผนัง ของหลอดเลือดและไม่ทำให้หลอดเลือดอุดตัน ซึ่งการออกกำลังกายส่งผลให้ไขมันแอลดีแอล (LDL) เพิ่มขึ้นได้ด้วย จึงสามารถป้องกันการของโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันที่ดีที่สุด

2.5 เพิ่มประสิทธิภาพในขณะที่พักทำงานแบบประหยัด คือ อัตราการเต้นของหัวใจ ต่ำลง ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอมีอัตราการเต้นของหัวใจ 40-60 ครั้งต่อนาที ส่วนคนปกติ 70-80 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวลดลงปริมาณการสูบฉีดโลหิตต่อนาทีต่ำลงขณะ ออกกำลังกายในการทำงานหนักเท่ากัน อัตราการเต้นของหัวใจถ้าเพิ่มงานขึ้นเรื่อย ๆ สามารถ ทำงานได้มากกว่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวลดลงปริมาณการสูบฉีดโลหิตต่อนาทีต่ำลงขณะออก กายในการทำงานหนักเท่ากัน อัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่า ถ้าเพิ่มงานขึ้นเรื่อย ๆ จะ สามารถทำงานได้มากกว่า จำนวนเลือดที่บีบจากหัวใจแต่ละครั้งเพิ่มขึ้นและจำนวนเลือดที่ส่งออก จากหัวใจต่อนาทีเพิ่มขึ้นด้วย

3. ผลต่อระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง การออกกำลังกายมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อ และโครงร่างดังนี้

3.1 เพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) วัดได้โดยการให้กล้ามเนื้อ หดตัว เต็มที่ครั้งเดียว

3.2 เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) คือ กล้ามเนื้อทำงาน ได้นานขึ้น

3.3 พังผืดและเอ็นแข็งแรงขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น

3.4 ข้อต่อมีความอ่อนตัวดีขึ้น ช่วยทำให้การเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น

3.5 อาการตึง และเจ็บปวดกล้ามเนื้อลดน้อยลง

3.6 ป้องกัน การเสื่อมสลายของเนื้อเยื่อที่เกิดจากการไม่ได้ใช้งาน

3.7 กระดูกแข็งแรง และหนาขึ้นและถ้าไม่ออกกำลังกายจะทำให้กระดูกบางลงด้วย

3.8 ทำให้การทรงตัว ความอ่อนตัว การร่วมมือกันของกล้ามเนื้อดีขึ้น ซึ่งหมายถึงการ เคลื่อนไหวสะดวกขึ้น

3.9 ลดอุบัติเหตุ แต่ถ้าเกิดขึ้นก็จะมีอันตรายน้อยลง

3.10 ชะลอการเสื่อมของข้อต่อทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อยังสามารถคงสภาพดีอยู่ได้

3.11 หลีกเลียงอาการของข้ออักเสบ การปวดหลัง อาการตึงกล้ามเนื้อและปัญหาอื่น ๆ ทางด้านกล้ามเนื้อและโครงร่าง

3.12 ความยืดหยุ่นและการหล่อลื่นของข้อต่อดีขึ้น

3.13 ปฏิบัติการตอบสนองของร่างกายทั้งในและนอกอำนาจจิตใจ

3.14 การมีท่าทางของร่างกายดีขึ้น

3.15 ร่างกายมีไขมันน้อยลง ช่วยหลีกเลียงการสูญเสียกล้ามเนื้อที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4. ผลต่อระบบประสาท การออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทดังนี้

ผลของการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะมีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ เพราะเป็นที่แน่นอนแล้ว การออกกำลังกายจะไปกระตุ้นให้ต่อมอดรีนอลีนหลังสารอะดรีนาลีน หรือนอร์อะดรีนาลีน ออกมา ซึ่งสารนี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติอีกต่อหนึ่ง ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติ 2 ระบบ คือ ประสาทซิมพาเทติก ทำงานได้สมดุลกันกล่าวคือ

4.1 ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายทำได้รวดเร็วกว่า

4.2 ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่ถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติสามารถทำงานได้ดีขึ้น เช่น การหลั่งเหงื่อการย่อยอาหารของลำไส้และการทำงานของต่อมไทรอยด์

5. ผลต่อระบบต่อมไร้ท่อการออกกำลังกายมีผลต่อระบบไร้ท่อนี้การออกกำลังกายสามารถเร่งกระบวนการต่าง ๆ ของร่างกายให้เพิ่มขึ้นอย่างมากโดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมน ถึงแม้การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนบางตัวยังไม่ทราบคำอธิบายที่แน่ชัดแต่ก็มีฮอร์โมนอีกหลายตัวที่ทราบแน่ชัดแล้วว่าสามารถกระตุ้นได้ด้วยการออกกำลังกายและมีส่วนในการเกื้อหนุนต่อการออกกำลังกายได้ด้วยดังต่อไปนี้

5.1 ต่อมหมวกไตมีการหลั่งฮอร์โมนอิปีเนฟรินและนอร์อิปีเนฟริน ทำให้หัวใจเต้นดีขึ้นและแรงขึ้น เลือดไปสู่ที่ที่ต้องการเลือดมาเลี้ยงมาก ๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ การสลายตัวของไกลโคเจนเพิ่มขึ้นในตับและกล้ามเนื้อลาย ทำให้มีพลังงานขึ้นให้สมดุลกับพลังงานที่จะต้องใช้ในการออกกำลังกาย คือ การสร้างกลูโคสขึ้นใหม่ในตับเป็นการสร้างสารที่ทำหน้าที่ย่อยโปรตีนให้เปปไทด์อะมิโนในกล้ามเนื้อ

5.2 ต่อมหมวกไตมีการหลั่งฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์และคอร์ติซอล มีผลต่อการเผาผลาญของร่างกาย คือ การสร้างกลูโคสขึ้นใหม่ในตับ สร้างสารที่ทำหน้าที่ย่อยโปรตีนให้เปปไทด์อะมิโนในกล้ามเนื้อ

5.3 ต่อมพิทูอิทารีในสมอง หลั่งฮอร์โมนเร่งความเจริญเติบโต มีหน้าที่ที่สำคัญคือ ทำให้มีการเจริญเติบโตของกระดูกตอนอายุอยู่ในวัยรุ่น แต่เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว

และ ย่างเข้าสู่วัยสูงอายุคาดว่าหน้าที่สำคัญจะเกี่ยวกับการสังเคราะห์โปรตีน และมีอิทธิพลโดยตรงต่อเซลล์ไขมันให้เพิ่มการทำลายไตรกลีเซอไรด์ และทำให้กรดไขมันอิสระเพิ่มขึ้นในเลือด ซึ่งจะทำให้เซลล์อื่น ๆ เพิ่มการใช้กรดไขมัน ดังนั้นจึงเป็นการสงวนน้ำตาลในเลือดไปในตัว

5.4 ตับอ่อนมีการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินและกลูคากอน ซึ่งเป็นฮอร์โมนสำคัญที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่มาจากการดูดซึมอาหารจากลำไส้และจากการสร้างของตับโดยการเปลี่ยนไกลโคเจนให้เป็นกลูโคส

5.5 ต่อมไทรอยด์ หลั่งฮอร์โมนไทโรซีนและไทรโอไอโอริน ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย การทำหน้าที่ของสมอง ระบบไหลเวียนโลหิตกล้ามเนื้อ การเผาผลาญพลังงาน การสร้างโปรตีนและการเผาผลาญของไขมัน

5.6 มีการหลั่งฮอร์โมนพาราไทรอยด์และแคลซิโทนิน ควบคุมระดับแคลเซียมในเลือด ซึ่งระดับแคลเซียมในเลือดมีความสำคัญต่อหน้าที่ของร่างกายอย่างมาก ถ้าระดับต่ำจะทำให้เกิดภาวะไวต่อการกระตุ้นของเส้นประสาท ทำให้เกิดอาการชักได้ในทางตรงกันข้ามถ้ามีระดับสูงจะทำให้เกิดหัวใจเต้นเร็ว

5.7 มีการสร้างฮอร์โมนเพศในผู้ชาย คือ แอนโดรเจนและเทสโตสเตอโรน จากเซลล์เลดิกของลูกอัณฑะ และฮอร์โมนเพศในผู้หญิง คือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน

6. ผลทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายมีผลทางด้านจิตใจ ดังนี้

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นเวลานานกว่า 10 นาที ขึ้นไปร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอนโดฟิน (Endorphin) ในร่างกาย เอนโดฟินนี้มีฤทธิ์เหมือนมอร์ฟินหรือฝิ่น จะทำให้คลายเครียด กล้ามเนื้อหายเกร็ง อาการปวดหายไป ตัวเบาสบาย เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันจะทำให้ผู้นั้นติดเอนโดฟินได้ เมื่อถึงระยะนี้จะหมดความเบื่อหน่ายถึงเวลาจะทำการออกกำลังกายของตัวเองโดยอัตโนมัติ

การเต้นแอโรบิก

สามารถ บุตรานนท์ (2527: 7) การเต้นแอโรบิกได้รับความนิยมจากคนทั่วไปโดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง เพราะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินในการออกกำลังกายไปพร้อมกับเสียงดนตรี และมีการร่วมกิจกรรมในสังคมและมีแรงจูงใจ ปัจจุบันมีกลุ่มผู้สูงอายุนิยมเต้นแอโรบิกกันมากขึ้น ซึ่งนายแพทย์เคนเนธ เอช.กูเปอร์ ได้คิดวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในปี พ.ศ. 1965 จนได้รับความนิยมสูงสุด เพราะโปรแกรมออกกำลังกายแบบแอโรบิกใช้ได้ผลดีและปลอดภัยจึงมีผู้นำวิธีการของแอโรบิกมาใช้ในการบริหารร่างกายประกอบจังหวะดนตรี ซึ่งเดิมการฝึกการบริหารหรือยิมนาสติกให้เข้ากับจังหวะดนตรี ก็เป็นที่รู้จักกันมาก่อนแอโรบิกแอ็กเซอร์ไซด์ เพียงแต่ยังขาดจุดเน้นว่าควรฝึกหนักเบาเท่าใด เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จรวยพร ธรณินทร์ (2527: 10) ในปี ค.ศ. 1979 แจ็กกี โซเรนเซน อ้างถึงการได้นำเอาทฤษฎีของแอโรบิกมาใช้ในการฝึกบริหารกายแบบดนตรี ซึ่งดัดแปลงมาจาก แจ๊สเซอร์ไชส์

โดยเรียกว่า แอโรบิกแดนซ์ ทำให้การฝึกแบบนี้ได้ผลดีและใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬามากขึ้น การเต้นแอโรบิก ได้รับความยินยอมอย่างสูงสุดจริง ๆ เมื่อ เจน ฟอนด์ อีตีดาราสาวจาก ฮอลลีวูด ของสหรัฐอเมริกาซึ่งเคยเป็นนักยิมนาสติกมาก่อนได้เปิดการสอนและจำหน่ายเสื้อผ้าชุดฝึกวิดีโอ เทป เพลง และหนังสือฝึกแอโรบิกแดนซ์ ทำให้ประชาชนทั่วโลกรู้จักและฝึกกันอย่างจริงจังในช่วง ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1979 เป็นต้นมา

จรวพร ธรณินทร์ (2537: 10) ให้ความหมายไว้ว่าการเต้นแอโรบิก คือการฝึกการออกกำลังกายแบบหนึ่งที่เหมาะสมระหว่างการฝึกบริหารกาย การเต้นบัลเลย์ การวิ่งเหยาะ การกระโดด และ ลีลาศ การก้าวเท้าเคลื่อนตามจังหวะเพลง การออกกำลังกายจะออกแบบให้ฝึกเป็นท่าหรือชุดเพื่อให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานในจังหวะที่ต่อเนื่อง

สามารถ บุตรานนท์ (2527: 5) ได้ให้ความหมายของแอโรบิกไว้ว่า การเต้นแอโรบิก หมายถึง การนำเอาท่าบริหารกายแบบต่าง ๆ มารวมกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) และท่าเต้นรำ (Dance step) มาผสมผสานกันอย่างกลมกลืนและนำไปปฏิบัติ ประกอบเสียงดนตรีและจุดเด่นของการเต้นแอโรบิก คือการสร้างความอดทนซึ่งเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย

ศรีรัตนา เดชดี (2544: 7) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิก หมายถึง การเคลื่อนไหว โดยใช้ท่าทางบริหารต่าง ๆ ตลอดจนทักษะการเต้นรำที่นำมาผสมผสานกลมกลืนให้เข้ากับจังหวะดนตรีเพื่อนำมาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้เสียงดนตรีเป็นแรงจูงใจ

ประเภทของการเต้นแอโรบิก

พันทิพา สินรัชตานันท์ (2544: 24) ได้นำเสนอเกี่ยวกับประเภทของการเต้นแอโรบิก มีดังนี้

1. การฝึกแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง (High Impact Aerobic Dance) เป็นการฝึกความหนัก(Intensity) อาจสูงถึง 75-90% ของอัตราการทำงานของหัวใจ จังหวะดนตรีเร็ว 150 -160 จังหวะต่อนาที (BPM) มีการวิ่ง การกระโดด การขยับ ก่อให้เกิดแรงกดตามแนวตั้งประมาณสองถึงสามเท่าของน้ำหนักตัวผู้เล่นจึงควรมีร่างกายที่แข็งแรงมากเพราะการเล่นหนักและนานจนล้าเป็นเหตุให้ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ จะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

2. การฝึกแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact Aerobic Dance) มีรูปแบบการเต้น คล้ายกับแบบแรงกระแทกสูง (High Impact Aerobic Dance) เพียงแต่ลดความรุนแรงและจังหวะดนตรีอยู่ที่ 140 - 150 จังหวะต่อนาที (BPM) เปลี่ยนจากการวิ่งมาเป็นการเดินมีเท้าข้างใดข้างหนึ่งติดพื้นอยู่เสมอ สามารถลดแรงกดตามแนวตั้งเหลือประมาณ 1.5 เท่าของน้ำหนักตัวเหมาะสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. การฝึกแอโรบิกแบบปลอดภัยกระแทก (Non Impact Aerobic Dance) เป็นการบริหารที่พยายามให้ร่างกายอยู่กับที่โดยการวางน้ำหนักตัวให้อยู่บนเท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน เน้นการใช้

ร่างกายส่วนบนอย่างช้า ๆ และเบาเหมาะสำหรับผู้ที่มีร่างกายไม่พร้อมที่จะออกกำลังกายอย่าง ปกติ เช่น ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยด้วยโรคอ้วน โรคข้อกระดูก เป็นต้น

4. การฝึกแอโรบิกในน้ำ (Aqua Aerobic Dance) คือการฝึกเต้นแอโรบิกในน้ำ เพื่อให้ น้ำ ช่วยพยุงน้ำหนักตัวเพื่อลดแรงกดที่แนวตั้งช่วยเพิ่มแรงต้านการเคลื่อนไหวทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนักยิ่งขึ้นสามารถเร่งชีพจรได้มาก

5. สเต็ปแอโรบิก (Step aerobic) คือการเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low impact) บนพื้นต่างระดับโดยให้ก้าวขึ้นลงบันไดความสูง 4-12 นิ้ว เป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานสูงกว่า เล่นบนพื้นราบจะเป็นการใช้กล้ามเนื้อส่วนล่าง สามารถเพิ่มความหนักของงานได้โดยการเพิ่มความสูงของสเต็ป การให้จังหวะดนตรีคงที่ 118 -128 จังหวะต่อนาที (BPM)

6. การฝึกการกระชกกล้ามเนื้อ (Muscle Training) คือการฝึกเพื่อกระชกกล้ามเนื้อ ในชั้นเรียนเช่นเดียวกับแอโรบิกโดยใช้จังหวะดนตรี 130 -135 จังหวะต่อนาที (BPM) เป็นการฝึก แรงต้านหรือน้ำหนักเช่นลูกน้ำหนัก (Dumb bells) ยางยืด (Elastic banding)

ผู้นำการเต้นแอโรบิก

ฮีทเตอร์ (Heather. 2001: 237) ได้ให้ความหมายของผู้นำการเต้นแอโรบิกไว้ว่าผู้นำ การเต้นแอโรบิก หมายถึง ผู้นำการออกกำลังกายที่สอนการออกกำลังกายโดยใช้สื่อการสอนด้วย การเต้นแอโรบิกในรูปแบบต่าง ๆ คุณสมบัติเฉพาะของผู้นำการเต้นแอโรบิกที่แตกต่างจากผู้นำ การออกกำลังกายทั่วไป คือเป็นการออกกำลังกายโดยใช้เสียงเพลงสามารถทำให้เกิดการพัฒนา ทางด้านร่างกายและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดจะต้องมีการประสานงานระหว่างท่าทาง ที่ถูกต้อง และจะต้องเป็นผู้ถ่ายทอดมายังกลุ่มคนที่ออกกำลังกาย ผู้นำการเต้นแอโรบิกต้องมีความเข้าใจในเพลง เพราะเพลงเป็นส่วนที่สำคัญรวมถึงการสร้างให้เกิดความแข็งแรงกับการออกกำลังกายด้วยการเต้น แอโรบิก

มิเชลล์ (Michelle. 1994) ได้ให้ความหมายและบทบาทความสำคัญเกี่ยวกับผู้นำการเต้น แอโรบิก ไว้ว่าผู้เรียนบางคนไม่ได้เห็นว่าผู้นำการเต้นแอโรบิก ที่ขยันและมุ่งมั่นในการสอนเป็นผู้ที่ให้ความรู้เหมือนกับที่นักเรียนในชั้นเรียนรู้สึกต่ออาจารย์ผู้สอนทั่วไปในชั้นเรียนผู้นำการเต้นแอโรบิก ถูกมองว่าเหมือนเป็นนักแสดงไม่ใช่ผู้ที่ให้ความรู้ซึ่งเป็นเรื่องง่ายที่จะบอกได้ว่าทำไมความรู้สึก เช่นนั้นจึงเกิดขึ้นคนที่เป็ผู้นำการเต้นแอโรบิกมาจากคนที่มีความรู้พื้นฐานหลากหลายบางคนเป็นนักเต้นรำซึ่งถือว่าเป็นสายหนึ่งของนักแสดงผู้นำการเต้นแอโรบิกส่วนใหญ่เริ่มที่จะเปลี่ยนจากการสอน เป็นการแสดงหรือให้ความบันเทิงความแตกต่างที่ใหญ่หลวงที่สุดระหว่างการสอนและการแสดงคือ ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้เรียนครูสอนเต้นแอโรบิกจะให้ความสำคัญต่อความต้องการของผู้เรียนเหนือสิ่งอื่นใด ในขณะที่นักแสดงจะให้ความสำคัญกับความต้องการของตนมาก่อน บทความนี้จะแสดงให้เห็นว่า ทั้งการสอนและการแสดงมีผลต่อชั้นเรียนอย่างไรและจะปรับปรุงความสามารถในการสอนอย่างเป็น ธรรมชาติได้อย่างไร

พจนานุกรมของ (Webster) ให้ความหมายของครูว่า คือ คนที่สื่อสารเกี่ยวกับทักษะหรือความรู้ให้การสอนชี้แนะและ Insight ในขณะที่ Webster อธิบายว่านักแสดงคือคนที่ทำการแสดงในฐานะที่เป็นนักFitnessมีอาชีพท่านควรจะสามารถผสมผสานส่วนของการสอน และการแสดงเข้าด้วยกันโดยการสื่อสารทักษะและความรู้ และในเวลาเดียวกันก็สาธิตทำการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ (กฤษณะ อิศรมาตร. 2548) เมื่อถูกถามว่าอะไรเป็นสิ่งที่จูงใจผู้เรียน ครูสอนการเต้นแอโรบิกหลาย ๆ คนตอบว่าคือ ทำใหม่ ๆ เพลงใหม่ ๆ หรือทั้งสองอย่างประกอบกันซึ่งทำให้มีการจัดการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ (Workshop) ที่เกี่ยวกับเรื่องท่าเต้นอย่างมากและความสนใจอย่างมากในเรื่องเพลงที่นับ8จังหวะการอาศัยท่าเต้นและเพลงในการเพิ่มระดับความกระตือรือร้นของการเรียนไม่ใช่วิธีการที่จะเพิ่มแรงจูงใจของผู้เรียนเป็นไปได้อย่างต่อเนื่องแรงจูงใจภายนอก (External Motivator) เช่นท่าเต้นและเพลงอยู่ได้ไม่นานเท่ากับแรงจูงใจภายใน (Internal Motivator) เช่นการใช้ความคิดของท่านเองเพื่อที่จะทำให้ชั้นเรียนสนุกและการคิดท่าใหม่ ๆ และใช้เพลงใหม่ ๆ ยังมีต้นทุนที่สูงกว่าการใช้ความคิดสร้างสรรค์ของท่านเอง แต่ไม่ได้หมายความว่า การใช้ท่าเต้นที่ยาก และซับซ้อนไม่ใช่สิ่งจำเป็นในชั้นเรียนแอโรบิกขั้นสูง (advanced aerobic class) และการมีส่วนร่วมของการเป็นนักแสดงบ้างไม่ทำให้ชั้นเรียนสนุก การผสมผสานกันของแรงจูงใจภายในและภายนอก จะทำให้ท่านเป็นผู้สอนที่มีประสิทธิภาพได้ในระยะยาว ผลต่อผู้เรียน (Impact on students) เมื่อท่านเริ่มใช้เวลาอย่างมากต่อท่าเต้นประจำ (routine) ผู้เรียนจะพลาดส่วนสำคัญของกระบวนการสอน นั่นคือตัวผู้สอนเองหากปราศจากความรู้สึกที่เชื่อมตัวผู้เรียนและผู้สอนแล้ว สมาชิกก็จะไม่ได้รับ

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน (Interaction)
2. การเรียนรู้ (learning)
3. ความใส่ใจ (attention)
4. ความสนุกสนาน (enjoyment)

หากท่านมุ่งเน้นการสอนท่าเต้น 8 จังหวะอย่างยอดเยี่ยมภายใน 15 นาที ก็หวังว่าผู้เรียนจะเดินออกจากห้องด้วยความรู้สึกว่าได้ทำอะไรบางอย่างสำเร็จ ในทางกลับกันหากท่านใช้เวลา 15 นาทีเหมือนกัน แต่มุ่งเน้นที่เทคนิค (Anatomy Resistance) การหายใจช่วงของการเคลื่อนไหว ผู้เรียนจะรู้สึกมากกว่าได้ทำอะไรสำเร็จและยังครอบคลุมถึงสิ่งอื่น ๆ โดยผู้เรียนจะได้แนวคิดในการออกกำลังกายที่สามารถนำไปใช้ในครั้งต่อไป หรือในกิจกรรมอื่น ๆ ของชีวิต การให้ความรู้สร้างปฏิสัมพันธ์พูดคุยใส่ใจกับผู้เรียนจะสร้างความรู้สึกรับรู้ถึงการเป็นมากกว่าสมาชิกในสถานออกกำลังกาย และทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการที่จะออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ความสำคัญต่อผู้สอน (Importance for instructor) ประโยชน์ที่สำคัญต่อผู้สอนคือการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง เมื่อท่านสามารถปรับตัวและดึงดูดกลุ่มคนของผู้ออกกำลังกาย รวมทั้งชั้นเรียนของท่านมีโอกาสที่จะได้รับความนิยมน้อยอย่างสูง วิธีการพื้นฐานในการสอนคือ ให้ความสำคัญในการเพิ่มทักษะของผู้สอน พื้นฐานการสอนแอโรบิกมีลักษณะคล้ายกับการสอนทั่วไป สิ่งที่ทำให้

ผู้เรียนรู้สึกชื่นชอบในชั้นเรียนทั่วไปเป็นสิ่งเดียวกับที่ผู้สอนเต้นแอโรบิก สามารถนำมาใช้เป็นพื้นฐานซึ่งคุณสมบัติพื้นฐานของครูที่ดีได้แก่

1. บุคลิกลักษณะที่กระปรี้กระเปร่าที่แสดงความกระตือรือร้นและความรักในสิ่งที่สอน
2. ความสามารถในการทำให้การเรียนรู้สนุกสนานจากการเข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่องแท้
3. การให้กำลังใจและกระตุ้นผู้เรียน เป้าหมายที่สำคัญคือการช่วยเหลือผู้อื่น

หลักการออกแบบการสอนในชั้นเรียนที่สำคัญและขั้นตอนสำหรับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยมได้แก่

เลส มิล บอดี้ซิสเต็ม (Les Mill Body System. 1999: 4) หลักการออกแบบการสอนในชั้นเรียนที่สำคัญของผู้นำแอโรบิก มี 5 ประการ

1. การเตรียมการออกแบบท่าเต้น (Pre-Choreography)
2. ความปลอดภัยของท่าทางที่ถูกต้อง (Physical Execution)
3. การแนะนำที่ถูกต้อง (Instruction)
4. การแสดงออก (Performance)
5. การสื่อสารที่มีคุณภาพ (Communication)

มิเชลล์ (Michelle. 1994) ได้เสนอ 12 ขั้นตอนสำหรับการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยม ได้แก่

1. ทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องออกกำลังภายในชั้นเรียน จัดเตรียมและแจกแบบทดสอบให้ผู้เรียน โดยถามคำถามหลังจากที่สอนเต้นแอโรบิกเสร็จแล้ว และดูผลว่าผู้เรียนตอบได้มากน้อยเท่าใด วิธีการนี้จะทำให้ผู้สอนรู้ว่าผู้เรียนยังขาดความรู้หรือมีจุดอ่อนในเรื่องใดเพื่อที่ผู้สอนควรนำเสนอเพิ่มเติมในอนาคต

2. แจกเอกสารเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ผู้สอนควรแจกบทความใหม่ ๆ เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ เช่น เทคนิคการจัดการความเครียด การตรวจโรคมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง เป็นต้น ซึ่งจะเกิดการเพิ่มเติมความรู้ให้แก่สมาชิกและเป็นการแสดงถึงความใส่ใจต่อการมีสุขภาพที่ดีของสมาชิก

3. ให้ความรู้ในเรื่องกล้ามเนื้อให้เวลาแต่ละอาทิตย์ในการพูดคุยถึงกล้ามเนื้อของร่างกาย บอกให้ผู้เรียนรู้ถึงตำแหน่งของกล้ามเนื้อต่าง ๆ และต้องเคลื่อนไหวอย่างไรที่จะยืดหรือออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณนั้น

4. ให้ผู้เรียนช่วยในชั้นเรียนเลือกนักเรียนในชั้นช่วยในกระบวนการสอน ยกตัวอย่าง เช่น ให้มีคนช่วยนับจำนวนครั้งในการออกกำลังกายเพื่อให้จำนวนครั้งการออกกำลังกายทั้งชายและหญิงเท่ากันหรือให้ผู้เรียนช่วยสาธิตทำการออกกำลังกายนำถูกต้องนำใช้เพื่อที่ผู้สอนสามารถใช้เวลารอบห้องเพื่อดูผู้เรียนว่าทำท่าถูกหรือไม่

5. อย่าเครียดในการต้องเต้นให้ถูกต้องตลอดเวลาให้การเต้นเป็นอย่างสนุกสนานและอย่ากังวลถ้าเต้นผิดผู้สอนไม่ต้องสมบูรณ์แบบและหลาย ๆ ครั้งความผิดพลาดของผู้สอนก็ช่วยเพิ่มความรู้สึกสนุกสนาน และสีสันในชั้นเรียน

6. สบตากับผู้เรียนแต่ละคนผู้สอนควรใช้สายตาช่วยในการสื่อสารกับผู้เรียนแต่ละคนอย่างน้อยหนึ่งครั้งในแต่ละชั้นเรียนเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกว่าผู้เรียนได้รับความใส่ใจ

7. แก้ความผิดพลาดผู้เรียนแบบตัวต่อตัวถ้าไม่เหลือปากว่าแรงแล้วผู้สอนควรพยายามแก้ไขความผิดพลาดของผู้เรียนตัวต่อตัวในชั้นเรียน การแก้ไขนี้สามารถนำมาซึ่งการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายที่มีประสิทธิผลมากขึ้นของผู้เรียนในอนาคต

8. สร้างทำเต็มที่สร้างสรรค์ซึ่งอาจเกิดจากความคิดของผู้เรียน อย่างลัวที่จะถามผู้เรียนสำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับชั้นเรียนแล้วนำมาปรับใช้ในการคิดค้นและใช้ทำเต็มที่ในชั้นเรียนซึ่งจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีส่วนร่วมมากขึ้น และรู้สึกสนุกในกระบวนการสร้างสรรค์

9. ขอความเห็นคำถามและข้อเสนอแนะพัฒนาทักษะการสื่อสารในการที่จะทำให้สิ่งที่สอนในชั้นเรียนได้ถูกถ่ายทอดไปถึงผู้เรียนได้ และสิ่งที่จะช่วยในการสื่อสารนั้นคือ การขอความเห็นย้อนกลับ (Feedback) จากผู้เรียน เมื่อมีสิ่งใดที่ผู้เรียนไม่เข้าใจ ผู้สอนจะสามารถอธิบายเพิ่มเติมรวมถึงการถามกระตุ้นให้ผู้เรียนถามคำถามเกี่ยวกับสุขภาพในชั้นเรียน นั่นคือการสร้างสภาพแวดล้อมให้เปิดเพื่อการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

10. ทำให้ชั้นเรียนสนุกและไม่น่าเบื่อ บางทีการเต้นท่าและเพลงแบบเดิม ๆ ซ้ำ ๆ กัน มีผลทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้นผู้สอนต้องพยายามหาวิธีการอื่น ๆ ที่จะช่วยเพิ่มความหลากหลายในชั้นเรียน เช่น การใช้ผนังช่วยในการออกกำลังกายในบางท่าที่ปกติต้องนอนทำรวมถึงการที่ผู้สอนอาจเพิ่มความขบขัน มุขตลกในชั้นเรียนด้วย

11. สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย กระตุ้น สนับสนุน ให้แนวทางในการช่วยให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายในการออกกำลังกายคำถามกระตุ้นหรือชมเชยสองสามคำมีความหมายต่อผู้เรียนทำให้ไม่ยอมแพ้และออกกำลังกายได้ต่อเนื่องรวมถึงการแสดงความใส่ใจต่อสุขภาพของผู้เรียน

12. แสดงความรักในการสอนการแสดงความรักในการสอนสามารถอยู่ในรูปของความกระตือรือร้น พลังงาน ความตื่นเต้นในการสอน

ผู้นำการเต้นแอโรบิกกับบุคลิกลักษณะ

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine. 1998: 22) กล่าวถึง ผู้นำการเต้นแอโรบิกควรเข้าใจความแตกต่างเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะและความสนใจของผู้นำการเต้นแอโรบิกแต่ละคนจะช่วยให้ผู้นำการเต้นแอโรบิกจัดการออกกำลังกายการเต้นแอโรบิกในบรรยากาศที่จะจูงใจผู้ร่วมออกกำลังกายในการทำให้เกิดรูปแบบชีวิตที่สร้างสุขภาพวิธีการในการจูงใจ 2 ทางที่ผู้นำการออกกำลังกายควรทำ คือ

1. ใส่ใจต่อความรู้สึกของผู้ออกกำลังกาย

2. จัดรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดึงดูดคนที่หลากหลาย

ผู้นำการออกกำลังกายควรเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อพฤติกรรมของผู้ออกกำลังกายเช่น

ผู้ออกกำลังกายที่มีบุคลิกลักษณะ แบบ ก ซึ่งเป็นคนที่ใจร้อนง่าย โมโห ก้าวร้าว ชอบการแข่งขัน และการเอาชนะต้องทำให้พื่อนคลายมากขึ้นและลดการเอาเป็นเอาตายในการออกกำลังกาย ในขณะที่ผู้ออกกำลังกายที่มีบุคลิกลักษณะแบบ ข ต้องการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ส่วนคนมีความกลัวต้องการกำลังใจให้เกิดความกล้าในการออกกำลังกายและค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไปในการลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ

ไทเลอร์ และมิลเลอร์ (Taylor; & Miller. 1994: 40) เสนอแนะว่าผู้นำการออกกำลังกายที่สามารถใช้ทักษะในการสื่อสารกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีสำหรับโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยได้เสนอทักษะการสื่อสาร 4 ทักษะที่ผู้นำการออกกำลังกายต้องมี อันได้แก่

1. การรับทราบ (Noncommittal Acknowledgment) การออกกำลังกายแสดงการรับรู้สิ่งที่ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายต้องการสื่อซึ่งสามารถทำได้โดยการพยักหน้าหรือพูดว่าเข้าใจ เมื่อได้รับฟังความคิดเห็นผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย

2. เป็นผู้เปิดประตู (Door Opener) ทักษะนี้ผู้นำการออกกำลังกายใช้โดยการถามให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแสดงความคิดเห็นเพื่อที่จะได้เข้าใจถึงความต้องการของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน

3. การถ้อยคำซ้ำข้อความ (Content Paraphrase) เป็นการย้ำในสิ่งที่ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพิ่งพูดเพื่อเป็นการแสดงว่ากำลังถูกรับฟังและช่วยเพิ่มความถูกต้องทางการรับฟังสารจากผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย

4. การเผชิญหน้า (Confrontation) คือการเผชิญหน้าและการกล่าวตักเตือนทักษะนี้จำเป็นสำหรับในสถานการณ์ที่มีสิ่งที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น เช่น มีการก่อกวนหรือการกระทำที่ส่งผลต่อความปลอดภัยในการสอนการออกกำลังกาย

ในขณะเดียวกันถ้ามีคนที่ไม่พร้อมในการออกกำลังกายขณะนั้นไม่ว่าทางร่างกายหรือจิตใจก็ควรไม่อนุญาตให้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ต้องอธิบายสาเหตุพร้อมแจ้งให้ทราบว่ายินดีเสมอที่จะให้เข้าร่วมออกกำลังกายในภายหลังหากมีความพร้อมนั้นคือผู้นำการเต้นแอโรบิกต้องพร้อมที่จะปรับตัวและปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมออกกำลังกายที่มีลักษณะต่าง ๆ และโปรแกรมออกกำลังกายควรมีหลายทางเลือกให้กับบุคคลหรือกลุ่มคนต่าง ๆ การออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพและระบบการทำงานของหัวใจ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องเข้าร่วมออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอแต่อย่างไรก็ตามปัญหาที่เกิดขึ้นคือร้อยละ 50 ของคนที่เริ่มออกกำลังกายจะล้มเลิกความตั้งใจและหยุดการออกกำลังกาย ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมออกกำลังกาย มีอยู่หลายปัจจัย เช่น

1. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ ความสะดวกของสถานที่ออกกำลังกาย กำลังใจและสนับสนุนจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อน และสัญญาที่ทำไว้ เป็นต้น

2. ปัจจัยส่วนบุคคลเช่นแรงจูงใจทักษะความเชื่อในประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ ความสนุกสนานที่ได้รับจากการออกกำลังกาย และระดับการศึกษา เป็นต้น

โดยรวมแล้วคนที่มีการศึกษาดีมีแรงจูงใจและรู้สึกสนุกสนานในการออกกำลังกายรวมถึงเชื่อในคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายมีแนวโน้มสูงที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในทางตรงกันข้ามคนที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นหลอดเลือดตีตัน (CHD) ทำงานใช้แรงงานมีแนวโน้มต่ำที่จะออกกำลังกายซึ่งดูเหมือนว่าคนที่ต้องการการออกกำลังกายมากที่สุดกลับเป็นคนที่มีความโน้มต่ำในการออกกำลังกายถึงแม้ว่ากำลังใจและการสนับสนุนจากคนรอบข้างจะมีผลต่อการเข้าร่วมออกกำลังกายแต่ก็ยังมียปัจจัยอื่นที่มีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเช่นเป้าหมายของการออกกำลังกายและการบริหารเวลาจากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนั้นการเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่มีประสิทธิผลมีหน้าที่และบทบาทมากกว่าการนำการออกกำลังกายนั้นคือต้องสามารถส่งเสริมให้สมาชิกบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายได้

บทบาทและความรู้ความสามารถทั่วไปของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิผล

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine.

2000: 18 - 20) กล่าวถึง ผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิผล (Qualities of Exercise Leader) ได้นำเสนอว่าผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิผลเป็นมากกว่าการนำการออกกำลังกายในชั้นเรียนเท่านั้นแต่ต้องทำให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายรู้สึกดีสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเป็นเพื่อนกับผู้ออกกำลังกายและเพื่อที่จะทำสิ่งดังกล่าวผู้นำการออกกำลังกายต้องมีความสามารถและบทบาทเพิ่มเติมจากหน้าที่และบทบาทพื้นฐาน

1. ความสามารถด้านการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Oriented) อันได้แก่ ทักษะการฟัง การใส่ใจต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน การยอมรับความแตกต่างของคนใส่ใจต่อสมาชิกใหม่ไม่รู้สึกว่าโดดเดี่ยวในกลุ่มผู้ออกกำลังกาย เดิมให้ความสนใจในปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มทักษะการให้ความรู้ ทักษะการจูงใจผู้เข้าร่วมออกกำลังกายและเพื่อนร่วมงาน ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และการปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย รวมถึงการสื่อสารเพื่อทำความเข้าใจกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายและเพื่อนร่วมงาน

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

3. การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกาย (Exercise program planning) ควรมีการวางแผนถึงกิจกรรมการออกกำลังกายทุกกิจกรรมเป็นแผนสำหรับประจำวัน ประจำสัปดาห์ ประจำเดือนเพื่อก่อให้เกิดความเหมาะสมและสามารถตอบสนองความต้องการของประชาชนได้จนถึงป้องกันความเบื่อหน่ายที่อาจจะเกิดขึ้นการวางแผนนี้จะช่วยให้ผู้นำการออกกำลังกายสามารถเลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์เหมาะสมกับประชาชนและทำให้ความสามารถของการปรับเปลี่ยนกิจกรรมในแต่ละเดือนได้อย่างเป็นระบบการวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายอาจครอบคลุมถึงความหลากหลายของกิจกรรม เช่น ส่วนของการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ช่วงกระตุ้น (Stimulus) และการผ่อนคลาย (Cool down) เป็นต้น การควบคุม

(Control) ผู้นำการออกกำลังกายยังสามารถควบคุมในชั่วโมงการออกกำลังกาย ซึ่งช่วยปรับการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน ติดตามและจดบันทึก (Monitoring and Record Keeping) ควรมีการติดตามตรวจสอบผลของการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนหลัง (Feedback) ในการวางแผนกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในอนาคตอาจทำได้ในรูปให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายจับชีพจรดูอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

กลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้นำการเต้นแอโรบิก

แฟรงค์กลิน และโลเชลส์ (Franklin; & Loechel. 1990: 28) ได้เสนอ กลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้นำการออกกำลังกายที่ดี ดังนี้คือ

1. แสดงความสนใจอย่างจริงจังต่อผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายให้ศึกษาว่าทำไมผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายจึงเข้าร่วมการออกกำลังกายและสิ่งใดที่ต้องการบรรลุ
2. แสดงความกระตือรือร้นในการสอนและการให้คำแนะนำ
3. สร้างสัมพันธภาพและการพูดคุยกับผู้ร่วมออกกำลังกายแต่ละคน
4. พิจารณาถึงเหตุผลต่าง ๆ ที่เหตุใดคนจึงมาออกกำลังกาย เช่น เพื่อสุขภาพ เพื่อการพักผ่อน เพื่อลดน้ำหนัก เพื่อมีโอกาสพบปะผู้คน เป็นต้น ยอมรับถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล
5. ริเริ่มให้มีการติดตามผลซึ่งอาจทำในรูปแบบจดหมายหรือโทรศัพท์เมื่อมีการขาดการเข้าร่วมออกกำลังกายหลายครั้งติดต่อกัน รวมถึงการให้ผู้ที่ไม่พึงเข้าร่วมการออกกำลังกายลดความกังวลว่าการขาดการออกกำลังกายบ้างไม่ถือว่าเป็นการล้มเหลว
6. ทำสิ่งที่สอนให้คนอื่นทำ เช่นการเข้าร่วมการออกกำลังกายการกระทำที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่นการสูบบุหรี่ดื่มแอลกอฮอล์หรือกินขนมไม่ควรรทำในสถานที่ออกกำลังกายรวมทั้งให้ความสำคัญกับท่าทางการแต่งตัวเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของตน
7. ให้ความสำคัญกับวันพิเศษ(เช่นวันเกิด)หรือการที่ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายได้บรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายด้วยการให้รางวัล เช่น เสื้อ เหยียดรางวัล เป็นต้น
8. ให้ความสำคัญกับปัญหากล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นเพื่อสามารถเสนอทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกในการออกกำลังกายบนพื้น (Floor Exercise)
9. ให้คำปรึกษากับผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายในการเลือกรองเท้าและเสื้อผ้าออกกำลังกายที่เหมาะสม
10. หลีกเลี่ยงการใช้ศัพท์เทคนิคเฉพาะทางการแพทย์มากเกินไป แต่ไม่ได้ละเลยในการให้ความรู้เกี่ยวกับศัพท์ทางเทคนิคนั้น แต่ให้ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป
11. จัดให้มีแพทย์เข้ามาตรวจสอบสุขภาพเป็นครั้งคราว
12. หาบความหรือข่าวที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางสุขภาพ หรือข้อมูลข่าวสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้กับประชาชน

13. ให้สมาชิกหรือประชาชนช่วยนำการเดินแอโรบิกในบางครั้ง
14. จัดให้มีสถานที่เฉพาะสำหรับปรึกษาปัญหาสุขภาพกับประชาชนที่มาเดินแอโรบิก
15. สร้างความน่าเชื่อถือจากการแสดงใบประกาศนียบัตรหรือหลักฐานการศึกษา หรือการฝึกอบรม ความน่าเชื่อถือทำให้สมาชิกปฏิบัติตามคำแนะนำ เกิดความสัมฤทธิ์ผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
16. แนะนำผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นครั้งแรก
17. เสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีของประชาชน โดยการกล่าวคำชมเชยต่อประชาชนที่มาเดิน
18. เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพเพื่อแสดงความสนใจและความกระตือรือร้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คราไวทซ์ (Kravitz. 1994: 2785 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องครูฝึกสอนแอโรบิกเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของครูฝึกสแต็ปแอโรบิกเพื่อศึกษาบุคลิกลักษณะของครูฝึกสแต็ปแอโรบิก ที่มีผลต่อการสอนและการเข้าร่วมเดินสแต็ปแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างเป็นครูฝึกสแต็ปแอโรบิกหญิง จำนวน 24 คน ที่มีการสอนอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็น 1 ปี และเคยผ่านการฝึกด้านระบบการหายใจและไหลเวียนโลหิต พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2max) เฉลี่ย 43.75 มล/กก. เปอร์เซ็น ไขมันในร่างกาย 19 เปอร์เซ็น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั้ง 6 กลุ่มมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวของลำตัว 90-95% ค่าเฉลี่ยของการใช้ออกซิเจนสูงสุดของครูฝึกสแต็ป 24 แอโรบิกจะมีค่าน้อยกว่าครูแอโรบิกครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถี่ในการสอนแต่อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายแบบสแต็ปแอโรบิกถือว่าการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่งที่ทำให้ระดับไขมันในร่างกายลดลงและมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

เฮลด์ และมัวร์ (Heald; & Moor. 1968: 142-A) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องคุณสมบัติของบุคคลที่จะมีอาชีพครูว่าต้องมีลักษณะทางกายและใจต่างจากอาชีพอื่น ๆ คือ

1. จะต้องมีความวิจรรณญาณ
2. จะต้องมีความมนุษยสัมพันธ์อันดี
3. จะต้องมีความเมตตาและป้องกันคนอื่น
4. จะต้องมีความละเอียดประณีต
5. จะต้องมองโลกในแง่ดี
6. มีอารมณ์คงที่
7. หลีกเลียงการวิจารณ์ผู้อื่น
8. เต็มใจที่จะทำงานมากกว่าคนอื่น

โอกิลวี และทัทโก (Ogilvie; & Tutko. 1970: 70) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ลักษณะบุคลิกภาพของผู้ฝึกสอนทางด้านการกีฬา โดยตั้งสมมติฐานที่น่าสนใจ ในการวิจัยหลายอย่างและได้เสนอแนะว่า ผู้ฝึกสอนที่มีความก้าวร้าวในการสอนกีฬาระดับมหาลัย มักจะพยายามเลือกผู้เล่นที่มีความก้าวร้าวด้วยและผู้ฝึกที่มีลักษณะหัวโบราณ จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงอะไรและมีแนวโน้มที่จะเลือกหาตัวนักกีฬาที่มีลักษณะหัวโบราณด้วย สรุปว่าผู้ฝึกสอนจะทำงานดีที่สุดกับที่มีบุคลิกภาพหลายประการคล้ายคลึงกับตนเอง สถานการณ์กับการสอนที่มีลักษณะการสอนแบบอย่างเดียวกัน อาจจะหรือไม่อาจจะสนับสนุนการศึกษาวิจัยได้โดยผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่าผู้สอนจำนวนไม่น้อยที่สามารถทำงานอย่างประสบผลสำเร็จ กับนักกีฬาซึ่งมีคุณลักษณะที่แตกต่างไปจากบุคลิกภาพของตนเองผู้ฝึกสอนที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกสอนที่ก้าวร้าวมักจะทำงานได้ดีกับนักกีฬาที่ต้องการอยากจะเล่นแต่สำหรับผู้ฝึกสอนอีกคนหนึ่งอาจจะมียุทธพลหล่อหลอมนักกีฬาที่มีบุคลิกภาพอีกแบบหนึ่งให้ทำงานร่วมกับเขาได้ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายจะเป็นไปตามระยะเวลา และไม่ตายตัวเสมอไปในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา นักกีฬาคคนหนึ่งมีโอกาสพบกับผู้ฝึกสอนหลาย ๆ คนหลาย ๆ แบบและผู้ฝึกสอนคนหนึ่งมีโอกาสพบกับนักกีฬาหลาย ๆ รูปแบบผู้ฝึกสอนอีกหลายคนจึงมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับบุคลิกภาพของนักกีฬาที่เป็นคนเก่งหรือ “ดารา นักกีฬาที่มีชื่อเสียง” เพราะถ้าผู้ฝึกสอนไม่สามารถจะพูดคุยติดต่อกับนักกีฬาคคนหนึ่งได้ ผู้ฝึกสอนยังมีนักกีฬาคคนอื่นจะพูดคุยได้ มีวุฒิการศึกษาทางพลศึกษา

ดอทรีย์ (Daughtrey. 1973: 5713A) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณลักษณะของครูพลศึกษาที่ผู้บริหารต้องการ พบว่า

1. มีบุคลิกภาพที่ดี มีลักษณะที่ดี และมีอารมณ์มั่นคง
2. มีวุฒิการศึกษาทางพลศึกษา
3. มีภูมิหลังทางด้านวัฒนธรรมกว้างขวาง
4. เข้าใจและชื่นชมสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับการสอน
5. สนใจในการสอนเด็กมากกว่าการสอนในเนื้อหา
6. มีรากฐานในการวางแผนเกี่ยวกับการเรียนรู้และพัฒนาของเด็ก
7. มีประสิทธิภาพในการสร้างความสัมพันธ์กับเด็ก เพื่อนครูและผู้ปกครอง
8. เข้าใจในการะหน้าที่ของงานพลศึกษาที่หลักสูตรได้กำหนด และสนใจในโปรแกรม

ทั้งหมดของโรงเรียน

9. สนใจในวิชาชีพของตนเอง และพยายามปรับปรุงวิชาชีพ
10. สามารถบอกความหมายของการพลศึกษาแก่คนอื่น ๆ ได้
11. สามารถสาธิตกิจกรรมที่น่าพอใจแก่เด็ก

12. มีคุณสมบัติในการสาคัดทักษะเบื้องต้นและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของกิจกรรมทางพลศึกษาีความเป็นอิสระยุติธรรมและเคารพต่อนักเรียนทุกคนโดยเฉพาะเด็กที่พิการและเด็กที่มีความสามารถต่ำกว่าปกติ

เมนน์ (Menne. 1975: 5621A) ได้ทำการวิจัยเรื่องลักษณะที่ถือว่ามีความสำคัญมากสำหรับการเป็นครูแนะแนว ผลการศึกษาพบว่า คุณลักษณะที่สำคัญเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยได้แก่

1. จรรยาบรรณในวิชาชีพ
2. ความเข้าใจในตนเอง
3. ลักษณะนิสัยส่วนตัว
4. การฟังและ การสื่อความหมาย
5. ทักษะในการทดสอบทางการแนะแนว
6. ความเข้าใจอย่างกว้างขวางในการให้การปรึกษา
7. ความรู้เกี่ยวกับศาสตร์ทางพฤติกรรม

อีแวนส์ และลอย (Evans; & Roy. 2005: 297-A) ทำการศึกษาถึงความชื่นชอบ ในรูปร่างของผู้นำการเต้นแอโรบิกคุณลักษณะดังกล่าวแล้วสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกคือรูปร่างเนื่องจากว่าเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่ายและคนส่วนใหญ่มักมีความคาดหวังถึงรูปร่างของผู้นำการเต้นแอโรบิกในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งทำการศึกษาถึงความชื่นชอบในรูปร่างของผู้นำการเต้นแอโรบิกจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาหลาย ๆ ชาติและมีพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างกันซึ่งลงเรียนในวิชาการศึกษาด้านกิจกรรมทางกายภาพของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่างนี้ประกอบด้วยเพศชาย 55 คน และเพศหญิง 116 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกรูปภาพที่วาดแสดงรูปร่าง แบบต่าง ๆ 9 แบบที่คิดว่าผู้นำการเต้นแอโรบิกควรมีรูปร่างแบบนั้นและยังให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาเลือกคุณสมบัติที่คิดว่าสำคัญสำหรับผู้นำการเต้นแอโรบิก ซึ่งคุณลักษณะที่อยู่ในรายการที่ให้เลือกนี้ประกอบด้วยคุณสมบัติที่เห็นได้ชัดเจน เช่น การได้รับประกาศนียบัตรหรือสำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมเต้นแอโรบิกหญิงชื่นชอบผู้นำการเต้นแอโรบิกที่มีรูปร่างผอมกว่ากลุ่มผู้ร่วมเต้นแอโรบิกชาย แต่อย่างไรก็ตามทั้งหญิงและชายคิดว่าคุณสมบัติที่สำคัญของผู้นำการเต้นแอโรบิกที่สำคัญคือ ความกระตือรือร้น มีแรงจูงใจและการมีรูปร่างที่แข็งแรง

งานวิจัยในประเทศ

จันทร์ดา คลองเพ็ง (2532: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง เปรียบเทียบทัศนะของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อคุณลักษณะที่ควรปฏิบัติของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษา

ที่มีต่อคุณลักษณะที่ปฏิบัติจริง 5 ด้าน คือ ด้านการนิเทศการสอน ด้านวิชาการ ด้านการให้คำปรึกษา ด้านบริการสังคม และด้านบุคลิกภาพ

ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะโดยส่วนรวม 5 ด้าน ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาควรปฏิบัติมากที่สุด แต่ในด้านการให้คำปรึกษาและด้านบริการสังคมผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าควรปฏิบัติอยู่ในระดับมาก
2. คุณลักษณะโดยส่วนรวม 5 ด้าน ในแต่ละด้านอาจารย์ผู้สอนวิชาอื่นเห็นว่าอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาได้ปฏิบัติจริงอยู่ในระดับมาก
3. อาจารย์ผู้สอนวิชาอื่นเห็นว่า คุณลักษณะโดยส่วนรวม 5 ด้าน ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาที่ได้ปฏิบัติจริงมีระดับต่ำกว่าเกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญ
4. เหตุผลประกอบเพิ่มเติมที่ได้จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญและของอาจารย์ผู้สอนวิชาอื่น ที่มีต่อคุณลักษณะของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์ทางวิชาชีพ

ชูชัย บัวบุชา (2536: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอลฟิฟตา ตามทัศนะของนักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และผู้สื่อข่าวกีฬา ประกอบด้วยคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ของการปฏิบัติงาน 5 ด้าน คือ ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ด้วยความรู้กติกาฟุตบอลและกีฬาฟุตบอล ด้านการวางแผน เตรียมการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางร่างกายและการตัดสินฟุตบอล ด้านมนุษยสัมพันธ์ ในการทำงานและด้านบุคลิกภาพแบบสอบถาม เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักฟุตบอลจำนวน 60 คน ผู้ฝึกสอนจำนวน 30 คน ผู้จัดการทีมจำนวน 30 คน และผู้สื่อข่าวกีฬาจำนวน 30 คนจากทีมที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขันและติดตามและผลการแข่งขันฟุตบอลยูคอม เอฟ.เอ.คัพ ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ.2536 โดยใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักฟุตบอล ผู้ฝึกสอนผู้จัดการทีมและผู้สื่อข่าวกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้ตัดสินฟุตบอลฟิฟตา ด้านคุณสมบัติส่วนตัวที่เป็นจริงมากที่สุดและที่พึงประสงค์มากที่สุดเรียงตามลำดับได้แก่
 - 1.1 เป็นผู้มีความยุติธรรมขณะตัดสิน
 - 1.2 มีความสามารถในการตัดสินเป็นที่ยอมรับด้วยความสามารถของตัวเองโดยไม่ใช้อำนาจหรืออิทธิพลใด ๆ
2. นักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมและผู้สื่อข่าวกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้ตัดสินฟุตบอลฟิฟตา ด้านความรู้กติกาฟุตบอลและกีฬาฟุตบอลที่เป็นจริงมากที่สุดและที่พึงประสงค์มากที่สุด ได้แก่ มีความรู้ในเรื่องกติกาฟุตบอลอย่างถูกต้องและแม่นยำ

3. นักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมและผู้สื่อข่าวกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้ตัดสินฟุตบอลฟีฟ่าที่พึงประสงค์มากที่สุด ได้แก่ จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์การฝึกซ้อมสมรรถภาพทางร่างกาย และการตัดสินฟุตบอลของตัวเองไว้อย่างรวดเร็ว

4. นักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมและผู้สื่อข่าวกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้ตัดสินฟุตบอลฟีฟ่าด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานที่พึงประสงค์มากที่สุดเรียงตามลำดับ ได้แก่

4.1 มีอัธยาศัยไมตรีกับคนทั่วไป

4.2 ยกย่องชมเชยผู้ร่วมงานด้านความจริงใจ

4.3 มีความเอื้ออารี สุภาพอ่อนโยนไม่ถือตัว

5. นักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมและผู้สื่อข่าวกีฬามีความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้ตัดสินฟุตบอลฟีฟ่าด้านบุคลิกภาพที่เป็นจริงมากที่สุดและพึงประสงค์มากที่สุดได้แก่พูดจาจะฉะฉานใช้ภาษาได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะของบุคคลและสังคม

นเรศ กุลธวัชวัฒนา (2537: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกตามการรับรู้ของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมโดยศึกษาจากประชากรจำนวน 180 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ส่งให้กลุ่มประชากรตอบได้รับกลับคืนมา 136 ชุด คิดเป็นร้อยละ 75.56 หลังจากนั้นได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอสพีเอสเอส เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า “เอฟ” และค่า “ที”

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมมีการรับรู้ต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกอยู่ระดับมากเท่านั้น ได้แก่ สุขภาพดีและเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นและร่วมวางแผนในการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมในบางโอกาส

2. นักกีฬาผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมมีการรับรู้ต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกอยู่ระดับมากที่สุด ได้แก่ มีความฉลาดไหวพริบ มีความรู้เกี่ยวกับสรีระวิทยาการออกกำลังกายศึกษาเอกสารและตำราเพื่อจัดเตรียมแบบฝึกตามโครงการที่ได้วางไว้เตรียมแบบฝึกทุกครั้งทำการฝึกซ้อมและมีการประเมินผลการฝึกซ้อมและแจ้งให้นักกีฬาทราบถึงผลการฝึกซ้อมทุกครั้ง

3. คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกตามการรับรู้ของนักกีฬาผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

4. คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกตามการรับรู้ระหว่างนักกีฬากับผู้ฝึกสอนนักกีฬากับผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอนกับผู้จัดการทีมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านการเตรียมการฝึกซ้อมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านความรู้ในกติกาฟุตบอล ด้านมนุษยสัมพันธ์และด้านบุคลิกภาพของผู้ตัดสิน กลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยประกอบด้วย นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมและผู้ช่วยผู้จัดการทีม รวมทั้งสิ้น จำนวน 312 คน โดยแจกแบบสอบถาม

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมและผู้ช่วยผู้จัดการทีมมีทัศนะต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินฟุตบอล ทั้งสี่ด้าน คือ ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ด้านความรู้กติกาฟุตบอล ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน และด้านบุคลิกภาพของผู้ตัดสิน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านคุณสมบัติส่วนตัว นักกีฬามีทัศนะต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับมาก
2. นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมและผู้ช่วยผู้จัดการทีม มีทัศนะต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอล ทั้งสี่ด้าน คือ ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ด้านความรู้กติกาฟุตบอล ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน และด้านบุคลิกภาพของผู้ตัดสิน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

อดิสร สืบสุข (2547: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินรักบี้ฟุตบอลกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ในทัศนะของนักรักบี้ฟุตบอล ผู้ควบคุมทีม ผู้สื่อข่าวกีฬา และผู้ชม การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินรักบี้ฟุตบอล เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ เกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินรักบี้ฟุตบอล 5 ด้าน คือ ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ด้านความรู้กฎกติกา กีฬา รักบี้ฟุตบอล ด้านบุคลิกภาพ ด้านการตัดสิน ด้านมนุษยสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอล 264 คน ผู้ควบคุมทีม 24 คน ผู้สื่อข่าวกีฬา 20 คน และผู้ชม 100 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินรักบี้ฟุตบอล ตามทัศนะของนักรักบี้ฟุตบอลโดยรวมทุกด้านพบว่ามีความรู้ในเรื่องกฎกติการักบี้ฟุตบอลอย่างถูกต้องแม่นยำมากที่สุดร้อยละ 64.78 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินรักบี้ฟุตบอล ตามทัศนะของนักรักบี้ฟุตบอลโดยรวมทุกด้านพบว่ามีความเที่ยงธรรมในการตัดสินไม่เข้าข้างใดข้างหนึ่งมากที่สุด ร้อยละ 90.15
2. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินรักบี้ฟุตบอล ตามทัศนะของผู้ควบคุมทีม โดยรวมทุกด้านพบว่ามีความรู้ในเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อนักรักบี้ฟุตบอลได้รับบาดเจ็บขณะแข่งขัน และแต่งกายถูกระเบียบข้อบังคับของสมาคมรักบี้ฟุตบอลมากที่สุดร้อยละ 79.17 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินรักบี้ฟุตบอล ตามทัศนะของผู้ควบคุมทีม โดยรวมทุกด้านพบว่า แสดงออกถึงความสุภาพเรียบร้อยทางกาย วาจา และจิตใจ เป็นผู้แสดงออกถึงความคิดและพูดอย่างมีเหตุผลทั้งขณะทำการตัดสินและนอกเวลาตัดสิน มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบให้ ผู้ตัดสินมากที่สุด ร้อยละ 100.00

3. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินรักบี้ฟุตบอล ตามทัศนะของผู้สื่อข่าวกีฬา โดยรวมทุกด้านพบว่าเป็นผู้มีความยุติธรรมขณะตัดสินมีความมั่นใจและมีปฏิภริยาในการตัดสินได้รวดเร็ว มีความสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะทำการตัดสินได้ดีมีความรู้ความสามารถวินิจฉัยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นขณะแข่งขันโดยยึดกติกาเป็นหลักมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่รับผิดชอบมอบให้เป็น ผู้ตัดสินมีความเที่ยงธรรมในการตัดสินไม่เข้าข้างใดข้างหนึ่งความสามารถในการควบคุมนักกีฬา ให้แข่งขันตามกติกาได้ถูกต้อง

4. คุณลักษณะที่เป็นจริงตามทัศนะของผู้ชม โดยรวมทุกด้านพบว่ามีสามารถในการ สื่อสารภาษาอังกฤษได้ มีความรู้ในเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อนักรักบี้ฟุตบอล ได้รับบาดเจ็บ ขณะแข่งขัน สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้ตัดสินและบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมมากที่สุด ร้อยละ 60.00 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินรักบี้ฟุตบอลตามทัศนะคติของผู้ชม โดยรวมทุกด้าน พบว่า เป็นผู้ที่มีความรู้ในการเล่นกีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นอย่างดีมีความเที่ยงธรรมในการตัดสินไม่ เข้าข้างใดข้างหนึ่ง ไม่ให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำผิดกติกา สามารถควบคุมเกมการแข่งขันให้สำเร็จลุล่วง ด้วยดี และมีความเอื้ออารีสุภาพอ่อนโยนไม่ถือตัวมากที่สุด ร้อยละ 80.00

กฤษฎณะ อิศรมาตร (2548: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและ ที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกของสถาน ออกกำลังกายแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์และสมาชิกที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก จำนวนทั้งหมด 424 คน แยกเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกจำนวน 44 คน สมาชิกสถานออกกำลังกาย ที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกจำนวน 380 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือ ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.90 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่แล้วหาร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกโดยรวม ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์และด้านคุณธรรมและความประพฤติมีความเห็นว่าเป็นดีมาก คิดเป็น ร้อยละ 51.36 และ 50.68 ตามลำดับ ส่วนด้านความสามารถในการสอนมีความเห็นว่าเป็น ดีเป็นร้อยละ 51.14

2. คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้มา ใช้บริการ โดยรวม ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้าน ความสามารถในการสอนมีความเห็นว่าเป็น ดีมากทั้ง 3 ด้านคิดเป็นร้อยละ 52.37 52.16 และ 52.26 ตามลำดับ

3. คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำ การเดินแอโรบิก โดยรวมด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติ

และด้านความสามารถในการสอนมีความเห็นว่า ดีมากทั้ง 3 ด้านคิดเป็นร้อยละ 68.4 70.00 และ 73.03 ตามลำดับ

4. คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ โดยรวมด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้านความสามารถในการสอนมีความเห็นว่า ดีมากทั้ง 3 ด้านคิดเป็นร้อยละ 6.16 64.32 และ 73.03 ตามลำดับ

มงคล อ่อนศรี (2548: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของ ผู้ตัดสินวอลเลย์บอลตามทัศนะของนักกีฬา ผู้ควบคุมทีม และผู้ชม ในการแข่งขัน กีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 21 รอบคัดเลือก ภาค 5 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษา คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินวอลเลย์บอล ตามทฤษฎีของนักกีฬา ผู้ควบคุม ทีม และผู้ชม ในการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 21 รอบคัดเลือก ภาค 5 กลุ่มตัวอย่างเป็น นักกีฬา 100 คน ผู้ควบคุมทีม 40 คน และผู้ชม 125 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.78 วิเคราะห์โดยการแจกแจง ความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินวอลเลย์บอล ตามทฤษฎีของนักกีฬา ผู้ควบคุมทีม และผู้ชม ในการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 21 รอบคัดเลือก ภาค 5 ด้านบุคลิกภาพของ ผู้ตัดสินวอลเลย์บอล ด้านความรู้ทั่วไปของผู้ตัดสินวอลเลย์บอล และด้านความสามารถในการตัดสิน ของผู้ตัดสินวอลเลย์บอล โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

2. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินวอลเลย์บอล ตามทฤษฎีของนักกีฬา ผู้ควบคุม ทีมและผู้ชม ในการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 21 รอบคัดเลือก ภาค 5 ด้านบุคลิกภาพของ ผู้ตัดสินวอลเลย์บอล ด้านความรู้ทั่วไปของผู้ตัดสินวอลเลย์บอล และด้านความสามารถในการตัดสิน ของผู้ตัดสินวอลเลย์บอล โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

มนตรี พิมแพง (2548: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและ ที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอลตามทัศนะของผู้ควบคุมทีม นักกีฬา ผู้สื่อข่าวกีฬา และผู้ชม ในการแข่งขันฟุตบอลไทยลีก ครั้งที่ 8 การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อทราบคุณลักษณะที่เป็น จริง และที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอล ตามทัศนะของผู้ควบคุมทีม นักกีฬา ผู้สื่อข่าวกีฬา และ ผู้ชม ในการแข่งขันฟุตบอลไทยลีก ครั้งที่ 8 กลุ่มตัวอย่างได้มาจากผู้ควบคุมทีม นักกีฬา ผู้สื่อข่าว กีฬา และผู้ชมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลไทยลีก ครั้งที่ 8 เป็นผู้ควบคุมทีม จำนวน 15 คน นักกีฬาจำนวน 160 คน ผู้สื่อข่าวกีฬาประจำหนังสือพิมพ์รายวัน จำนวน 15 คน และผู้ชม จำนวน 50 คน รวมทั้งสิ้น 240 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ คุณลักษณะที่เป็นจริง และที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอล ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ด้านความรู้กติกาฟุตบอลและกีฬาฟุตบอล ด้านการวางแผน-การเตรียมการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางร่างกายและการตัดสินฟุตบอล ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน และด้านบุคลิกภาพ ของอาจารย์ชูชัย บัวบุชา ซึ่งมีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอล คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ตัดสินฟุตบอล ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเรียงลำดับจากคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานของผู้ตัดสิน ด้านบุคลิกภาพของผู้ตัดสิน ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ด้านความรู้กติกาฟุตบอลและกีฬาฟุตบอล และด้านการวางแผน-เตรียมการฝึกซ้อมสมรรถภาพ ทางร่างกาย และการตัดสินฟุตบอลของตนเอง ส่วนคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอล ปรากฏว่าอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน เมื่อพิจารณาเรียงลำดับจากคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานของผู้ตัดสิน ด้านบุคลิกภาพของผู้ตัดสิน ด้านความรู้กติกาฟุตบอลและกีฬาฟุตบอล ด้านคุณสมบัติส่วนตัวและด้านการวางแผนเตรียมการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางร่างกายและการตัดสินฟุตบอลของตนเองด้านการวางแผนเตรียมการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางร่างกายและการตัดสินฟุตบอลของตนเอง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากเหมือนกัน และมีค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับ 5 จาก 5 ด้านเหมือนกัน ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพ ดังนี้

1. กลุ่มผู้ควบคุมทีม มีทัศนะเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเหมือนกันทุกด้าน
2. กลุ่มนักกีฬาฟุตบอล มีทัศนะเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงเหมือนกันทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านคุณสมบัติส่วนตัว มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก นอกจากนั้นด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับมากที่สุด
3. กลุ่มผู้สื่อข่าวกีฬา มีทัศนะเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเหมือนกันในด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานของผู้ตัดสิน แต่ในด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ตัดสินฟุตบอล ด้านความรู้กติกาฟุตบอลและกีฬาฟุตบอล และด้านการวางแผนเตรียมการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางร่างกายและการตัดสินฟุตบอลของตนเอง คุณลักษณะที่เป็นจริงมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนคุณลักษณะที่พึงประสงค์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และในด้านบุคลิกภาพของผู้ตัดสิน คุณลักษณะที่เป็นจริงมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

4. กลุ่มผู้ชม มีทัศนะเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เหมือนกัน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานของผู้ตัดสิน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด นอกจากนั้นด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก

รัตนา อินธิแสน (2549: บทคัดย่อ) คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษา ในทัศนะของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2549 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษาในทัศนะของนักศึกษา สถาบันพลศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และเปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษา ในทัศนะของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2549 ในทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านการสอน ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านความสามารถทางการกีฬา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษา สถาบันการพลศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2549 รวม 4 สถาบัน ได้แก่ สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำนวน 403 คน เป็นนักศึกษาชาย 285 คน เป็นนักศึกษาหญิง 118 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และได้นำไปหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้ .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี

ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษา ในทัศนะของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2549 โดยรวม อยู่ในระดับมาก

2. เปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงของครูพลศึกษาในทัศนะของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ระหว่าง นักศึกษาชาย กับนักศึกษาหญิง มีคุณลักษณะที่เป็นจริง โดยรวม พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีทัศนะต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของครูพลศึกษาไม่แตกต่างกัน

3. เปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษาในทัศนะของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ระหว่างนักศึกษาชาย กับนักศึกษาหญิง โดยรวมพบว่า นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง มีทัศนะต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของครูพลศึกษาในทัศนะของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำแนกตามระดับชั้นปี โดยรวม ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และ ชั้นปีที่ 3 อยู่ในระดับมาก ส่วนชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง

5. คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษาในทัศนะของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำแนกตามระดับชั้นปี โดยรวม ทุกชั้นปีอยู่ในระดับมาก

6. ความแปรปรวนทางเดียวของคุณลักษณะที่เป็นจริงของครูพลศึกษา ในทัศนะของนักศึกษาจากการเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณลักษณะที่เป็นจริงของครูพลศึกษาในทัศนะของนักศึกษา ตามตัวแปรระดับชั้นปี และจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษา ต่างกันจะมีทัศนะที่มีต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของครูพลศึกษาแตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ความแปรปรวนทางเดียวของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษาในทัศนะของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2549 ตามตัวแปรระดับชั้นปี พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษา ต่างกันจะมีทัศนะที่มีต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษาแตกต่างกันในด้านการสอน ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ และด้านคุณธรรม จริยธรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านวิชาการและด้านความสามารถทางการกีฬา พบว่า ไม่แตกต่างกัน

สุมาลี เพชรศิริ; และคณะ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนทั้ง 4 ภาค ในประเทศไทย” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนทั้ง 4 ภาค ในประเทศไทย”

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ด้านการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนทั้ง 4 ภาค อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาแต่ละรายการพบว่า ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์เพื่อสุขภาพที่ดี อยู่ในระดับมากทุกรายการ 3 อันดับแรก คือ การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่ช่วยลดความตึงเครียด ทำให้ผ่อนคลายและสร้างสัมพันธภาพที่ดีในหมู่คณะ การออกกำลังกายที่มี 3 ขั้นตอน คืออบอุ่นร่างกาย ขยับปฏิบัติงาน และขั้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2. ด้านผู้นำการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ ประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาแต่ละรายการพบว่า ประชาชนมีความต้องการ 3 อันดับแรก คือ ต้องการผู้นำที่มีกิจกรรมรยาทอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นมิตรกับทุกคน ต้องการผู้นำที่มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และต้องการผู้นำที่มีคุณธรรมและจริยธรรม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความซื่อสัตย์ เสียสละ ยกเว้นความต้องการผู้นำที่มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการด้านผู้นำออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ทั้ง 4 ภาค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ความต้องการด้านผู้นำ

การออกกำลังกายของภาคกลางต่ำกว่าภาคเหนือ และภาคเหนือสูงกว่าภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรี อัจฉริยตระกูล (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และที่เป็นจริงของผู้นำเต็นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต็นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกที่เต็นแอโรบิกในจังหวัดลำปาง จำนวน 250 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำเต็นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.73 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเต็นแอโรบิก ด้านบุคลิกภาพของผู้นำเต็นแอโรบิก ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต็นแอโรบิก ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำเต็นแอโรบิก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.68, 4.69, 4.80, 4.73 ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.44, 0.44, 0.36, 0.43 ตามลำดับ

2. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำเต็นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.74 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำเต็นแอโรบิก ด้านบุคลิกภาพของผู้นำเต็นแอโรบิก ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำเต็นแอโรบิก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51, 3.78, 3.68 ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.75, 0.69, 0.74 ตามลำดับ ส่วนด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต็นแอโรบิก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.82

3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต็นแอโรบิก ตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ระหว่างสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี กับสมาชิกกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน

รัตติกานัญญ์ ภูษิต (2552: บทคัดย่อ) คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำนันทนาการ ตามทัศนะของนักศึกษาโปรแกรมวิชานันทนาการเชิงพาณิชย์และการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตรศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำนันทนาการตามทัศนะของนักศึกษาโปรแกรมวิชานันทนาการเชิงพาณิชย์และการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย รวม 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความรู้ทางนันทนาการ ด้านทางความเป็นผู้นำ ด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและจริยธรรม และด้านบุคลิกภาพ พบว่า นักศึกษามีทัศนะอยู่ในระดับมาก

2. เปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำนันทนาการตามทัศนะของนักศึกษาโปรแกรมวิชานันทนาการเชิงพาณิชย์และการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย รวม 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความรู้ทางนันทนาการ ด้านทางความเป็นผู้นำ ด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและจริยธรรม และด้านบุคลิกภาพ จำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีทัศนะต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำนันทนาการ โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาเอกสารที่และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกแล้วสรุปได้ว่า คุณลักษณะของผู้นำการเดินแอโรบิกที่ดี ซึ่งนอกเหนือจากความรู้ ความสามารถในการนำเดินแล้ว ยังต้องมีบุคลิกที่ดี สม่ำเสมอ เหมาะแก่การเป็นผู้นำ ว่องไว กระฉับกระเฉงในการเป็นผู้นำการเดิน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่เดินแอโรบิกจังหวัดชลบุรี จำนวน 1,395 คน โดยใช้การประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี และ มอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. n.d.) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน และใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะแบบตรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการ

เดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกาย จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

มีลักษณะเป็นแบบมาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) และ มีลักษณะเป็นแบบมาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 4 ด้าน คือ

1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ประกอบการเดินแอโรบิก
2. ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก
3. ด้านมนุษยสัมพันธ์ของผู้ประกอบการเดินแอโรบิก
4. ด้านบุคลิกภาพของผู้ประกอบการเดินแอโรบิก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเพื่อให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของ และที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกาย จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้า หนังสือ ตำรา บทความต่าง ๆ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อปรับปรุงแก้ไข
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบเพื่อหา ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) แล้วมาปรับปรุงแก้ไข
4. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น (Reliability) แล้วนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .98

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และขอหนังสือถึงแต่ละศูนย์เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล และผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวม ข้อมูลด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตาราง ประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการ เดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความคิดเห็นของกลุ่มประชาชนที่มีต่อผู้ดำเนินการ เดินแอร์บิก เกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริง จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ โดยใช้สถิติ (t –test Independent) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความคิดเห็นของกลุ่มประชาชนที่มีต่อผู้นำการเดินแอโรบิกเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ โดยใช้สถิติ (t-test Independent) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5. นำข้อมูลตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะ และความคิดเห็นมาวิเคราะห์คำตอบจากแบบสอบถามปลายเปิด โดยการสังเคราะห์จัดหมวดหมู่ และลำดับของคำตอบ ตัดข้อมูลที่ซ้ำซ้อนออก เรียงภาษาให้ถูกต้อง แต่งความหมายเดิมไว้ มาสรุปเป็นด้าน และนำเสนอเป็นความเรียง

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

การให้คะแนน มีรายละเอียด ดังนี้

- 5 หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์มากที่สุด
- 4 หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์มาก
- 3 หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ปานกลาง
- 2 หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์น้อย
- 1 หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์น้อยที่สุด

การแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับคุณลักษณะ ตามเกณฑ์ดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์.

2550: 69)

- 4.50 – 5.00 หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับมากที่สุด
- 3.50 – 4.49 หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับมาก
- 2.50 – 3.49 หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับปานกลาง
- 1.50 – 2.49 หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับน้อย
- 1.00 – 1.49 หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายและการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้นำเสนอผลการวิจัย

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงความถี่ (t-Distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F- Distribution)
df	แทน	ชั้นความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of square)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความคิดเห็นของกลุ่มประชาชนที่มีต่อผู้นำการเดินแอร์บิก เกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริง จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ โดยใช้สถิติ (t - test Independent) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความคิดเห็นของกลุ่มประชาชนที่มีต่อผู้นำการเดินแอโรบิกเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ โดยใช้สถิติ (t-test Independent) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5. นำข้อมูลตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะ และความคิดเห็นมาวิเคราะห์คำตอบจากแบบสอบถามปลายเปิด โดยการสังเคราะห์จัดหมวดหมู่ และลำดับของคำตอบ ตัดข้อมูลที่ซ้ำซ้อนออก เรียงภาษาให้ถูกต้อง แต่คงความหมายเดิมไว้ มาสรุปเป็นด้าน และนำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยการใช้อย่างแบบสอบถามทั้งหมด 330 ชุด ซึ่งสามารถทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับจากการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ได้ จำนวน 330 ชุด ซึ่งคิดเป็น 100% จากแบบสอบถามที่จัดเตรียมทั้งหมด เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละได้ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จากแบบสอบถามตอนที่ 1 โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ดังปรากฏในตารางที่ 1

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

	รายการ	f	%
เพศ	ชาย	105	31.82
	หญิง	225	68.18
	รวม	330	100.00
อายุ	น้อยกว่า 30 ปี	135	40.91
	ตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป	195	59.09
	รวม	330	100.00
ประสบการณ์	น้อยกว่า 1 ปี	110	33.33
	1 - 3 ปี	133	40.30
	มากกว่า 3 ปี	87	26.36
	รวม	330	100.00
สถานภาพ	โสด	209	63.33
	สมรส	121	36.67
	รวม	330	100.00

ตาราง 1 (ต่อ)

รายการ	f	%
การศึกษา		
ประถมศึกษา	18	5.45
มัธยมศึกษาตอนต้น	23	6.97
มัธยมศึกษาปลาย	42	12.73
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	19	5.76
อนุปริญญา	27	8.18
ปริญญาตรี	184	55.76
ปริญญาโท	17	5.15
รวม	330	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 330 คน แบ่งเป็นเพศหญิง จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 68.18 เพศชาย จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 31.82 อายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 59.09 น้อยกว่า 30 ปี จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 40.91 ประสบการณ์ในการเดินแอโรบิก 1 - 3 ปี จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 40.30 น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 มากกว่า 3 ปี จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 26.36 สถานภาพโสด จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 สมรส จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 36.37 และวุฒิการศึกษา ปริญญาตรี จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 55.76 มัธยมศึกษาปลาย จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 12.73 อนุปริญญา จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 8.18 มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 6.97 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 5.76 ประถมศึกษา จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 5.45 และปริญญาโท จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 5.15

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามในตอนที่ 1 ซึ่งเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริง และที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอร์บิก ในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยแจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) ดังปรากฏในตาราง 2 - 10

ตาราง 2 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอร์บิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก

รายการ	คุณลักษณะที่เป็นจริง		ระดับ	คุณลักษณะที่พึงประสงค์		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
1. มีความสามารถในการเดินแอร์บิก	4.57	0.74	มากที่สุด	4.60	0.62	มากที่สุด
2. ผ่านการอบรมจากสถาบันที่เชื่อถือได้	4.45	0.89	มาก	4.48	0.74	มาก
3. มีใบรับรองคุณวุฒิ	4.47	0.93	มาก	4.45	0.84	มาก
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส	4.56	0.72	มากที่สุด	4.56	0.66	มากที่สุด
5. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ทุกสภาวะ	4.50	0.76	มากที่สุด	4.54	0.67	มาก
6. มีการถ่ายทอดท่าเต้นด้วยเสียงที่ดังฟังชัด	4.50	0.81	มากที่สุด	4.51	0.71	มาก
7. เป็นผู้ตรงต่อเวลา	4.55	0.71	มากที่สุด	4.54	0.69	มากที่สุด
8. มีความซื่อสัตย์และรักในการเดินแอร์บิก	4.57	0.73	มากที่สุด	4.56	0.67	มากที่สุด
9. มีความรับผิดชอบ	4.60	0.66	มากที่สุด	4.61	0.60	มากที่สุด
10. มีความกระตือรือร้น	4.57	0.69	มากที่สุด	4.61	0.61	มากที่สุด
รวม	4.53	0.65	มากที่สุด	4.54	0.57	มากที่สุด

จากตาราง 2 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ประกอบการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอร์บิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.53 (S = 0.65)

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอร์บิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.54 (S = 0.57)

คุณลักษณะที่เป็นจริงด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเต้นแอโรบิก สามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานได้ดังนี้ มีความรับผิดชอบ เท่ากับ 4.60 ($S = .66$) มีความกระตือรือร้น เท่ากับ 4.57 ($S = .69$) เป็นผู้ตรงต่อเวลา เท่ากับ 4.55 ($S = .71$) ยึดมั่นแน่วแน่เสมอ เท่ากับ 4.56 ($S = .72$) มีความซื่อสัตย์และรักในการเต้นแอโรบิก เท่ากับ 4.57 ($S = .73$) มีความสามารถในการเต้นแอโรบิก เท่ากับ 4.57 ($S = .74$) ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ทุกสภาวะ เท่ากับ 4.50 ($S = .76$) มีการถ่ายทอดท่าเต้นด้วยเสียงที่ดังฟังชัด เท่ากับ 4.50 ($S = .81$) ผ่านการอบรมจากสถาบันที่เชื่อถือได้ เท่ากับ 4.45 ($S = .89$) และมีใบรับรองคุณวุฒิ เท่ากับ 4.47 ($S = .93$) ตามลำดับ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเต้นแอโรบิก สามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานได้ดังนี้ มีความรับผิดชอบ เท่ากับ 4.61 ($S = .60$) มีความกระตือรือร้น เท่ากับ 4.61 ($S = .61$) มีความสามารถในการเต้นแอโรบิก เท่ากับ 4.60 ($S = .62$) ยึดมั่นแน่วแน่เสมอ เท่ากับ 4.56 ($S = .66$) มีความซื่อสัตย์และรักในการเต้นแอโรบิก เท่ากับ 4.56 ($S = .67$) ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ทุกสภาวะ เท่ากับ 4.54 ($S = .67$) เป็นผู้ตรงต่อเวลา เท่ากับ 5.54 ($S = .69$) มีการถ่ายทอดท่าเต้นด้วยเสียงดังฟังชัด เท่ากับ 4.51 ($S = .71$) ผ่านการอบรมจากสถาบันที่เชื่อถือได้ เท่ากับ 4.48 ($S = .74$) และมีใบรับรองคุณวุฒิ เท่ากับ 4.45 ($S = .84$) ตามลำดับ

ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของ
ผู้นำการเดินเโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินเโรบิกในลานออกกำลังกาย
จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินเโรบิก

รายการ	คุณลักษณะ ที่เป็นจริง		ระดับ	คุณลักษณะ ที่พึงประสงค์		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
1. ให้ความรู้เกี่ยวกับการเดินเโรบิก แก่ประชาชนอย่างถูกต้อง	4.59	0.71	มากที่สุด	4.67	0.53	มากที่สุด
2. มีความรู้ด้านสรีระการออกกำลังกาย	4.59	0.70	มากที่สุด	4.62	0.53	มากที่สุด
3. มีความรู้ด้านจิตวิทยาการเป็นผู้นำ การออกกำลังกาย	4.56	0.76	มากที่สุด	4.58	0.60	มากที่สุด
4. มีความรู้ทางด้านการป้องกันการบาดเจ็บ จากการเดินเโรบิกและสามารถ ปรุม พยาบาลเมื่อประชาชนได้รับบาดเจ็บ	4.49	0.81	มาก	4.62	0.60	มากที่สุด
5. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการนำท่าเดิน	4.56	0.73	มากที่สุด	4.60	0.65	มากที่สุด
6. ติดตามความเคลื่อนไหวและความ ก้าวหน้าทางด้านการเดินเโรบิกอยู่เสมอ	4.54	0.75	มากที่สุด	4.58	0.67	มากที่สุด
7. มีความรู้ความสามารถวินิจฉัยแก้ไข ท่าทางที่ผิดให้แก่ประชาชนได้	4.55	0.76	มากที่สุด	4.59	0.63	มากที่สุด
8. ท่าเดินต่าง ๆ มีความเหมาะสมกับวัย ของสมาชิก	4.56	0.73	มากที่สุด	4.58	0.66	มากที่สุด
9. มีการจัดแผนการเดินและกำหนด เป้าหมายในแต่ละวันได้อย่างชัดเจน	4.53	0.76	มากที่สุด	4.58	0.67	มากที่สุด
10. มีเทคนิคการสอนที่ทำให้ประชาชน เข้าใจง่าย	4.56	0.73	มากที่สุด	4.61	0.66	มากที่สุด
รวม	4.55	0.69	มากที่สุด	4.60	0.53	มากที่สุด

จากตาราง 3 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนเฉลี่ยและ
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินเโรบิกตามความคิดเห็นของ
ประชาชนที่เดินเโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านคุณสมบัติส่วนตัว
ของผู้นำการเดินเโรบิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.55 (S = 0.69)

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอร์บิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.60 ($S = 0.53$)

คุณลักษณะที่เป็นจริงด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอร์บิกสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้ดังนี้ มีความรู้ด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย 4.59 เท่ากับ ($S = .70$) ให้ความรู้เกี่ยวกับการเดินแอร์บิกแก่ประชาชนอย่างถูกต้อง เท่ากับ 4.59 ($S = .71$) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการนำท่าเดิน ท่าเดินต่าง ๆ มีความเหมาะสมกับวัยของสมาชิก มีเทคนิคการสอนที่ทำให้ประชาชนเข้าใจง่าย เท่ากับ 4.56 ($S = .73$) ติดตามการเคลื่อนไหวและความก้าวหน้าทางด้านการเดินแอร์บิกอยู่เสมอ เท่ากับ 4.54 ($S = .75$) มีการจัดแผนการเดินและกำหนดเป้าหมายในแต่ละวันได้อย่างชัดเจน เท่ากับ 4.53 ($S = .76$) มีความรู้ความสามารถวินิจฉัยแก้ไขท่าทางที่ผิดให้แก่ประชาชนได้ เท่ากับ 4.55 ($S = .76$) มีความรู้ด้านจิตวิทยาการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เท่ากับ 4.56 ($S = .76$) และมีความรู้ทางด้านการป้องกันบาดเจ็บจากการเดินแอร์บิกและสามารถปฐมพยาบาลเมื่อประชาชนได้รับบาดเจ็บ เท่ากับ 4.49 ($S = .81$) ตามลำดับ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอร์บิกสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้ดังนี้ มีความรู้ด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย เท่ากับ 4.62 ($S = .53$) ให้ความรู้เกี่ยวกับการเดินแอร์บิกแก่ประชาชนอย่างถูกต้อง เท่ากับ 4.67 ($S = .53$) มีความรู้ด้านจิตวิทยาการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย เท่ากับ 4.58 ($S = .60$) มีความรู้ทางด้านการป้องกันบาดเจ็บจากการเดินแอร์บิกและสามารถปฐมพยาบาลเมื่อประชาชนได้รับบาดเจ็บ เท่ากับ 4.62 ($S = .60$) มีความรู้ความสามารถวินิจฉัยแก้ไขท่าทางที่ผิดให้แก่ประชาชนได้ เท่ากับ 4.59 ($S = .63$) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการนำท่าเดิน เท่ากับ 4.60 ($S = .65$) ท่าเดินต่าง ๆ มีความเหมาะสมกับวัยของสมาชิก เท่ากับ 4.58 ($S = .66$) มีเทคนิคการสอนที่ทำให้ประชาชนเข้าใจง่าย เท่ากับ 4.61 ($S = .66$) มีการวางแผนการเดินและกำหนดเป้าหมายในแต่ละวันได้อย่างชัดเจน และติดตามการเคลื่อนไหวและความก้าวหน้าทางด้านการเดินแอร์บิกอยู่เสมอ เท่ากับ 4.58 ($S = .67$) ตามลำดับ

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก

รายการ	คุณลักษณะที่เป็นจริง		ระดับ	คุณลักษณะที่พึงประสงค์		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
1. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อนำไปพัฒนาปรับปรุงในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก	4.62	0.71	มากที่สุด	4.67	0.68	มากที่สุด
2. สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้นำการเดินแอโรบิกคนอื่นและบุคคลทั่วไปได้อย่างเหมาะสม	4.61	0.67	มากที่สุด	4.66	0.61	มากที่สุด
3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นและเข้ากับบุคคลอื่นได้ทุกระดับทุกเพศ ทุกวัย	4.65	0.64	มากที่สุด	4.68	0.60	มากที่สุด
4. มีอัธยาศัยไมตรีกับประชาชนทั่วไป	4.67	0.60	มากที่สุด	4.69	0.59	มากที่สุด
5. ยกย่องชมเชยประชาชนผู้ร่วมมาออกกำลังกายด้วยความจริงใจ	4.63	0.68	มากที่สุด	4.66	0.65	มากที่สุด
6. มีความเอื้ออารี สุภาพ อ่อนโยนไม่ถือตัว	4.66	0.64	มากที่สุด	4.68	0.60	มากที่สุด
7. ให้เกียรติกับประชาชนเสมอ	4.67	0.61	มากที่สุด	4.70	0.63	มากที่สุด
8. ให้กำลังใจแก่ประชาชนเมื่อเกิดการท้อแท้หรือเบื่อหน่าย	4.65	0.65	มากที่สุด	4.64	0.68	มากที่สุด
9. รับฟังคำวิจารณ์จากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ	4.62	0.71	มากที่สุด	4.64	0.70	มากที่สุด
10. ให้ความเอาใจใส่ประชาชนก่อนและหลังเดิน	4.61	0.73	มากที่สุด	4.63	0.69	มากที่สุด
รวม	4.64	0.60	มากที่สุด	4.66	0.59	มากที่สุด

จากตาราง 4 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดินแอโรบิก โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.64 ($S = 0.60$)

คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ผ่านการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ผ่านการเดินแอโรบิก โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.66 ($S = 0.59$)

คุณลักษณะที่เป็นจริงด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้ผ่านการเดินแอโรบิกสามารถเรียงลำดับ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้ดังนี้ มีอรรถยาศัยไมตรีกับประชาชนทั่วไป เท่ากับ 4.67 ($S = .60$) ให้เกียรติกับประชาชนเสมอ เท่ากับ 4.67 ($S = .61$) ทำงานร่วมกับผู้อื่นและเข้ากับบุคคลอื่นได้ทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย เท่ากับ 4.65 ($S = .64$) มีความเอื้ออารี สุภาพ อ่อนโยนไม่ถือตัว เท่ากับ 4.66 ($S = .64$) ให้กำลังใจแก่ประชาชนเมื่อเกิดการท้อแท้หรือเบื่อหน่าย เท่ากับ 4.65 ($S = .65$) สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้ผ่านการเดินแอโรบิกคนอื่นและบุคคลทั่วไปได้อย่างเหมาะสม เท่ากับ 4.61 ($S = .67$) ยกย่องชมเชยประชาชนผู้ร่วมมาออกกำลังกายด้วยความจริงใจ เท่ากับ 4.63 ($S = .68$) รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อนำไปพัฒนาปรับปรุงในการเป็นผู้ผ่านการเดินแอโรบิก และรับฟังคำวิจารณ์จากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ เท่ากับ 4.62 ($S = .71$) และให้ความเอาใจใส่ประชาชนก่อนและหลังเดิน เท่ากับ 4.61 ($S = .73$) ตามลำดับ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้ผ่านการเดินแอโรบิกสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้ดังนี้ มีอรรถยาศัยไมตรีกับประชาชนทั่วไป เท่ากับ 4.69 ($S = .59$) ทำงานร่วมกับผู้อื่นและเข้ากับบุคคลอื่นได้ทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย และมีความเอื้ออารี สุภาพ อ่อนโยนไม่ถือตัว เท่ากับ 4.68 ($S = .60$) สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้ผ่านการเดินแอโรบิกคนอื่นและบุคคลทั่วไปได้อย่างเหมาะสม เท่ากับ 4.66 ($S = .61$) ให้เกียรติกับประชาชนเสมอ เท่ากับ 4.70 ($S = .63$) ยกย่องชมเชยประชาชนผู้ร่วมมาออกกำลังกายด้วยความจริงใจ เท่ากับ 4.66 ($S = .65$) ให้กำลังใจแก่ประชาชนเมื่อเกิดการท้อแท้หรือเบื่อหน่าย เท่ากับ 4.64 ($S = .68$) รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อนำไปพัฒนาปรับปรุงในการเป็นผู้ผ่านการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.67 ($S = .68$) ให้ความเอาใจใส่ประชาชนก่อนและหลังเดิน เท่ากับ 4.63 ($S = .69$) และรับฟังคำวิจารณ์จากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ เท่ากับ 4.64 ($S = .70$) ตามลำดับ

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของ
ผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกาย
จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเดินแอโรบิก

รายการ	คุณลักษณะ ที่เป็นจริง		ระดับ	คุณลักษณะ ที่พึงประสงค์		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.	
1. มีความสุภาพเรียบร้อย	4.68	0.59	มากที่สุด	4.75	0.56	มากที่สุด
2. มีความร่าเริง ยิ้มแย้ม แจ่มใส	4.66	0.64	มากที่สุด	4.75	0.50	มากที่สุด
3. มีการทักท้วง เสียสละในการเป็นผู้นำการ เดินแอโรบิก	4.64	0.62	มากที่สุด	4.73	0.50	มากที่สุด
4. มีความกระตือรือร้น มานะ พยายามในการ ปฏิบัติหน้าที่การเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก	4.64	0.63	มากที่สุด	4.74	0.51	มากที่สุด
5. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ในการเป็น ผู้นำการเดินแอโรบิก	4.68	0.61	มากที่สุด	4.73	0.56	มากที่สุด
6. มีวินัยในตนเองต่อการปฏิบัติหน้าที่ผู้นำ การเดินแอโรบิก	4.67	0.62	มากที่สุด	4.71	0.53	มากที่สุด
7. มีความมั่นใจในการเป็นผู้นำการเดิน แอโรบิก	4.68	0.62	มากที่สุด	4.75	0.54	มากที่สุด
8. มีความเสมอต้นเสมอปลาย	4.65	0.63	มากที่สุด	4.71	0.62	มากที่สุด
9. แต่งกายได้เหมาะสมและมีลักษณะท่าทาง สง่างาม	4.67	0.64	มากที่สุด	4.71	0.59	มากที่สุด
10. ใช้ภาษาได้อย่างเหมาะสมและมีกาลเทศะ	4.69	0.61	มากที่สุด	4.68	0.62	มากที่สุด
รวม	4.67	0.56	มากที่สุด	4.73	0.49	มากที่สุด

จากตาราง 5 แสดงว่าและคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริง
ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัด
ชลบุรี พ.ศ. 2552 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดินแอโรบิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ใน
ระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.67 ($S = 0.56$)

คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดิน
แอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2552 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดินแอโรบิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับ
มากที่สุด เท่ากับ 4.73 ($S = 0.49$)

คุณลักษณะที่เป็นจริงด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเดินแอโรบิกสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้ดังนี้ มีความสุภาพเรียบร้อย เท่ากับ 4.68 ($S = .59$) มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.68 ($S = .61$) ใช้ภาษาได้อย่างเหมาะสมและมีกาลเทศะ เท่ากับ 4.69 ($S = .61$) มีการทู่เท เสียสละในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.64 ($S = .62$) มีวินัยในตนเองต่อการปฏิบัติหน้าที่ผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.67 ($S = .62$) มีความมั่นใจในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.68 ($S = .62$) มีความกระตือรือร้นมานะ พยายามในการปฏิบัติหน้าที่การเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.64 ($S = .63$) มีความเสมอต้นเสมอปลาย เท่ากับ 4.65 ($S = .63$) มีความร่าเริง ยิ้มแย้ม แจ่มใส เท่ากับ 4.66 ($S = .64$) และ แต่งกายได้เหมาะสมและมีลักษณะท่าทางสง่างาม เท่ากับ 4.67 ($S = .64$) ตามลำดับ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเดินแอโรบิกสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้ดังนี้ มีการทู่เท เสียสละในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.73 ($S = .50$) มีความร่าเริง ยิ้มแย้ม แจ่มใส เท่ากับ 4.75 ($S = .50$) มีความกระตือรือร้นมานะ พยายามในการปฏิบัติหน้าที่การเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.74 ($S = .51$) มีวินัยในตนเองต่อการปฏิบัติหน้าที่ผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.67 ($S = .62$) มีความมั่นใจในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.75 ($S = .54$) มีความรับผิดชอบในหน้าที่ในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.73 ($S = .56$) มีความสุภาพเรียบร้อย เท่ากับ 4.75 ($S = .56$) แต่งกายได้เหมาะสมและมีลักษณะท่าทางสง่างาม เท่ากับ 4.71 ($S = .59$) มีความเสมอต้นเสมอปลาย เท่ากับ 4.71 ($S = .62$) และ ใช้ภาษาได้อย่างเหมาะสมและมีกาลเทศะ เท่ากับ 4.68 ($S = .62$) ตามลำดับ

ตาราง 6 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของ
ผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกาย
จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน (n = 330)

รายการ	คุณลักษณะ ที่เป็นจริง		ระดับ	คุณลักษณะ ที่พึงประสงค์		ระดับ
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.	
ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดินแอโรบิก	4.53	0.65	มากที่สุด	4.54	0.57	มากที่สุด
ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก	4.55	0.69	มากที่สุด	4.60	0.53	มากที่สุด
ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำ การเดินแอโรบิก	4.64	0.60	มากที่สุด	4.66	0.59	มากที่สุด
ด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเดินแอโรบิก	4.67	0.56	มากที่สุด	4.73	0.49	มากที่สุด
รวม	4.60	0.58	มากที่สุด	4.63	0.46	มากที่สุด

จากตาราง 6 แสดงว่าคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตาม
ความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ.2552
โดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.60 (S = 0.58)

คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่เดินแอโรบิก
ในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับ มากที่สุด เท่ากับ 4.63
(S = 0.46) และ 4.60 (SD=0.58) ตามลำดับ

คุณลักษณะที่เป็นจริง สามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้ดังนี้
โดยรวมทุกด้าน ด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.67 (S = .56) ด้านมนุษย
สัมพันธ์ในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.64 (S = .60) ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับ
การเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.55 (S = .69) และด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ
4.53 (S = .65) ตามลำดับ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์สามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้ดังนี้
โดยรวมทุกด้าน ด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.73 (S = .49)
ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.66 (S = .59) ด้านความรู้ภาคทฤษฎี
เกี่ยวกับการเดินแอโรบิก เท่ากับ 4.60 (S = .53) และด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดิน
แอโรบิก เท่ากับ 4.54 (S = .57) ตามลำดับ

ตาราง 7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็น
 ของประชาชนเพศชายและเพศหญิงที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกาย จังหวัดชลบุรี
 พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน

รายการ	ชาย (n=105)		หญิง (n=225)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดินแอโรบิก	4.60	0.53	4.50	0.67	1.34	.002
ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก	4.66	0.50	4.50	0.75	1.99	.000
ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก	4.67	0.53	4.62	0.62	0.17	.578
ด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเดินแอโรบิก	4.72	0.46	4.64	0.59	1.22	.012
รวม	4.66	0.46	4.57	0.62	1.41	.003

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกตาม
 ความคิดเห็นของประชาชนเพศชายและเพศหญิงที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัด
 ชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน เพศชาย เท่ากับ 4.66 (S = 0.46) และเพศหญิง เท่ากับ 4.57
 (S = 0.62) จากผลการวิจัยพบว่าประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริง
 ของผู้นำการเดินแอโรบิกในด้านต่าง ๆ ในด้านต่าง ๆ คือด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดิน
 แอโรบิก ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก และด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเดิน
 แอโรบิกส่วนด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกไม่แตกต่างกัน

ตาราง 8 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกตาม
ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่เดินแอโรบิก
ในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน

รายการ	อายุน้อยกว่า 30 ปี		อายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป		t	p
	(n=135)		(n=195)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ของผู้นำการเดินแอโรบิก	4.47	0.68	4.57	0.62	1.37	.094
2. ด้านความรู้ภาคทฤษฎี เกี่ยวกับการเดินแอโรบิก	4.54	0.70	4.56	0.68	0.22	.861
3. ด้านมนุษยสัมพันธ์ ในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก	4.61	0.56	4.66	0.62	0.64	.760
4. ด้านบุคลิกภาพ ของผู้นำการเดินแอโรบิก	4.69	0.51	4.65	0.58	0.68	.147
รวม	4.58	0.56	4.61	0.58	0.45	.955

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิก
ตามความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่เดินแอโรบิก
ในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน ประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี
เท่ากับ 4.58 (S = 0.56) และประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป เท่ากับ 4.61 (S = 0.58)
จากผลการวิจัยพบว่าประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการ
เดินแอโรบิในด้านต่างๆ คือด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านความรู้ภาคทฤษฎี
เกี่ยวกับการเดินแอโรบิก และด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเดินแอโรบิกส่วนด้านมนุษยสัมพันธ์
ในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้รับการเดินแอโรบิก
ตามความคิดเห็นของประชาชนเพศชายและเพศหญิงที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกาย
จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน

รายการ	ชาย		หญิง		t	p
	(n=105)		(n=225)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้รับการเดินแอโรบิก	4.67	0.46	4.48	0.59	2.97	.000
2. ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก	4.63	0.49	4.58	0.54	0.70	.139
3. ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้รับการเดินแอโรบิก	4.71	0.50	4.64	0.61	1.04	.087
4. ด้านบุคลิกภาพของผู้รับการเดินแอโรบิก	4.77	0.46	4.71	0.49	1.03	.067
รวม	4.70	0.41	4.60	0.48	1.71	.063

จากตาราง 9 แสดงคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้รับการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนเพศชายและเพศหญิงที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน เพศชาย เท่ากับ 4.70 ($S = 0.41$) และเพศหญิง เท่ากับ 4.60 ($S = 0.48$) จากผลการวิจัยพบว่าประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้รับการเดินแอโรบิก ในด้านต่าง ๆ คือด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้รับการเดินแอโรบิก ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก และด้านบุคลิกภาพของผู้รับการเดินแอโรบิกส่วนด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้รับการเดินแอโรบิกไม่แตกต่างกัน

ตาราง 10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ผ่านการเดินแอโรบิก
ตามความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่เดิน
แอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน

รายการ	อายุน้อยกว่า 30 ปี		อายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป		t	p
	(n=135)		(n=195)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ของผู้ผ่านการเดินแอโรบิก	4.56	0.59	4.53	0.54	0.52	.664
2. ด้านความรู้ภาคทฤษฎี เกี่ยวกับการเดินแอโรบิก	4.65	0.50	4.56	0.54	1.47	.102
3. ด้านมนุษยสัมพันธ์ ในการเป็นผู้ผ่านการเดินแอโรบิก	4.73	0.48	4.61	0.64	1.75	.009
4. ด้านบุคลิกภาพ ของผู้ผ่านการเดินแอโรบิก	4.78	0.45	4.69	0.50	1.54	.003
รวม	4.68	0.50	4.60	0.48	1.54	.038

จากตาราง 10 แสดงคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ผ่านการเดินแอโรบิก
ตามความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่เดินแอโรบิก
ในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี เท่ากับ 4.68
(S = 0.50) และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป เท่ากับ 4.60 (S = 0.48) ผลจากการวิจัยพบว่าประชาชน
ที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ผ่านการเดินแอโรบิกในด้านต่าง ๆ
คือด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ผ่านการเดินแอโรบิก ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก
และด้านบุคลิกภาพของผู้ผ่านการเดินแอโรบิก ส่วนด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้ผ่านการเดิน
แอโรบิกไม่แตกต่างกัน

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ดำเนินการเต้นแอโรบิก

1. ผู้นำต้องเป็นผู้ที่ศึกษามาอย่างดีแล้วค่อยมาสอน
2. บอกชื่อท่าแอโรบิกให้ชัดเจนและถูกต้อง
3. มีความตื่นตัว กระตือรือร้น และที่สำคัญต้องรักในการเต้น เพื่อการถ่ายทอดไปยังผู้อื่นไปอย่างเกินร้อย
4. ท่าเต้นควรที่จะไม่ยากเกินไป เน้นการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย
5. ควรศึกษาผู้ให้บริการก่อน (พื้นฐานการเต้น แต่ละคนและสอนจากง่าย ๆ ไปก่อน) ว่าผู้เต้นนั้นเต้นตามได้หรือเปล่า หากมีท่ายากเกินไป ก็ควรเปลี่ยนให้มีความเหมาะสม
6. เป็นคนร่าเริงแจ่มใส สนุกสนาน น่ารักยิ้มแย้มแจ่มใส คอยเก่ง อธิบายดีรูปร่างสัดส่วนมองแล้วมีเสน่ห์ และเสียงดังฟังชัด
7. ท่าทางดีแล้วแต่เรื่องเวลาต้องปรับอีกนิด มีการเปลี่ยนสเต็ปให้มากขึ้น ให้ความเป็นกันเองกับผู้เต้นแอโรบิกให้มากขึ้น
8. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เช่น บิดตัวช้า ๆ ยกแขนขึ้นลงเป็นต้น
9. อยากให้พัฒนาการเต้นท่าเดิม ๆ เพื่อพัฒนาสมอง มีสมาธิในการเต้น

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้ดำเนินการเต้นแอโรบิก

1. มีการแนะนำตัวก่อนเต้น เพราะว่าอาจจะไม่มีผู้เต้นเพิ่มมาใหม่
2. ควรยิ้มแย้มแจ่มใสตลอดเวลา มีมนุษยสัมพันธ์ดี ขณะที่นำเต้นอยู่ ทำให้ไม่เครียด
3. ผู้นำต้องมีจิตใจอารีย์ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อารมณ์ดี เพื่อประโยชน์ในการปรับตัว
4. เป็นคนที่มีอัธยาศัยดี น่ารักและคอยเก่ง สนใจสมาชิกที่เต้นแอโรบิกด้วย

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก

1. ทุกข้อถูกต้องหมด รวมทั้งการมีความคิดรวบยอด เพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ เพื่อเกิดความแปลกใหม่ และความน่าสนใจในการออกกำลังกาย
2. ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับสิ่งที่เราได้รับจากการเต้นแอโรบิกมากกว่านี้
3. ท่าทางประกอบการเต้นบางจังหวะควรที่จะแก้ไขอีกนิด เพื่อให้เข้ากับเนื้อเพลง
4. มีความรู้และความสามารถเหมาะสมเป็นอย่างดี
5. การเคลื่อนไหวไม่ควรเร็วเกินไป ควรดูผู้ตาม เพราะคุณ คือผู้นำ บางครั้งเร็วเกินไปทำให้ตามไม่ทัน แล้วทำให้เต้นผิดแบบ ซึ่งนำมาถึงการเส้นตึงได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
6. ใช้มือในการเต้นมากเกินไป บางครั้งไม่สัมพันธ์กัน

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเดินแอโรบิก

1. นอกจากจะดูแลทางด้านอารมณ์ สังคม จิตใจแล้วนั้นที่สำคัญ บุคลิกภาพต้องดูดี สมส่วนเหมาะแก่การเป็นผู้นำ
2. บุคลิกผู้นำการเดินควรที่จะว่องไว กระฉับกระเฉง ดูดีทั้งภายนอกและภายใน
3. เจียบเกินไป ควรมีการคุยกับผู้มาเดินบ้าง จะทำให้การเดินสนุกมากขึ้น
4. บางครั้งการเดินดูเหมือนคนสบาย ไม่มีแรง ไม่เป็นธรรมชาติ บางท่าการนำเดินไม่ชัดเจน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรีของกลุ่มเพศชายและเพศหญิง และกลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี และกลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี จำนวน 10 อำเภอ และ 1 กิ่งอำเภอ มีประชากรทั้งหมด 1,395 คน จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. n.d.) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน และใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 เพศ แยกเป็น เพศชาย และเพศหญิง
 - 1.2 อายุ แยกเป็น อายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริง และที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดิน แอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98 โดยแบ่งเป็น 3 ตอน

- ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)
- ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดิน

แอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552 มีลักษณะเป็นแบบมาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) และมีลักษณะเป็นแบบมาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย และน้อยที่สุด และแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

- 1 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก
- 2 ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก
- 3 ด้านมนุษยสัมพันธ์ของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก
- 4 ด้านบุคลิกภาพของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires) เพื่อให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของและที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้เกี่ยวข้องเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและขอหนังสือถึงแต่ละศูนย์ เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก และเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ โดยใช้สถิติที (t-test Independent) และนำข้อมูลความคิดเห็นตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายด้านนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง และความเรียง

การแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับคุณลักษณะ ตามเกณฑ์ดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2550: 69)

- | | | |
|-------------|---------|--|
| 4.50 – 5.00 | หมายถึง | คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับมากที่สุด |
| 3.50 – 4.49 | หมายถึง | คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับมาก |
| 2.50 – 3.49 | หมายถึง | คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับปานกลาง |
| 1.50 – 2.49 | หมายถึง | คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับน้อย |
| 1.00 – 1.49 | หมายถึง | คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับน้อยที่สุด |

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลนำมาสรุปผล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปร พบว่า เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.18 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 31.82 อายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 59.09 น้อยกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.91 ประสบการณ์ในการเดินแอร์บิก 1 - 3 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.30 น้อยกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.33 มากกว่า 3 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.36 สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 63.33 สมรส คิดเป็นร้อยละ 36.37 และวุฒิการศึกษา ปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 55.76 มัธยมศึกษาปลาย คิดเป็นร้อยละ 12.73 อนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ 8.18 มัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 6.97 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ คิดเป็นร้อยละ 5.76 ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 5.45 และปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 5.15

2. จากการวิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอร์บิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ในด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอร์บิก ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้ประกอบการเดินแอร์บิก และด้านบุคลิกภาพของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก สรุปผลได้ ดังนี้

2.1 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก

ประชาชนมีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก ประชาชนมีความคิดเห็นด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54

2.2 ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอร์บิก

ประชาชนมีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก ประชาชนมีความคิดเห็นด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60

2.3 ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้ประกอบการเดินแอร์บิก

ประชาชนมีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก ประชาชนมีความคิดเห็นด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ประกอบการเดินแอร์บิก อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66

2.4 ด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเดินแอโรบิก

ประชาชนมีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิก ประชาชนมีความคิดเห็นด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดินแอโรบิก อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดินแอโรบิก อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.73

จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน จำแนกเป็นด้านคุณลักษณะที่เป็นจริง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 และด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 จำแนกตามเพศ และอายุ ประสพการณ์ในการเดินแอโรบิก สถานภาพ และวุฒิการศึกษา สรุปผลได้ดังนี้

3.1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 จำแนกตามเพศ โดยรวมทุกด้าน เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่าประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า แตกต่างกันในด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดินแอโรบิก ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก และด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเดินแอโรบิก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกไม่แตกต่างกัน

3.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน ประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี เท่ากับ 4.58 ($S = 0.56$) และประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป เท่ากับ 4.61 ($S = 0.58$) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่าประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกทั้งภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 จำแนกตามเพศ และอายุ สรุปผลได้ดังนี้

4.1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 จำแนกตามเพศ โดยรวมทุกด้าน เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ

ผู้นำการเต้นแอโรบิกไม่แตกต่างกัน

4.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่เต้นแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมทุกด้าน ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี เท่ากับ 4.68 ($S = 0.50$) และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป เท่ากับ 4.60 ($S = 0.48$) เมื่อทำการทดสอบ แล้วพบว่าประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า แตกต่างกันในด้านมนุษยสัมพันธ์ ในการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิก และด้านบุคลิกภาพของผู้นำการเต้นแอโรบิก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเต้นแอโรบิก และด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิกไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความคิดเห็นตรงกันว่าอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ด้านบุคลิกภาพของผู้นำแอโรบิก ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิก ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก และด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเต้นแอโรบิก สอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษณะ อิศรมาตร (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกและผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนีย ฟิสเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยมีความสอดคล้องว่าคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกด้านมนุษยสัมพันธ์มีความคิดเห็นที่ดีมาก

สามารถอภิปรายโดยจำแนกเป็นด้านได้ดังนี้

1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเต้นแอโรบิก ประชาชนที่มาเต้นแอโรบิก มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุดเกือบทุกข้อ ยกเว้นข้อที่กล่าวว่า ผ่านการอบรมจากสถาบันที่เชื่อถือได้ และมีใบรับรองคุณวุฒิ อยู่ในระดับมากที่สุด จากผลการวิจัยหากผู้นำการเต้นแอโรบิกอาจนำกลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้นำการออกกำลังกายที่ดี ของ แฟรงก์กลิน และโลเชลส์ (Franklin; & Loechel. 1990: 28) ที่ได้เสนอไว้ว่า “สร้างความน่าเชื่อถือจากการแสดงใบประกาศนียบัตรหรือหลักฐานการศึกษา หรือการฝึกอบรม ความน่าเชื่อถือทำให้สมาชิกปฏิบัติตามคำแนะนำ เกิดความสัมฤทธิ์ผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม” มาเป็นสิ่งที่สร้างความน่าเชื่อถือแก่ประชาชนที่มาเต้นแอโรบิกในตัวผู้นำการเต้นแอโรบิกได้เช่นกัน

2. ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก ประชาชนที่มาเต้นแอโรบิก มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุดเกือบทุกข้อ ยกเว้นความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่จริงในข้อที่ว่า มีความรู้ทางด้านการป้องกันการบาดเจ็บจาก

การเดินแอโรบิกและสามารถปฐมพยาบาลเมื่อประชาชนได้รับบาดเจ็บ อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ แฟรงก์กินส์ และโลเชลล์ (Franklin; & Loechel. 1990: 28) ที่ได้เสนอกลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้นำการออกกำลังกายที่ดีไว้ว่า “ให้ความสำคัญกับปัญหากล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้น เพื่อสามารถเสนอทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกในการออกกำลังกายบนพื้น (Floor Exercise)” ดังนั้นผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกจึงควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการปรับปรุงตนเองในเรื่องดังกล่าวให้เป็นไปตามความคิดของประชาชนที่มาเดินแอโรบิกในคุณลักษณะที่เป็นจริง เพราะบางครั้งประชาชนที่มาเดินแอโรบิกอาจได้รับบาดเจ็บจากการเดิน และต้องการคำปรึกษาจากผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก

3. ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก ประชาชนที่มาเดินแอโรบิกมีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ แต่สิ่งที่ประชาชนที่มาเดินแอโรบิกมีความคิดเห็นอยู่ในอันดับที่ 1 คือ การให้เกียรติกับประชาชนเสมอทั้งในด้านคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ ดังนั้นผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกจึงควรทบทวนว่าในการเป็นผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรีของตนนั้น มีการให้เกียรติกับประชาชนที่มาเดินแอโรบิกเสมอ ๆ หรือไม่อย่างไร เพื่อทำการปรับปรุงในเรื่องดังกล่าว

4. ด้านบุคลิกภาพของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก ประชาชนที่มาเดินแอโรบิกมีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ แต่สิ่งที่ประชาชนที่มาเดินแอโรบิกมีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์อยู่ในอันดับที่ 1 คือ มีความสุภาพเรียบร้อย มีความร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความมั่นใจในการเป็นผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก ดังนั้นผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกควรปรับปรุงสิ่งดังกล่าวให้เป็นไปตามความพึงประสงค์ของประชาชนที่มาเดินแอโรบิก สอดคล้องกับ แฟรงก์กินส์ และโลเชลล์ (Franklin; & Loechel. 1990: 28) ที่ได้เสนอ กลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้นำการออกกำลังกายที่ดีไว้ว่า การแสดงความสนใจอย่างจริงใจต่อผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย ให้ศึกษาว่าทำไมผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายจึงเข้าร่วมการออกกำลังกาย และสิ่งใดที่ต้องการบรรลุ และการแสดงความกระตือรือร้นในการสอน และการให้คำแนะนำ

สำหรับการเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก พบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงและของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ เพนเดอร์ (Pender. 1966: 213-219) ได้ทำการศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ และความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์ และอุปสรรคโดยตรงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกัน จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีเพศต่างกัน ต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก มีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน นั้นอาจจะเป็นเพราะเพศชายมีมุมมองความคิดเห็นในด้านคุณสมบัติส่วนตัว ความรู้ภาคทฤษฎี และบุคลิกภาพของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกแตกต่างจากเพศหญิง ซึ่งที่มองเห็นเด่นชัดจากการวิเคราะห์ผลการตอบแบบสอบถามคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552 ได้แก่ การมีความรู้ทางด้านการป้องกันการบาดเจ็บจากการเดินแอโรบิก และสามารถปฐมพยาบาล

เมื่อประชาชนได้รับบาดเจ็บ ผ่านการอบรมจากสถาบันที่เชื่อถือได้ มีใบรับรองคุณวุฒิ และใช้ภาษาได้อย่างเหมาะสมและมีกาลเทศะ เป็นต้น ซึ่งก็เป็นไปได้ว่าข้อคิดเห็นที่เด่นชัดนี้ส่งผลให้เกิดความแตกต่างในความคิดเห็นของประชาชนที่มีเพศต่างกันได้

ส่วนการเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก พบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษณะ อิศรมาตร (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิสเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยมีความสอดคล้องว่าคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิก โดยรวมและรายด้านมีความคิดเห็นที่ดีมาก และก็สอดคล้องกับการวิจัยของ รัตติกาญจน์ ภูษิต (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำนันทนาการตามทัศนะของนักศึกษาโปรแกรมวิชานันทนาการเชิงพาณิชย์และการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย ผลการวิจัยสอดคล้องว่านักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีทัศนะต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำนันทนาการ โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกต่อความคิดเห็นของประชาชนที่มีเพศต่างกัน ไม่แตกต่างกัน ก็แสดงว่าประชาชนมีความคิดเห็นที่พึงประสงค์จะให้ผู้นำการเดินแอโรบิก มีคุณสมบัติ ทฤษฎี มนุษยสัมพันธ์ และบุคลิกภาพตามที่ผู้วิจัยได้ให้ประชาชนตอบแบบสอบถามคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552

สำหรับการเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกของประชาชนที่มีระดับอายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป พบว่า ประชาชนที่มีระดับอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิก ไม่แตกต่างกัน ซึ่งก็สอดคล้องกับการวิจัยของ พัชร อัจฉริยตระกูล (2552: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 พบว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ระหว่างสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี กับสมาชิกกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน ก็แสดงว่าประชาชนมีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิกในด้านคุณสมบัติ ทฤษฎี มนุษยสัมพันธ์ และบุคลิกภาพตามที่ผู้วิจัยได้สอบถามความคิดเห็นและผู้นำการเดินแอโรบิกมีคุณลักษณะที่ดีตามความคิดเห็นของประชาชน

ส่วนการเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกของประชาชนที่มีระดับอายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในการแยกรายด้านมี 2 ด้านที่มีความเห็นแตกต่างกัน คือ ด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านบุคลิกภาพ แต่ด้านคุณสมบัติส่วนตัว และด้านภาคทฤษฎีประชาชนมีความเห็นไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษณะ อิศรมาตร (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณลักษณะที่เป็นจริงและ

ที่พึงประสงค์ของผู้ให้การเต้นแอโรบิกและผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยมีความสอดคล้องว่าคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ให้การเต้นแอโรบิก ด้านมนุษยสัมพันธ์ และบุคลิกภาพมีความคิดเห็นที่ดีมาก

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้ให้การเต้นแอโรบิก ผู้ให้การเต้นแอโรบิกควรมีความรับผิดชอบ และมีความกระตือรือร้น
2. ด้านความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก ผู้ให้การเต้นแอโรบิกควรให้ความรู้เกี่ยวกับการเต้นแอโรบิกแก่ประชาชนอย่างถูกต้อง ควรมีความรู้ด้านสรีระการออกกำลังกาย และมีความรู้ทางด้านการป้องกันการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิกและสามารถปฐมพยาบาลเมื่อประชาชนได้รับบาดเจ็บ
3. ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้ให้การเต้นแอโรบิก ผู้ให้การเต้นแอโรบิกควรให้เกียรติกับประชาชนเสมอ และมีอัธยาศัยไมตรีกับประชาชนทั่วไป
4. ด้านบุคลิกภาพของผู้ให้การเต้นแอโรบิก ผู้ให้การเต้นแอโรบิกควรมีความสุภาพ เรียบร้อย ร่าเริงแจ่มใส ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความมั่นใจในการเป็นผู้ให้การเต้นแอโรบิก และใช้ภาษาได้อย่างเหมาะสมและมีกาลเทศะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาคูณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ให้การเต้นแอโรบิก ตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายในจังหวัดอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะด้านอื่น ๆ ของผู้ให้การเต้นแอโรบิกเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการนำเต้นแอโรบิก
3. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาวิชาชีพทางด้านการเป็นผู้ให้การเต้นแอโรบิกให้กับผู้ให้การเต้นแอโรบิก
4. ควรมีการศึกษารูปแบบการนำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2531). *ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดันทันซ์*. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- กฤษณะ อิศรมาตร. (2548). *คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเต้นแอโรบิกและผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2521). *กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2537). *แอโรบิกดันทันซ์พื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา.
- จันทร์หา คลองเพ็ง. (2532). *คุณลักษณะของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย บัวบุชา. (2536). *คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอลฟิฟตาตามทัศนะของนักฟุตบอล ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และผู้สื่อข่าวกีฬา*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์; และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ธรรมกมลการพิมพ์.
- เทเวศร์ พิริยะพณท์. (2545). *การวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นเรศ กุลธวัชวัฒนา. (2537). *คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬา ยิมนาสติกตามการรับรู้ของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: ถ่ายเอกสาร.
- พัชร อัจฉริยะตระกูล. (2552). *คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พันทิพา สินรัชตานันท์. (2541, ธันวาคม). *แอโรบิกดันทันซ์การออกกำลังกายตามเสียงเพลง*. *สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*. สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. 7(1): 69.

- มงคล อ่อนศรี. (2548). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินวอลเลย์บอลตามทัศนะของนักกีฬา ผู้ควบคุมทีม และผู้ชม ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 21 รอบคัดเลือก ภาค 5. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มนตรี พิมแพง. (2548). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอลตามทัศนะของผู้ควบคุมทีม นักกีฬา ผู้สื่อข่าวกีฬา และผู้ชม ในการแข่งขันฟุตบอลไทยลีก ครั้งที่ 8. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มานพ พวงสร. (2547). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินฟุตบอลตามทัศนะของนักกีฬาผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัตติกาญจน์ ภูษิต. (2552). คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำนันทนาการตามทัศนะของนักศึกษาโปรแกรมวิชานันทนาการเชิงพาณิชย์และการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย. สุโขทัย: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย.
- รัตนา อินธิแสน. (2549). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษา ในทัศนะของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2549. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2550). การพัฒนาหลักสูตรพลศึกษา (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีรวัฒน์ เพ็ญทอง. (2545). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินบาสเกตบอลตามทัศนะของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้จัดการทีม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมศักดิ์ เสียงหลาย. (2540). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ชี้ขาดมวยสากลสมัครเล่นในการแข่งขันกีฬามวยสากลสมัครเล่นชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 19 ปี พ.ศ. 2538. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาหลักสูตร.
- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. (2543). องค์ 4 แห่งชีวิต. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2545). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

- สุกัญญา มุกสิกวัน. (2527). *การออกกำลังกายแบบแอโรบิก*. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุมาลี เพชรศิริ; และคณะ. (2549). *ความต้องการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านซ์เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนทั้ง 4 ภาค ในประเทศไทย*. สมุทรสาคร: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร.
- ศรียัตนา เดชดี. (2544). *ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแรงกระแทกต่ำเสริมด้วยน้ำหนักที่มีผลต่อน้ำหนักตัว เบอ์เซ็นต์ไขมัน ความดันเลือด โคเลสเตอรอล ไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำและไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงในเลือด*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อดิศร สืบสุข. (2547). *คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินรักบี้ฟุตบอล กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ในทัศนะของนักรักบี้ฟุตบอลผู้ควบคุมทีม ผู้สื่อข่าวกีฬา และผู้ชม*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- American College of Sports Medicine. (1998). *Qualities of Exercise Leader*. New York: ACSM.
- _____. (2000). *Characteristics of Aerobic Instructors*. New York: ACSM.
- Daughtey, Greyson. (1973, April). Research on The Most Wanted Characteristics of PE Teacher. *Dissertation Abstracts*. 25: 5713-A.
- Evans; & Roy. (2005, February). Aerobic Instructor: Body and Physical Attraction. *Dissertation Education Edinburgh*. p. 28.
- Franklin; & Loechel. (1990). *Technique for Aerobic Instructors Handbook*. England: Pearson Education Edinburgh.
- Heald; & Moor. (1968, November). The Difference of Physical and Mental Factors Between Teaching Career and Others. *Dissertation Abstracts International*. p. 142-A.
- Heather, M. A. (2001). *Heath Fitness Instructors Handbook*. London: Macmillan.
- Kravitz, Michale. (1994, January). The Effects of Characteristics of Step Aerobic Instructors on Attending the Class. *Dissertation Abstract International*. 43: 2785-A.
- Les Mills Body System. (1999). Instructor Manual Body Pump and Body Combat Instructor. *Les Mills International Australia: Manual Book*. p. 4.
- Menne. (1975, March). The Important Characteristic of Educational Adviser. *Dissertation Abstracts International*. p. 5621-A.

- Michelle, Clemens-Silence. (1994, September-October). Putting the Teaching Back into Aerobics Making You Students Feel Like More Than a Membership Number- Includes Quiz. *The American Fitness in California*. p. 20-22, 27.
- Ogilvie, Bruce C.; & Thomas, A. Tutko. (1970). *Self Perception as Compared Withers. Measured Personality of Selected Male Physical Educator*. In G.S. Kenyon (ed) *Contemporary Psychology of Sport: Second International Congress of Sports Psychology*. Chicago Athletic Institute.
- Taylor; & Miller. (1994). *Aerobic Leader Fitness A lifetime Commitment in American Fitness*. 3rd ed. London: M.N. Burgess.

ภาคผนวก

ภาคผนวก
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม
เรื่อง
คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก
ตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกาย
จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น 3 ตอน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างขึ้นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่เดินแอโรบิกในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2552

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires) เพื่อให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก ☒ ลงใน ☐ ให้ตรงกับความเป็นจริงและเติมคำลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

☐ น้อยกว่า 30 ปี ☐ ตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิก
ตามความคิดเห็นของประชาชนในลานออกกำลังกายจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2552

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ด้านที่ 1 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดินแอโรบิก

คุณลักษณะด้านคุณสมบัติ ส่วนตัวของผู้นำ การเดินแอโรบิก	คุณลักษณะที่เป็นจริง					คุณลักษณะที่พึงประสงค์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. มีความสามารถในการเดินแอโรบิก										
2. ผ่านการอบรมจากสถาบันที่เชื่อถือได้										
3. มีใบรับรองคุณวุฒิ										
4. ยึดแน่นแฉ่งใส										
5. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ทุกสภาวะ										
6. มีการถ่ายทอดทำเดินด้วยเสียงที่ดังฟังชัด										
7. เป็นผู้ตรงต่อเวลา										
8. มีความซื่อสัตย์และรักในการเดินแอโรบิก										
9. มีความรับผิดชอบ										
10. มีความกระตือรือร้น										

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเดินแอโรบิก

.....

.....

.....

.....

ด้านที่ 2 ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก

คุณลักษณะด้านความรู้ภาคทฤษฎี เกี่ยวกับการเดินแอโรบิก	คุณลักษณะ ที่เป็นจริง					คุณลักษณะ ที่พึงประสงค์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. ให้ความรู้เกี่ยวกับการเดินแอโรบิก แก่ประชาชนอย่างถูกต้อง										
2. มีความรู้ด้านสรีระการออกกำลังกาย										
3. มีความรู้ด้านจิตวิทยาการเป็นผู้นำ การออกกำลังกาย										
4. มีความรู้ทางด้านการป้องกันการบาดเจ็บ จากการเดินแอโรบิกและสามารถ ปฐมพยาบาลเมื่อประชาชนได้รับบาดเจ็บ										
5. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการนำท่าเดิน										
6. ติดตามความเคลื่อนไหวและความก้าวหน้า ทางด้านการเดินแอโรบิกอยู่เสมอ										
7. มีความรู้ความสามารถวินิจฉัย แก้ไข ท่าทางที่ผิดให้แก่ประชาชนได้										
8. ท่าเดินต่าง ๆ มีความเหมาะสมกับวัย ของสมาชิก										
9. มีการจัดแผนการเดินและกำหนด เป้าหมายในแต่ละวันได้อย่างชัดเจน										
10. มีเทคนิคการสอนที่ทำให้ ประชาชนเข้าใจง่าย										

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก

.....

.....

.....

.....

ด้านที่ 3 ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิก

คุณลักษณะด้านมนุษยสัมพันธ์ ในการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิก	คุณลักษณะ ที่เป็นจริง					คุณลักษณะ ที่พึงประสงค์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อนำไปพัฒนาปรับปรุงในการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิก										
2. สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้นำการเต้นแอโรบิกคนอื่น ๆ และบุคคลทั่วไปได้อย่างเหมาะสม										
3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นและเข้ากับบุคคลอื่นได้ทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย										
4. มีอัธยาศัยไมตรีกับประชาชนทั่วไป										
5. ยกย่องชมเชยประชาชนผู้ร่วมมาออกกำลังกายด้วยความจริงใจ										
6. มีความเอื้ออารี สุภาพ อ่อนโยนไม่ถือตัว										
7. ให้เกียรติกับประชาชนเสมอ										
8. ให้กำลังใจแก่ประชาชนเมื่อเกิดการท้อแท้หรือเบื่อหน่าย										
9. รับฟังคำวิจารณ์จากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ										
10. ให้ความเอาใจใส่ประชาชนก่อนและหลังเต้น										

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิก

.....

.....

.....

.....

ด้านที่ 4 ด้านบุคลิกภาพของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก

คุณลักษณะด้านบุคลิกภาพ ของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก	คุณลักษณะ ที่เป็นจริง					คุณลักษณะ ที่พึงประสงค์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. มีความสุขภาพเรียบร้อย										
2. มีความร่าเริง ยิ้มแย้ม แจ่มใส										
3. มีการทู่เท เสียสละในการเป็นผู้นำ การเดินแอโรบิก										
4. มีความกระตือรือร้น มานะ พยายาม ในการ ปฏิบัติหน้าที่ การเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก										
5. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก										
6. มีวินัยในตนเองต่อการปฏิบัติหน้าที่ ผู้นำการเดินแอโรบิก										
7. มีความมั่นใจในการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิก										
8. มีความเสมอต้นเสมอปลาย										
9. แต่งกายได้เหมาะสมและมีลักษณะ ท่าทางสง่างาม										
10. ใช้ภาษาได้อย่างเหมาะสมและมีกาลเทศะ										

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านบุคลิกภาพของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์มณฑนา บุญยุปกรณ์
อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
5. นางวาสนา มุ่งวิชา
ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	ว่าที่ร้อยตรีหญิงมนตรี แสนสีมล
วันเดือนปีเกิด	27 เมษายน 2525
สถานที่เกิด	อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 56/15 หมู่ 1 ตำบลหนองไม้แดง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี จังหวัดชลบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2538	ประถมศึกษา จากโรงเรียนบ้านจำปานาถ่อน อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร
พ.ศ. 2541	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนบงเหนือวิทยาคม อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร
พ.ศ. 2544	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนบ่อทองวงษ์จันทร์วิทยา อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2546	อนุปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2548	ปริญญาตรี การศึกษาระดับบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี โครงการร่วมมือทาง วิชาการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2553	ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ