



รายงานการวิจัย

การศึกษาความพึงพอใจต่อการใช้บริการของห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา

**Client's Satisfaction with Services of Fitness and Sport Complex of
Rajamangala University of Technology Srivijaya**

สมภพ ประดิษฐ์สาร

Somphob Praditsarn

คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา

ได้รับการสนับสนุนวิทยุทุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา
งบประมาณเงินรายได้ ประจำปี 2558

**การศึกษาความพึงพอใจต่อการใช้บริการของห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา**

สมภพ ประดิษฐ์สาร¹

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลที่มีผลต่อความพึงพอใจการบริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา และศึกษาพฤติกรรมของผู้ใช้บริการที่มีผลต่อความพึงพอใจการบริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา โดยสอบถามจำนวน 400 คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุช่วง 21-25 ปี สถานะโสด อาชีพนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ไม่น้อยกว่า 18,000 บาท ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว โดยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการมาใช้บริการทุกวัน ช่วงเวลาหลัง 16.00 น. ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง และวัตถุประสงค์ในการมาออกกำลังกายมากที่สุดคือ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานในด้านการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจกับลักษณะส่วนบุคคล พบว่าลักษณะส่วนบุคคลที่แตกต่างกันให้คะแนนระดับความพึงพอใจทุกหมวดไม่แตกต่างกัน และการทดสอบสมมติฐานด้านการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจ จำแนกตามพฤติกรรม ด้านช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกายและมาใช้บริการ และประเภทกีฬาที่มาออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย ความพึงพอใจต่อการใช้บริการสนามกีฬา

¹ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา

**Client's Satisfaction with Services of Fitness and Sport Complex of
Rajamangala University of Technology Srivijaya**

Somphob Praditsarn¹

Abstract

This survey research is to study satisfaction with to study client's satisfaction with services of fitness and sport complex of Rajamangala University of technology Srivijaya to investigate the personal characteristics affecting the satisfaction with services of fitness and sport complex of Rajamangala University of technology Srivijaya and to examine the behavior of clients affecting the satisfaction with services of fitness and sport complex of Rajamangala university of technology srivijaya. The sample group is 400 members and non-members who use the facilities and services by answering the questionnaires. The results of this research found that most of the this most of the respondents were male age range 21 – 25 years old, marital status is single, undergraduates education and income less than 18,000 baht per month most of them have no illness. Their exercise behaviors and uses in every day after 16:00 hours. Most of exercise is running and the purpose of the exercise aim to have an healthy life. The hypothesis testing by comparing the mean, the average of satisfaction level and personal style, has difference included the hypothesis testing by comparing of personal characteristics with behavior has a difference of significant at the .01 confidence level.

Key Word : Exercise Behavior, Satisfaction with Services of Fitness and Sport Complex

¹Faculty Liberal Arts Rajamangala University of technology Srivijaya

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ

บทคัดย่อ

Abstract

สารบัญ

สารบัญตาราง

บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	3
ขอบเขตของโครงการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัยและกรอบแนวคิดของโครงการวิจัย	3
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	3

บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประวัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย	4
โครงสร้างการบริหารของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย	5
ณ ปัจจุบัน	
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ	9
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15

บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	18
เครื่องมือที่ใช้สำหรับการวิจัย	18
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	18
การหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ	19
การเก็บรวบรวมข้อมูล	19
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	19

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 4 ผลการทดลองและวิจารณ์ผล	
ผลการทดลองและวิจารณ์ผล	20
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา	42
ข้อเสนอแนะ	43
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	45

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	อัตราค่าธรรมเนียมและค่าตอบแทนบุคลากรสนามกีฬา อาคารยิมเนเซียมและอุปกรณ์กีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สำนักอธิการบดี จังหวัดสงขลา	5
ตารางที่ 2	การเผาผลาญพลังงานที่ใช้ในแต่ละกีฬา	13
ตารางที่ 3	อายุและการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย	14
ตารางที่ 4	จำนวนและร้อยละลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	20
ตารางที่ 5	จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา	22
ตารางที่ 6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการใช้บริการสนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา	25
ตารางที่ 7	ลักษณะส่วนบุคคลด้านอายุ อาชีพและรายได้ที่ปรับกลุ่มเพื่อการทดสอบสมมติฐาน	26
ตารางที่ 8	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามเพศ	27
ตารางที่ 9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้	28
ตารางที่ 10	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้	30
ตารางที่ 11	จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา ที่ปรับกลุ่มเพื่อการทดสอบสมมติฐาน	31

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่ 12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้อง ออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬา ด้าน ช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกายและ มาใช้บริการ และประเภทกีฬาที่มาออกกำลังกาย	32
ตารางที่ 13	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกาย และสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตาม พฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬา ด้านช่วงเวลาที่มา ใช้บริการและออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกายและมาใช้บริการ และ ประเภทกีฬาที่มาออกกำลังกาย	34
ตารางที่ 14	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้อง ออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสถานที่ จำแนกตามช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD	35
ตารางที่ 15	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้อง ออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออก กำลังกาย โดยวิธี LSD	35
ตารางที่ 16	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้อง ออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดอุปกรณ์ จำแนกตามช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD	36
ตารางที่ 17	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้อง ออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดการบริการ จำแนกตามช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดย วิธี LSD	36

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่ 18	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้อง ออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามความถี่ที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD	37
ตารางที่ 19	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้อง ออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามความถี่ที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD	38
ตารางที่ 20	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้อง ออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสถานที่ จำแนกตามช่วงเวลาที่ใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD	38
ตารางที่ 21	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้อง ออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสถานที่ จำแนกตามช่วงเวลาที่ใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD	39
ตารางที่ 22	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้อง ออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสถานที่ จำแนกตามประเภทกีฬาที่ใช้บริการและออกกำลังกาย โดย วิธี LSD	40
ตารางที่ 23	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้อง ออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสถานที่ จำแนกตามช่วงเวลาที่ใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD	40
ตารางที่ 24	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้อง ออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสถานที่ จำแนกตามช่วงเวลาที่ใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD	41

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันคนไทยและประชากรโลกหันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย และดูแลสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้นจากข่าวสารต่าง ๆ ที่เผยแพร่ในรูปแบบหลากหลายมิติ ซึ่งนับได้ว่าเป็นแนวโน้มที่ดีที่ประชาชนคนไทยก็หันมาสนใจดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ทั้งนี้การดำรงชีวิตกับสถานะสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างจากในอดีตซึ่งมีการดำรงชีวิตอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติเมื่อเปรียบเทียบกับสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ และเทคโนโลยี ผู้คนจึงหันมาสนใจสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้นเพื่อที่จะให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขโดยไม่มีโรคภัยตลอดจนมีอารมณ์ที่สดชื่นแจ่มใส สามารถประกอบภารกิจต่าง ๆ ได้โดยสมบูรณ์ อีกทั้งเป็นการสร้างพลังให้กับประเทศชาติในการพัฒนาต่าง ๆ เพราะเมื่อประชาชนในประเทศมีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจแล้วนั้น ประชากรซึ่งเป็นกำลังสำคัญของชาติก็ได้นำพาประเทศชาติไปสู่การพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ การพัฒนาประเทศจะก้าวไปสู่ความเจริญได้

นอกจากนี้องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนได้ให้การสนับสนุนส่งเสริมประชาชนทั่วไปอย่างกว้างขวาง ทั้งหน่วยงานทางการศึกษาและด้านกีฬาได้จัดสรรงบประมาณก่อสร้างสนามกีฬาและจัดเตรียมอุปกรณ์ทางกีฬารองรับประชาชน นิสิต นักศึกษา และนักเรียนลงไปสู่ภูมิภาคและสถานศึกษาทั่วประเทศ จนทำให้ประชาชนมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถประกอบกิจกรรมได้ตามความมุ่งหมาย นอกจากนี้การมีสุขภาพดีจะเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่ความสำเร็จทางด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการศึกษาของผู้เรียน ความเจริญทางสังคม และความมั่นคงของประเทศ ซึ่งจะเกิดจากพลังของมวลมหาประชาชนที่มีสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 กล่าวว่าการส่งเสริมการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม โดยสร้างเสริมสุขภาวะคนไทยให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ พัฒนาความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนักงานกฤษฎีกา, 2554)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยและสภามหาวิทยาลัยได้ตอบสนองนโยบายจากรัฐบาลและเล็งเห็นถึงความสำคัญต่อการพัฒนาองค์กรให้บุคลากรนักศึกษา ประชาชนในชุมชนได้มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง จึงมีนโยบายให้หน่วยงานในสังกัดควบคุมดูแลงานทางด้านกิจกรรมนักศึกษา วินัย และกีฬา และแบ่งภาระงานทางด้านกีฬาออกเป็น 5 ด้านคือ กีฬาเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อชุมชน กีฬาเพื่อการแข่งขัน สนามกีฬาและอุปกรณ์กีฬา และการให้บริการและออกกำลังกาย

สำนักงานอธิบดินมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลาได้เตรียมสนามกีฬาไว้รองรับสำหรับการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษา และนอกจากนั้นได้เปิดให้บริการแก่

นักกีฬา สมาชิก และผู้ให้บริการทั่วไป รวมถึงบุคลากร นักศึกษา และมีสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้ให้บริการสนามกีฬาซึ่งประกอบด้วยสนามกีฬากลางแจ้ง โรงยิมเนเซียม ห้องออกกำลังกาย อุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง การบริหารจัดการห้องออกกำลังกาย และสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยนั้น อยู่ในความควบคุมดูแลในส่วนของงานของกองพัฒนานักศึกษา โดยเปิดให้บริการจำนวน 11 ชนิดกีฬา ได้แก่ บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล ฟุตซอล เซปักตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน กรีฑา แอโรบิกแดนซ์ วอลเลย์บอลชายหาด และเปตอง

การบริหารจัดการห้องออกกำลังกายในสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุผลของการใช้ทรัพยากรของทางราชการก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการสร้างรายได้ให้กับมหาวิทยาลัยและการให้บริการชุมชนนั้น จะต้องมีงบประมาณที่เพียงพอ มีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยคำนึงถึงความพอใจของผู้มาใช้บริการเป็นสิ่งสำคัญ และที่ยิ่งสำคัญไปกว่านั้นคือการบริการด้านการศึกษา ซึ่งมหาวิทยาลัยได้จัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา โดยแบ่งแยกชนิดกีฬาตามที่นักศึกษาสนใจที่ลงทะเบียนเรียน ทำให้มีผู้ใช้บริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาเป็นจำนวนมาก หากการให้บริการไม่ดีพอย่อมส่งผลให้เกิดความไม่พอใจหรือไม่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้บริการ ซึ่งในระยะเวลาที่ผ่านมามหาวิทยาลัยยังไม่มีผลการสำรวจประเมินผลความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาที่อยู่ในความรับผิดชอบ ทำให้ไม่มีข้อมูลในการพัฒนาทั้งด้านสิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ สถานที่เพื่อนำไปปรับปรุงให้สอดคล้องกับด้านการเรียนการสอน

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยในฐานะเป็นบุคลากรประจำคณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา ตลอดจนได้มอบหมายมหาวิทยาลัยให้กำกับดูแลในส่วนของการกีฬา กองพัฒนานักศึกษามาโดยตลอด มีความสนใจที่จะศึกษาความพึงพอใจของผู้มารับบริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา เพื่อที่จะนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์และปรับปรุงการบริหารจัดการให้มีประสิทธิภาพสูงสุดและนำผลการศึกษาเป็นข้อมูลให้กับผู้ที่สนใจนำไปพัฒนาเพิ่มขีดความสามารถในการบริการที่ตอบสนองความพึงพอใจให้กับนักกีฬาอาจารย์ บุคลากร ผู้บริหารและผู้รับบริการอย่างทั่วถึงต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้มารับบริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา

2.2 เพื่อศึกษาลักษณะส่วนบุคคลที่มีผลต่อความพึงพอใจการมารับบริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา

2.3 เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้มารับบริการที่มีผลต่อความพึงพอใจการมารับบริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา

3. ขอบเขตของโครงการวิจัย

3.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

3.2 กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้มารับบริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา ในระหว่างวันที่ 1-31 มีนาคม 2559

4. สมมติฐานการวิจัยและกรอบแนวคิดของโครงการวิจัย

4.1 ลักษณะส่วนบุคคลที่ต่างกันมีความพึงพอใจต่อการมารับบริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลาแตกต่างกัน

4.2 พฤติกรรมการมารับบริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลาที่ต่างกันมีความพึงพอใจต่อการมารับบริการแตกต่างกัน

4.3 นิยามคำศัพท์เฉพาะ

4.3.1 ประชาชนทั่วไป หมายถึง บุคคลผู้มารับบริการห้องออกกำลังกายในสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา

4.3.2 บุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมายถึง ข้าราชการเจ้าหน้าที่ พนักงานในมหาวิทยาลัย

4.3.3 นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

4.3.4 ห้องออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการบริการในสนามกีฬา ซึ่งอยู่ในการควบคุมดูแลของกองพัฒนานักศึกษาและวิทยาเขตในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา โดยมีการให้บริการสนามกีฬาจำนวน 11 ชนิดกีฬา ได้แก่ บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล ฟุตซอล เซปักตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน กรีฑา แอโรบิกแดนซ์ วอลเลย์บอลชายหาด และเปตอง

5. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบถึงความพึงพอใจของผู้มารับบริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา และเป็นประโยชน์ให้ผู้บริหาร ครูผู้สอน และ

ผู้เกี่ยวข้อง สามารถนำข้อมูลไปพัฒนาและเพิ่มขีดความสามารถในการให้บริการห้องออกกำลังกายและ
สนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ประวัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยพัฒนาจากการตั้งเป็นสถาบันอุดมศึกษาระดับปริญญาครั้งแรกเมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2518 โดยพระราชบัญญัติวิทยาลัยเทคโนโลยี และอาชีวศึกษา พุทธศักราช 2518 ใช้ชื่อ “สถาบันว่าวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา” ต่อมาเมื่อวันที่ 15 กันยายน พ.ศ. 2531 ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานนามว่า “สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล” โดยมีพระราชบัญญัติเปลี่ยนชื่อวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาเป็นสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลใน พ.ศ. 2532 เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2547 รัฐสภามีมติให้ความเห็นชอบร่างพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยปรับเปลี่ยนสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลเป็น “มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย” 9 แห่งดังนี้

1. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
2. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
3. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
4. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
5. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
6. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
7. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
8. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
9. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน

ในวันที่ 18 มกราคม 2548 พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยประกาศในพระราชกฤษฎีกาดังนี้ “มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย” เกิดขึ้นจากพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ปีพ.ศ. 2548 ที่มุ่งกระจายอำนาจและการบริการทางด้านการศึกษาที่สนองต่อพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ที่มุ่งให้การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษามีความคล่องตัว มีอิสระทางการบริหารและวิชาการ และเป็นนิติบุคคลที่สามารถจัดการด้วยตัวเองอย่างสมบูรณ์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย เกิดจากการยุบรวมคณะและวิทยาเขตของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในเขตภาคใต้เข้าด้วยกัน 5 สถานศึกษา ได้แก่

1. คณะเกษตรศาสตร์นครศรีธรรมราช
2. วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
3. วิทยาเขตศรีวิชัย
4. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง
5. วิทยาเขตภาคใต้

2.2 โครงสร้างการบริหารของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ณ ปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยแบ่งส่วนราชการต่าง ๆ ออกเป็น สำนักงานอธิการบดี คณะ สำนักงานวิทยาเขต ศูนย์ สำนัก สถาบัน ดังนี้

2.2.1 สำนักงานอธิการบดี ทำหน้าที่เป็นหน่วยประสาน ส่งเสริม และสนับสนุนการปฏิบัติงาน ให้แก่คณะสำนักวิทยาเขต วิทยาลัย สำนัก และสถาบันฯ ซึ่งประกอบด้วยกองต่าง ๆ คือ กองกลาง กองคลังกองบริหารงานบุคคล กองนโยบายและแผน กองแผน กองพัฒนานักศึกษา กองประชาสัมพันธ์ กองวิเทศสัมพันธ์และการประกันคุณภาพ และกองออกแบบและพัฒนาอาคารสถานที่ ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สำนักอธิการบดีจังหวัดสงขลา เป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติงานกองพัฒนานักศึกษา ซึ่งมีอัตราค่าธรรมเนียมการใช้สนามกีฬา อาคารยิมเนเซียมและอุปกรณ์กีฬา ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 อัตราค่าธรรมเนียมและค่าตอบแทนบุคลากรสนามกีฬา อาคารยิมเนเซียมและอุปกรณ์กีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สำนักอธิการบดีจังหวัดสงขลา

สนามกีฬา	อัตราค่าธรรมเนียม (บาท)			ค่าตอบแทน /วัน/คน (บาท)		
	ค่าบำรุงสนาม 4 ชม./ครั้ง	ค่าไฟฟ้า/ ชม.	ค่าอุปกรณ์/ ครั้ง	อาจารย์ ผู้ควบคุม	เจ้าหน้าที่	เจ้าหน้าที่ ทำความสะอาด
สนามฟุตบอล	2,500	1,000	1,000	300	200	200
ยิมเนเซียม 1	1,000	200	-	300	150	150
ยิมเนเซียม 2	1,500	200	-	300	150	150
ลอนเทนนิส	1,000	200	-	300	150	150
อสังหาริมทรัพย์และอุปกรณ์อื่นๆ	500	-	-	200	300	-
วอลเลย์บอลชายหาด	2,000	-	-	300	200	-
บาสเกตบอลคอนกรีต	500	-	-	300	200	-
เปตอง	1,000	-	-	300	200	-

2.2.2 สำนักงานวิทยาเขตทำหน้าที่เป็นหน่วยปฏิบัติการให้แก่หน่วยงานต่าง ๆ ที่อยู่ในวิทยาเขตประกอบด้วยสำนักงานวิทยาเขตตรง สำนักงานวิทยาเขตนครศรีธรรมราช

2.2.3 คณะปัจจุบันมหาวิทยาลัยมีการจัดการศึกษาทั้งหมด 11 คณะ คือ คณะเกษตรศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะศิลปศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการจัดการ คณะอุตสาหกรรมเกษตร คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง และคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี

2.2.4 วิทยาลัยมีทั้งหมด 3 วิทยาลัยคือ วิทยาลัยรัษฎามิ วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว(วิทยาเขตตรง) และวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรมและการจัดการ (วิทยาเขตนครศรีธรรมราช อำเภอขนอม)

2.2.5 สำนัก/สถาบัน เป็นหน่วยงานที่จัดตั้งขึ้น เพื่อบริการด้านต่าง ๆ ด้านวิชาการ การศึกษาค้นคว้าทดลอง การฝึกอบรมระยะสั้น กิจกรรมเฉพาะ และกิจกรรมสนับสนุนงานของสถาบัน เทคโนโลยีราชชมงคลศรีวิชัย ให้เป็นไปตามเป้าหมายประกอบด้วยหน่วยงาน มี 4 แห่ง คือ สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน สถาบันวิจัยและพัฒนา และสถาบันทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

2.2.6 ห้องออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา ได้จัดตั้งศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อบริการแก่นักศึกษา คณาจารย์ บุคลากร และผู้ประสงค์ที่จะใช้บริการห้องออกกำลังกาย Fitness Center ซึ่งก่อให้เกิดสุขภาพพลานามัย สมบูรณ์แข็งแรง ส่งเสริม ให้ทุกคนได้ออกกำลังกาย ตลอดจน ศึกษา ค้นคว้า เผยแพร่ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา มีรายละเอียดดังนี้

1 เวลาทำการ

1.1 วันเปิดทำการ

จันทร์ – ศุกร์	ช่วงที่ 1 08.30 – 11.30 น. ช่วงที่ 2 13.00 – 19.00 น.
เสาร์	ช่วงที่ 1 08.30 – 11.30 น. ช่วงที่ 2 13.00 – 19.00 น.

1.2 วันปิดทำการ วันอาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ และวันหยุดตามประกาศของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย หรือ ตามประกาศของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา โดยจะประกาศให้ทราบล่วงหน้าอย่างน้อย 2 วัน ยกเว้นกรณีฉุกเฉิน หรือมีเหตุสุดวิสัยสามารถปิดห้องออกกำลังกายได้ทันที

2. ผู้มีสิทธิ์ใช้ห้องออกกำลังกาย

2.1 บุคคลที่มีสิทธิ์ใช้ห้องออกกำลังกายจะต้องเป็นสมาชิกของห้องออกกำลังกาย ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย โดยแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.1.1 สมาชิกประเภท ก ได้แก่ กิตติมศักดิ์ คณะกรรมการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา . และการออกกำลังกาย นักกีฬา

2.1.2 สมาชิกประเภท ข ได้แก่ นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

2.1.3 สมาชิกประเภท ค ได้แก่ บุคลากร คณาจารย์ และครอบครัว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

2.1.4 สมาชิกประเภท ง. ได้แก่ ศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา

2.1.5 สมาชิกประเภท จ. ได้แก่ บุคคลภายนอก

2.1.6 สมาชิกประเภท ฉ. ได้แก่ รายเดือน

2.2 บุคคลที่ไม่เป็นสมาชิกต้องได้รับอนุญาตจากหัวหน้าศูนย์ฯ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

2.3 คณะ / หน่วยงาน หรือชมรมใดที่ต้องการใช้ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายในการทำกิจกรรมจะต้องยื่นคำขอตามแบบที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตภาคใต้กำหนด ก่อนใช้ไม่น้อยกว่า 5 วัน โดยจะต้องชำระค่าธรรมเนียมการใช้ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกายตามอัตราที่กำหนด ดังนี้

ลำดับ	ผู้ให้บริการ	เต็มวัน ค่าธรรมเนียม	ครึ่งวัน ค่าธรรมเนียม
1.	ศิษย์เก่า มทร ศรีวิชัย, วิทยาเขตสงขลา	1,000 บาท	500 บาท
2.	หน่วยงานราชการ	2,000 บาท	1,000 บาท
3.	รัฐวิสาหกิจ และเอกชน	3,000 บาท	1,500 บาท

หมายเหตุ : ยกเว้นกิจกรรมการเรียนการสอน

3. การสมัครเป็นสมาชิกห้องออกกำลังกาย

3.1 ผู้ประสงค์เป็นสมาชิกห้องออกกำลังกายของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายให้ยื่นใบสมัครพร้อมหลักฐานตามแบบที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา กำหนด ที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายพร้อมชำระค่าบำรุงสมาชิกห้องออกกำลังกาย ที่สำนักงานศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา ดังนี้

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 3.1.1 สมาชิกประเภท ก. | ยกเว้นค่าธรรมเนียม |
| 3.1.2 สมาชิกประเภท ข. | ค่าบำรุงสมาชิก 50 บาท/ปี |
| 3.1.3 สมาชิกประเภท ค. | ค่าบำรุงสมาชิก 200 บาท/ปี |

3.1.4 สมาชิกประเภท ง. ค่าบำรุงสมาชิก 300บาท/ปี

3.1.5 สมาชิกประเภท จ. ค่าบำรุงสมาชิก 300บาท/ปี

3.2 บัตรสมาชิกมีอายุ 1 ปี นับจากวันที่สมัครเป็นสมาชิก เมื่อบัตรหมดอายุ ผู้ที่จะต้องการใช้ห้องออกกำลังกาย จะต้องต่ออายุบัตรสมาชิกใหม่พร้อมทั้งแสดงหลักฐาน และชำระค่าบำรุงสมาชิกเหมือนกับการทำบัตรสมาชิกครั้งแรก

3.3 การทำบัตรสมาชิกใหม่ เนื่องจากบัตรสูญหาย ให้นำหลักฐานต่าง ๆ เช่นเดียวกับการทำบัตรครั้งแรกมาแสดง และต้องเสียค่าธรรมเนียม ครั้งละ ๕๐ บาท

4. ค่าบริการสำหรับการใช้อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกาย/ครั้ง

4.1 สมาชิกประเภท ก. ยกเว้นค่าบริการ

4.2 สมาชิกประเภท ข. ครั้งละ 10 บาท

4.3 สมาชิกประเภท ค. ครั้งละ 10 บาท

4.4 สมาชิกประเภท ง. ครั้งละ 10 บาท

4.5 สมาชิกประเภท จ. ครั้งละ 15 บาท

4.6 สมาชิกประเภท ฉ. ครั้งละ 15 บาท

4.7 ไม่เป็นสมาชิก ครั้งละ 30 บาท

5. เครื่องออกกำลังกายภายในห้องออกกำลังกาย ประกอบด้วย

5.1 อุปกรณ์สถานียกน้ำหนัก ประกอบไปด้วย

5.1.1 ดัมเบลล์แบบหุ้มยาง ขนาด 5-ปอนด์ 50

5.1.2 อุปกรณ์เก้าอี้ฝึกกล้ามเนื้อชนิดนอนราบ

5.1.3 อุปกรณ์เก้าอี้นั่งปรับระดับได้สำหรับเล่นดัมเบลล์

5.2 อุปกรณ์เสริมสร้างความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด ประกอบไปด้วย

5.2.1 จักรยาน

5.2.2 เครื่องลู่วิ่งไฟฟ้า

5.2.3 กรรเชียงบก

5.3 อุปกรณ์ชุดออกกำลังกายและฝึกกล้ามเนื้อ ประกอบไปด้วย

5.3.1 อุปกรณ์สถานีฝึกกล้ามเนื้อหน้าอกและกล้ามเนื้อหลังแขน

5.3.2 อุปกรณ์สถานีฝึกกล้ามเนื้อหัวไหล่

5.3.3 อุปกรณ์สถานีฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้อง

5.3.4 อุปกรณ์สถานีฝึกกล้ามเนื้อสะเอว

5.3.5 อุปกรณ์สถานีฝึกกล้ามเนื้อขาด้านหลัง

5.3.6 อุปกรณ์สถานีฝึกกล้ามเนื้อขาด้านหลัง

5.3.7 อุปกรณ์สถานีฝึกกล้ามเนื้อเอวและสะโพก

2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ

โดยทั่วไปการศึกษาความพึงพอใจมักนิยามศึกษาในสองมิติ คือมิติความพึงพอใจของปฏิบัติงาน (Job Satisfaction) และมิติความพึงพอใจในการบริการ (Service Satisfaction) (กรรณิการ์, 2538) ซึ่งตัวชี้วัดของความพึงพอใจ เป็นการชี้วัดที่การบริการ (Service) กระบวนการบริการ (Process) และพฤติกรรมของผู้ให้บริการ (Provider Behaviour) สิ่งเหล่านี้จึงเป็นสาเหตุหรือปัจจัยความพึงพอใจมากกว่าเป็นตัวชี้วัดความพึงพอใจ เพราะความพึงพอใจเป็นผลมาจากการประเมินค่าของผู้รับบริการจากสิ่งเร้าภายนอกความพึงพอใจเป็นแรงจูงใจของมนุษย์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความต้องการขั้นพื้นฐาน (Basic Needs) มีความเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิดกับผลสัมฤทธิ์และสิ่งจูงใจ (Incentive) และพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ต้องการ (สำนักนโยบายและแผน กรุงเทพมหานคร, 2538)

ในทางจิตวิทยากล่าวถึง ความพึงพอใจว่าเป็นสภาพอารมณ์ในทางบวกหรือทางดี ความรุนแรงของอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือทางลบมันจะขึ้นกับสิ่งต่อไปนี้

1. สถานการณ์ที่เราอารมณ์ สถานการณ์นั้นให้ผลดีกับบุคคล ย่อมทำให้บุคคลนั้นเกิดอารมณ์ในทางที่ดี

2. สภาพของบุคคล ถ้าบุคคลอยู่ในภาวะสมดุล มีความพร้อมในด้านร่างกายและจิตใจ ย่อมทำให้เกิดอารมณ์ในทางที่ดี

3. ทักษะ ถ้าบุคคลมีแนวโน้มไม่ชอบสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ก่อนแล้ว ย่อมเกิดอารมณ์นั้นในทางที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้นได้ แต่ในทางกลับกัน ถ้าบุคคลนั้นมีอารมณ์ในทางบวก เช่น พอใจหรือชอบสิ่งใด จะมีทัศนคติทางบวกหรือทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้นเช่นกัน (สำนักนโยบายและแผน กรุงเทพมหานคร, 2538) สรุปได้ว่าความพึงพอใจเป็นความรู้สึกทั้งสองแบบของมนุษย์ คือความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ

นอกจากนี้แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับเรื่องความพึงพอใจที่เป็นความรู้สึกของมนุษย์ในความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ (กรรณิการ์, 2538) มีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) เป็นความรู้สึกทางอารมณ์ของบุคคล เช่น พอใจ ชอบใจ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ หรือสัมพันธ์กับมโนคติ

2. องค์ประกอบด้านความคิด (Cognitive Component) คือการรับวินิจฉัยข้อมูลว่าได้รับสิ่งใดดีหรือไม่ดี

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behaviour Component) เป็นความพร้อมที่จะสนองออกมาต่อทัศนคติและจากการวิจัยเกี่ยวกับความพึงพอใจในประเทศไทย จากข้อสรุปความหมายของความพึงพอใจดังกล่าวแล้วได้นำไปสู่การมองเห็นปัญหาในด้านทฤษฎี

ดังนั้นความพึงพอใจเป็นองค์ประกอบด้านความรู้สึกของทัศนคติ จึงไม่จำเป็นต้องแสดงหรืออธิบายเชิงเหตุผลเสมอไปก็ได้ กล่าวโดยสรุปความพึงพอใจเป็นเพียงกับกิริยาด้านความรู้สึก (Reactionary Feeling) หรือสิ่งเร้าต่อสิ่งกระตุ้น (Stimulant) สิ่งแสดงออกผลออกมา (Yield) ในลักษณะของผลลัพธ์สุดท้าย (Final Outcome) ของกระบวนการประเมิน (Evaluative Process) โดยบ่งบอกถึงทิศทางของการประเมิน (Direction of Evaluative Result) ว่าเป็นไปในลักษณะทางบวก (Positive Direction) หรือทิศทางลบ (Negative Direction) หรือไม่มีปฏิกิริยา คือ เฉย ๆ (Non-Reaction) ต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นนั้นก็ได้อีก

2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.4.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวออกกำลังกายสะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน สัปดาห์ละประมาณ 5 วันด้วยแรงปานกลาง โดยรู้สึกเหนื่อยหายใจเร็วขึ้น แต่ยังคงพูดกับคนอื่นรู้เรื่อง ได้แก่ การออกกำลังกายที่เป็นเรื่องเป็นราว เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ฝึกจักรยาน บริหารร่างกาย ว่ายน้ำ กระโดดเชือก รำมวยจีน หรือเล่นกีฬาอื่น ๆ รวมทั้งการออกแรงกายในการทำงานบ้านตามชีวิตประจำวัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพเพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การเดิน การวิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ

2.4.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร (2559) ได้ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพเนื่องจากช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น และป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น และช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น ซึ่งการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพของร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายหลายสิ่งหลายประการ

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการ เล่นกีฬาที่มีต่อส่วน บุคคลในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี
2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ แล้ว จิตใจร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน ก็จะควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออก กกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อมีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบและยุติธรรม
3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ความเครียดจากการ ประกอบ อาชีพน้อยลง เมื่อได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหว พริบ มีความคิดสร้างสรรค์ การค้นหาวิธีเอาชนะคู่แข่งในวิถีของเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้ง สามารถ นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง
5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ดีเพราะการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพ ที่ดี มีความเป็นผู้นำมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร (2559) กล่าวว่าในปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น สามารถป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมาย ดังนั้นสาเหตุส่วนใหญ่ของการเสียชีวิต จะมาจากโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังและจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่ม สุรา ยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้เราสามารถป้องกันได้หรือทำให้ทุเลาลงได้ โดยการออก กกำลังกาย ควบคุมอาหาร และมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ได้ผล และประหยัดที่สุด สำหรับการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงมี ประโยชน์ ดังนี้

1. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้น มาก ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอติดต่อกัน 3 เดือน ชีพจรหรือหัวใจจะเต้นช้าลง ซึ่งจะ เป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ
2. ลดไขมันในเลือด เพราะไขมันในเลือดสูงเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
3. เพิ่ม High Density Lipoprotein Cholesterol (HDL-C) ในเลือด ถ้าสูงยิ่งดีจะช่วย ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
4. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (น้ำหนักอาจไม่ลด)
5. ป้องกัน และรักษาโรคเบาหวาน

6. ช่วยลดความดันโลหิต (สำหรับผู้มีความดันโลหิตสูง) ลดได้ประมาณ 10-15 มม.ปรอท
7. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อกระดูก และผิวหนังแข็งแรง ช่วยลดความเครียด ทำให้นอนหลับดีขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศชะลออายุ ช่วยป้องกันอาการปวดหลัง
8. ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน
9. ร่างกายเปลี่ยนไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ
10. ช่วยป้องกันโรคเมเร็งบางชนิด เชื้อ ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก
11. ทำให้มีสุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค

หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีแล้ว ควรพบแพทย์เพื่อตรวจดูสุขภาพทั่วไป หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวว่าควรจะทำออกกำลังกายโดยที่ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย ซึ่งหลักการของการออกกำลังกายที่ดี คือ ควรทำให้หัวใจเต้นเร็วใกล้เคียงกับชีพจรเต้นสูงสุด โดยชีพจรเต้นสูงสุดที่เหมาะสม สำหรับแต่ละช่วงอายุจะไม่เท่ากัน และมีสูตรคำนวณง่าย ๆ ดังนี้ $\text{ชีพจรเต้นสูงสุดสำหรับแต่ละช่วงอายุ} = (220 - \text{อายุ}) \times 75/100$ เช่น ท่านที่อายุ 40 ปี ถอดสูตรคำนวณได้ว่า $= (220 - 40) \times 75/100 = 135$ ครั้งต่อนาที การออกกำลังกายที่ดีสำหรับคนอายุ 40 ปี คือ ควรออกกำลังกายทำให้ได้สม่ำเสมอ โดยให้หัวใจเต้นเร็วใกล้เคียง 135 ครั้ง/นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละครึ่งชั่วโมง จะทำให้สุขภาพดี ปอด และหัวใจแข็งแรงหลังจากเราได้ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอไประยะหนึ่ง เมื่อจับชีพจรของเราในขณะที่พักอยู่เฉย ๆ จะพบว่าหัวใจเต้นช้าลง โดยบางคนอาจจะเต้นช้ากว่าปกติ คือ 60 ครั้ง/นาที แสดงว่าการเต้นแต่ละครั้ง หัวใจสามารถบีบตัวเอาเลือดออกไปเลี้ยงร่างกายได้มาก หากหัวใจเต้นเร็ว แสดงว่าร่างกายไม่แข็งแรง ผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่าหักโหมในระยะแรก จะทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ หลังจากทำติดต่อกันไป 2-4 สัปดาห์ จึงค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นร่างกายจะปรับตัวได้ดีขึ้น ไม่เหนื่อยมากเกินไป นอนหลับได้ดี การออกกำลังกายที่มีการวิจัยว่า ‘ดี’ มีประโยชน์ต่อหัวใจและปอดมาก คือ การออกกำลังกายแบบ แอโรบิก (Aerobic exercise) ซึ่งมี 3 ชนิด ดังนี้ วิ่ง Jogging การวิ่งเหยาะ ๆ ช้า ๆ ไปเรื่อย ๆ หรือเดินเร็ว ๆ ถีบจักรยาน ไม่ว่าจะถีบจักรยานจริงๆ หรือถีบจักรยานออกกำลังกายอยู่กับที่ และว่ายน้ำ ซึ่งในการเผาผลาญพลังงานที่ใช้ในแต่ละกีฬานั้นแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเผาผลาญพลังงานที่ใช้ในแต่ละกีฬา

ประเภทการออกกำลังกาย	พลังงานที่ใช้
นอนเฉยๆ	1.3 แคลอรี/นาทีก
เดิน	5.2 แคลอรี/นาทีก
ขี่จักรยาน	8.2 แคลอรี/นาทีก
ว่ายน้ำ	11.2 แคลอรี/นาทีก
วิ่ง	19.4 แคลอรี/นาทีก

ที่มา: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร (2559)

สำหรับคนที่น้ำหนักเกินกว่าปกติ เมื่อออกกำลังกายแล้ว ควรควบคุมการรับประทานอาหารร่วมด้วย จะสามารถลดน้ำหนักลงได้อย่างช้าๆ ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย และแข็งแรงขึ้น เช่น เพิ่มการใช้พลังงานขึ้นเพียงวันละ 300 แคลอรี โดยการออกกำลังกาย แล้วจะค่อยๆ ลดน้ำหนักได้ถึง 4.5 กิโลกรัมในเวลา 3-4 เดือน ซึ่งปลอดภัยมาก ไม่ควรลดน้ำหนักเร็วกว่าสัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัม อาจมีความผิดปกติอย่างรุนแรงถึงแก่ชีวิตได้

2.4.3 ประเภทของการออกกำลังกาย (กุลธิดา เจริญลาด 2549) ประเภทการออกกำลังกายดังนี้

2.4.3.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นวิธีการให้ร่างกายเกิดการ พัฒนาและรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงโดยการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมที่ทำให้ เกิดการพัฒนา สุขภาพ หรือการออกกำลังกายให้แข็งแรงสร้างเสริมสมรรถภาพของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บโดยการเลือกประเภทการออก กำลังกายให้เหมาะสม ตามจุดประสงค์ที่ต้องการสร้างเสริมสุขภาพของแต่ละบุคคลการออกกำลังกายหาก จำแนกตามผล ที่เกิดต่อสุขภาพสามารถจำแนกได้ 4 ประเภท ดังนี้

2.4.3.1.1 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาทำให้ต้องการออกซิเจนสำหรับการสร้างพลังงาน ตลอด ช่วงเวลาของ การออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยให้การทำงานของระบบ หัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การว่ายน้ำ การ ขี่จักรยาน การเดินแอโรบิก การวิ่งเหยาะ ฯลฯ

2.4.3.1.2 การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องการให้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นในช่วงเวลาอันสั้น ๆ ตามความต้องการของการออกแรง

ของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง แต่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมการทำงาน

2.4.3.1.3 การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงและคงทน (Strength and endurance) เป็นการออกกำลังกายซึ่งทำให้เกิดความแข็งแรง ความคงทนของกล้ามเนื้อและระบบโครงร่างของร่างกาย ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การฝึกยกน้ำหนักการเพาะกาย ฯลฯ

2.4.3.1.4 การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น (Stretching activities) เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ได้ยืดตัว เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การเดินระบำ ฯลฯ

2.4.3.2 การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา คือการออกกำลังกายชนิดหนึ่งซึ่งมีกฎกติกาแน่นอนตามชนิดของกีฬาที่แตกต่างกันไป สำหรับนักกีฬานั้นมุ่งเน้นการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งการแข่งขันนั้นมีหลายระดับ เช่น อาจแข่งขันกันเพื่อความสนุกสนานเป็นนันทนาการเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ หรือแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา เป็นต้น

2.4.3.3 การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรหดทรงและสัดส่วน เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการบริหารกายเฉพาะส่วนเพื่อให้มีรูปร่างที่ดี

2.4.3.4 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นให้อวัยวะหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่อ่อนแอหรือพิการให้แข็งแรงขึ้นสามารถทำงานได้

2.4.3.5 การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเป็นกิจกรรมนันทนาการ เป็นการออกกำลังกาย ที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิต คลายความเครียด ลดความวิตกกังวลและส่งเสริมความสัมพันธ์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร (2559) เสนอแนะ หลักปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยออกต่อเนื่อง ครั้งละ 20-30 นาที หรือออกกำลังกายวันเว้นวัน หรือ 3 วัน ติดกัน พักไม่เกิน 3 วัน และถ้าให้ดีกว่าออก ทุกวันๆละนาน 20-30 นาที และเลือกเวลาที่เหมาะกับตน ทำให้ตนมีความสุขมีความพึงพอใจ

2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัยตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 อายุและการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย

อายุ	การออกกำลังกายที่เหมาะสม
1-3 ปี	เล่นและออกกำลังกาย เป็นครั้งคราว เพื่อให้เด็กได้มีการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม รอบตัว และเกิดการพัฒนาร่างกาย โดยใช้กิจกรรม ทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐาน เช่น วิ่ง กระโดด

4-6 ปี	ควรได้ใช้ทุกส่วนของ ร่างกายในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อและระบบ หายใจ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การเล่นกายบริหาร กิจกรรม เลียนแบบและเกมเบ็ดเตล็ด
7-11 ปี	เน้นการออกกำลังกาย ทุกส่วนของร่างกาย เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว และเกิด ประสานงาน เช่น การเล่น กีฬา การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ และเล่นเกมที่ยากขึ้น รวมถึงกิจกรรมที่นำไปสู่การเล่นกีฬา
19-29 ปี	เล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ชอบ เช่น ว่ายน้ำบาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล
30-35 ปี	ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายมานาน ควรปรึกษาแพทย์ เกี่ยวกับความสามารถในการออก กำลังกาย หากอายุ 45 ปี ขึ้นไป ควรตรวจร่างกายและการทำงานของหัวใจด้วยควร เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่เคยทำ แต่ลด ความเร็ว และความหนักลง เช่น ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กายบริหาร การวิ่งเหยาะๆ การเดินทาง จ็อกกิ้ง
55 ปี ขึ้นไป	ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เริ่มต้นออกกำลังกาย โดยเฉพาะการทำงานของหัวใจกิจกรรม ที่ออกกำลังกายควร เบา ๆ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ รำมวยจีน กายบริหาร ประกอบดนตรี ถีบจักรยานอยู่กับที่ กายบริหารใน น้ำ ไม่ควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่ ใช้แรงมากในระยะเวลาสั้น ๆ

ที่มา: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร, 2559

2.4.4 อุปสรรคของการออกกำลังกาย

ปัญหาด้านต่าง ๆ กับ การออกกำลังกาย จากผลการศึกษาปัญหา นคร (2550) ได้กล่าวว่า อันดับแรกที่ได้ระดับความสำคัญมากที่สุดคือ ปัญหาด้านสถานที่/สภาพแวดล้อม โดยที่สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย มาเป็นอันดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 39.19 เครื่องเล่น/พื้นที่ในการออกกำลังกาย มีไม่เพียงพอ เป็นอันดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 26.74 และมีความรู้หรือข้อมูลที่ไม่เพียงพอในการใช้สถานที่/อุปกรณ์/เครื่องเล่น เป็นอันดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 23.44 ปัญหาด้านสุขภาพ 3 ปัญหาแรกที่ได้แก่ อันดับ 1 คือร้อยละ 51.42 ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย อันดับ 2 คือ ร้อยละ 19.43 มีอาการหายใจไม่ทันหรือเหนื่อยผิดปกติ สุดท้ายปัญหาด้านค่าใช้จ่าย 3 อันดับ ได้แก่ อันดับที่ 1 คือ ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง อันดับ 2 ค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย และอันดับ 3 คือ เสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปออกกำลังกาย

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธนิศา ทองมี. (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและความ สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 1,200 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้ ด้านเจตคติ และปัจจัยเอื้อด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก ปัจจัยนำด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นส่วนใหญ่โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี

สิวะ พลนิล. (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี มีความรู้และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรัญญู ธีรมย์. (2552) ศึกษาเรื่องความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน ต.ร้องกวาง อําเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ โดยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์ จำนวน 500 ชุด หาค่าความเชื่อมั่น(reliability)ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79 ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนมีความต้องการจัดบริการด้านกิจกรรมออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ วิ่ง-เดินภายในสนามกีฬาเทศบาล การเดินแอโรบิก กีฬาฟุตบอล วิ่งภายนอกสนามกีฬาเทศบาล กีฬาแบดมินตัน กีฬาวอลเลย์บอล ภายบริหารประกอบดนตรี กีฬาเปตอง กีฬาบาสเกตบอล กรีฑา กีฬาพื้นเมือง และกีฬาเซปักตะกร้อ ความต้องการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ บริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ ให้มีเครื่องทำน้ำเย็นสำหรับดื่มตามสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีที่นั่งพักผ่อนในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ให้มีสนามกีฬากลางแจ้งที่มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายเวลากลางคืน ให้มีสวนสุขภาพและเครื่องเล่นให้มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอาการบาดเจ็บในการ ออกกำลังกายให้มีสถานที่จอดรถอย่างเพียงพอและปลอดภัย บริการให้ยืมหนังสือและอุปกรณ์เทคโนโลยีทางการกีฬาเช่น วิดีทัศน์ สไลด์เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ให้มีบริการจำหน่ายเครื่องดื่มบำรุงร่างกายจำหน่ายในช่วงเวลาที่มีผู้มาออกกำลังกาย ให้มีบริการจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาและชุดกีฬาในราคาพิเศษถูกกว่าท้องตลาด ให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยการเดินแอโรบิก ให้มีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีตู้เก็บของสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย ให้มีห้องฝึกสมาธิปรับสภาพจิตใจ ให้มีสระว่ายน้ำ ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย ให้มีห้องอ่านหนังสือ ชมวีดิทัศน์เกี่ยวกับด้านกีฬา ให้มีห้องนันทนาการ ให้มีห้องบริหารร่างกายด้วยการยกน้ำหนัก ให้มีห้องบริการอบไอน้ำ ความต้องการจัดบริการด้านวัน ช่วงเวลา

และระยะเวลาในการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวัน ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในวันเสาร์ถึงวันอาทิตย์ ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 1-2 ชั่วโมง ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ระยะเวลาครั้งละประมาณ 2-3 ชั่วโมง ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า ให้จัดบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ระยะเวลาครั้งละมากกว่า 3 ชั่วโมง

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

3.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

3.2 เครื่องมือที่ใช้สำหรับการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬา เช่น ความถี่ในการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่มาใช้บริการ ชนิดกีฬาที่มาใช้บริการ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามด้านความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความพึงพอใจในด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความพึงพอใจด้านความปลอดภัย และความพึงพอใจด้านการให้บริการ โดยแบ่งระดับความพึงพอใจออกเป็น 5 ระดับคือ

ระดับความพึงพอใจ	มากที่สุด	ให้คะแนน	5
	มาก	ให้คะแนน	4
	ปานกลาง	ให้คะแนน	3
	น้อย	ให้คะแนน	2
	น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1

ส่วนที่ 4 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เป็นข้อคำถามปลายเปิด (Open-ended Question)

3.3 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.3.1 ศึกษาข้อมูล เอกสาร บทความ วารสารงานวิจัยและสื่อสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งข้อมูลในการบริหารและการจัดการผู้มารับบริการห้องออกกำลังกายที่สนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยและจากที่อื่นๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

3.3.2 กำหนดข้อมูลที่จะใช้สร้างแบบสอบถามได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามและให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องด้านการใช้ภาษาในความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

3.3.3 ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะ และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

3.3.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลอง (Try Out) ใ้กับผู้รับบริการห้องออกกำลังกายที่สนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 40 คน จากนั้นนำมาตรวจหาคะแนนและประสิทธิภาพของเครื่องมือ

3.4 การหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ

นำผลคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามมาหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาช (Cronbach's Alpha)

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5.1 นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยชี้แจงวิธีการตอบแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างแล้วรอรับแบบสอบถามกลับคืน โดยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลประมาณ 1 เดือน

3.6 การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

3.6.1 การจัดทำข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสถิติคอมพิวเตอร์ ตามลำดับดังนี้

3.6.1.1 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถาม

3.6.1.2 นำข้อมูลในแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วมาลงรหัส (Coding) ในแบบลงรหัสเพื่อสำหรับมวลผลข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์

3.6.1.3 นำข้อมูลที่ลงรหัสแล้วไปบันทึกในเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสถิติคอมพิวเตอร์ เพื่อประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลสมมุติฐานที่ตั้งไว้

3.6.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.6.2.1 นำข้อมูลตอนที่หนึ่งมาทำการวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3.6.2.2 นำข้อมูลตอนที่สองมาทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) หาความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยวิเคราะห์แปรผล ดังนี้

4.21-5.00	หมายถึง	ผู้ให้บริการพึงพอใจในระดับมากที่สุด
3.41-4.20	หมายถึง	ผู้ให้บริการพึงพอใจในระดับมาก
2.61-3.40	หมายถึง	ผู้ให้บริการพึงพอใจในระดับปานกลาง
1.81-2.60	หมายถึง	ผู้ให้บริการพึงพอใจระดับน้อย
1.00-1.80	หมายถึง	ผู้ให้บริการพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

3.6.2.3 นำข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้ที่มารับบริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา กับลักษณะส่วนบุคคลและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

3.6.2.4 นำข้อมูลตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ใช้บริการ

บทที่ 4

ผลการทดลองและวิจารณ์ผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ที่มาใช้บริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 400 คน โดยผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability) จำนวน 40 ชุด ด้วยวิธี Cronbach's Alpha ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ เท่ากับ 0.899 ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬาฯ ข้อมูลความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาฯ และข้อมูลเสนอแนะต่าง ๆ ดังแสดงในตารางที่ 4 - 6

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

n=400		
ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	211	52.8
หญิง	189	47.2
อายุ (ปี)		
< 20	65	16.2
21 – 25	128	32.0
26 – 30	97	24.2
31 – 35	46	11.5
36 – 40	27	6.8
41 – 45	15	3.8
>46	22	5.5
สถานะ		
โสด	276	69.0
สมรส	116	29.0
หย่า / แยกกันอยู่	8	2.0

ตารางที่ 4 (ต่อ) จำนวนและร้อยละลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

n=400

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	92	23.0
ปริญญาตรี	269	67.2
ปริญญาโทขึ้นไป	39	9.8
อาชีพ		
นักเรียน	66	16.5
นักศึกษา	149	37.3
พนักงานมหาวิทยาลัย / ข้าราชการ	53	13.2
พนักงานเอกชน / รัฐวิสาหกิจ	77	19.2
ธุรกิจส่วนตัว / เจ้าของธุรกิจ	62	13.0
อื่นๆ พ่อบ้าน/แม่บ้าน	3	0.81
รายได้เฉลี่ยต่อท่านต่อเดือน (บาท)		
< 18,000	209	52.2
18,001 – 25,000	127	31.8
25,001 – 30,000	31	7.8
31,000 – 35,000	11	2.8
35,001 – 40,000	16	4.0
>40,001	6	1.5
โรคประจำตัว		
มี เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง	39	9.8
หัวใจ คอเลสเตอรอลสูง โรคอ้วน		
ไมเกรน เครียด หอบ-หืด		
หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท		
ไม่มี	361	90.2

จากตารางที่ 4 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 52.8 และเพศหญิง ร้อยละ 47.2 โดยมีอายุส่วนใหญ่ 21-25 ปี ร้อยละ 32.0 รองลงมาเป็น 26-30 ปี น้อยกว่า 20 ปี และ 31-35 ปี ร้อยละ 24.2 16.2 และ 11.5 ตามลำดับ ซึ่งมีสถานะโสดส่วนใหญ่ ร้อยละ 69.0 และมี

การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 67.2 อาชีพส่วนใหญ่ของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 37.3 รองลงมาเป็น พนักงานเอกชน รัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 19.2) เป็นนักเรียน คิดเป็นร้อยละ 16.5 และข้าราชการและพนักงานมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 13.2 ตามลำดับ มีรายได้เฉลี่ยต่อคนต่อเดือนส่วนใหญ่ น้อยกว่า 18,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 52.2 รองลงมา 18,000 - 25,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 31.8 ภาพรวมของการสอบถามพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 90.2 และโรคประจำตัวที่พบ คิดเป็นร้อยละ 9.8 ส่วนใหญ่เป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคเครียด-ไมเกรน โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท และโรคหอบ-หืด เป็นต้น

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา

n=400

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงเวลาที่มาใช้บริการสนามกีฬาและออกกำลังกาย		
06.00 – 10.00 น.	81	20.2
10.01 – 12.00 น.	33	8.2
12.01 – 14.00 น.	24	6.0
14.01 – 16.00 น.	15	3.8
16.01 – 18.00 น.	125	31.2
18.01 – 20.00 น.	119	29.8
หลัง 20.01 น.	3	0.8
ความถี่ในการมาใช้สนามกีฬาและออกกำลังกาย		
มากกว่าวันละครั้ง	15	3.8
ทุกวัน	129	32.2
5-6 ครั้งต่อสัปดาห์	67	16.8
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	106	26.5
1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	69	17.2
อื่น ๆ เช่น เดือนละครั้ง นาน ๆ ครั้ง	14	3.5
ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง		
<30 นาที	17	4.2
30-60 นาที	178	44.5
> 60 นาที	205	51.2

ตารางที่ 5 (ต่อ) จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา

n=400

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ประเภทกีฬาที่ใช้บริการสนามกีฬาและออกกำลังกายน้อยที่สุด		
เดิน	62	15.5
วิ่ง	133	33.2
แอโรบิก	34	8.5
แบดมินตัน	31	7.8
บาสเก็ตบอล	36	9.0
ฟุตบอล	69	17.2
ว่ายน้ำ	7	1.8
ฟิตเนส	28	7.0
ฟุตซอล	0	0.0
เปตอง	0	0.0
เหตุผลที่ทํานอกกําลังกายมากที่สุด		
ต้องการให้สุขภาพแข็งแรง	182	45.5
เพื่อพบปะสังสรรค์เพื่อนฝูง	97	24.2
เพื่อใช้ในการแข่งขัน	17	4.2
เพื่อความสนุกสนาน	30	7.5
ต้องการลดน้ำหนัก	58	14.5
มีปัญหาสุขภาพ	9	2.2
โดนบังคับ	4	1.0
อื่น ๆ เช่น อยากสวยและผิวพรรณดี	3	0.8
บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายมากที่สุด		
ตนเอง	270	67.5
เพื่อน	89	22.2
แฟน	24	6.0
ญาติ/พี่น้อง	14	3.5
อื่น ๆ พ่อ-แม่ ลูก	3	0.8

จากตารางที่ 5 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา นั้น ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกายช่วงเย็น เวลา 16.01-18.00 น. ร้อยละ 31.2 และ เวลา 18.01-20.00 น. ร้อยละ 29.8 ตามลำดับ ซึ่งมีความถี่ในการออกกำลังกายทุกวันเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 32.2 และ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 26.5 ตามลำดับ ซึ่งใช้ระยะเวลาการออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที โดยผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละ 50.2 ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 60 นาที และร้อยละ 44.5 ใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที ส่วนใหญ่กีฬาที่ใช้บริการกันมากที่สุดคือ วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 33.2 รองลงมาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 17.2 และเดิน คิดเป็นร้อยละ 15.5 ตามลำดับ โดยผู้ตอบแบบสอบถามมีเหตุผลในการออกกำลังกายส่วนใหญ่เพื่อต้องการให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 45.5 รองลงมาเพื่อพบปะสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนฝูง คิดเป็นร้อยละ 24.2 และเพื่อต้องการลดน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 14.5 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่ผู้ที่มิมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายคือตนเอง คิดเป็นร้อยละ 67.5 รองลงมาคือเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 22.2 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการใช้บริการสนามกีฬา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา

n=400			
การบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{x} \pm SD$	ระดับความพึงพอใจ	อันดับ
หมวดสถานที่	4.13 $\pm$ 0.64	มาก	1
1. บริเวณรอบสนามกีฬามีความร่มรื่นและสวยงาม	4.18 $\pm$ 0.68	มาก	
2. สถานที่พักผ่อนก่อนและหลังออกกำลังกายมีความสะอาด	4.09 $\pm$ 0.67	มาก	
หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก	4.00 $\pm$ 0.55	มาก	4
1. สถานที่เล่นกีฬาแต่ละชนิดมีความเพียงพอต่อความต้องการ	3.93 $\pm$ 0.72	มาก	
2. สถานที่เล่นกีฬาแต่ละชนิดมีความสะดวกสบาย	3.93 $\pm$ 0.73	มาก	
3. สถานที่เล่นกีฬาแต่ละชนิดมีความสะอาด	3.97 $\pm$ 0.72	มาก	
4. สถานที่เล่นกีฬาแต่ละชนิดมีความปลอดภัย	4.01 $\pm$ 0.72	มาก	
5. ค่าใช้จ่ายของแต่ละศูนย์กีฬามีความเหมาะสม	4.05 $\pm$ 0.72	มาก	
6. ศูนย์กีฬามีเวลาเปิด-ปิดที่เหมาะสม	4.02 $\pm$ 0.72	มาก	
7. ห้องน้ำและห้องอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าสะอาด/	4.01 $\pm$ 0.71	มาก	
8. ห้องน้ำและห้องอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าเพียงพอ/	3.95 $\pm$ 0.72	มาก	
9. ความสว่างตามจุดต่างๆ ของสนามกีฬามีความเหมาะสม	4.02 $\pm$ 0.73	มาก	
10. การเปิด-ปิดไฟ บริเวณสนามกีฬามีความเหมาะสม	4.01 $\pm$ 0.70	มาก	
11. ร้านอาหารและเครื่องดื่มบริเวณรอบสนามกีฬามีความสะอาด	4.02 $\pm$ 0.70	มาก	
12. ร้านอาหารและเครื่องดื่มบริเวณรอบสนามกีฬา	3.97 $\pm$ 0.72	มาก	
มีจำนวนเพียงพอ			

ตารางที่ 6 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการใช้บริการสนามกีฬา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา

n=400			
การบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{x} \pm SD$	ระดับความพึงพอใจ	อันดับ
13. ร้านอาหารและเครื่องดื่มบริเวณรอบสนามกีฬามีมาตรฐาน	4.01 ± 0.73	มาก	
14. สถานที่จอดรถกว้าง สะดวกสบายเพียงพอกับความต้องการ	4.04 ± 0.70	มาก	
15. สถานที่จอดรถมีความปลอดภัย	4.04 ± 0.70	มาก	
หมวดอุปกรณ์	4.24 ± 0.67	มาก	3
1. อุปกรณ์ในศูนย์กีฬามีความทันสมัย	4.01 ± 0.78	มาก	
2. อุปกรณ์ในศูนย์กีฬามีมาตรฐาน	3.98 ± 0.77	มาก	
3. อุปกรณ์ในศูนย์กีฬาเพียงพอต่อการใช้งาน	4.05 ± 0.72	มาก	
4. อุปกรณ์มีความปลอดภัยต่อการใช้งาน	4.05 ± 0.71	มาก	
หมวดการบริการ	4.03 ± 0.61	มาก	2
1. เจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬามีมนุษยสัมพันธ์ดีและเต็มใจให้บริการ	4.04 ± 0.75	มาก	
2. เจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬาไม่เลือกปฏิบัติ	4.02 ± 0.76	มาก	
3. เจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬามีความเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ	4.06 ± 0.72	มาก	
4. เจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬาแนะนำให้คำปรึกษาแก่ผู้มาใช้บริการ	4.04 ± 0.70	มาก	
5. เจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬาแต่งกายสะอาดและเหมาะสม	4.01 ± 0.73	มาก	
6. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยดูแลอย่างทั่วถึง	4.01 ± 0.72	มาก	
7. การจัดการด้านการจราจรภายในสนามกีฬา	4.03 ± 0.70	มาก	
การบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม	4.05 ± 0.50	มาก	

จากตารางที่ 6 ผู้ตอบแบบสอบถาม 400 คน ให้คะแนนความพึงพอใจของการบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกของห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย นั้น พบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.05 ± 0.50 อยู่ในระดับพึงพอใจมาก และเมื่อแยกแยะหมวดของสิ่งอำนวยความสะดวกและการบริการนั้น พบว่า หมวดสถานที่ที่มีค่าเฉลี่ยอันดับที่ 1 เท่ากับ 4.13 ± 0.64 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก อันดับที่ 2 หมวดการบริการ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 ± 0.61 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก อันดับที่ 3 หมวดอุปกรณ์ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 ± 0.67 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก และอันดับที่ 4 หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 ± 0.55 อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก จะเห็นได้ว่าจะคะแนนความพึงพอใจในภาพรวมและแยกตามหมวดนั้นผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก แต่หากเลือกหมวดที่ควรปรับปรุงคือหมวดสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสนามกีฬาแต่ละชนิดมีความสะดวกสบายและมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของผู้มาใช้บริการ นั้น คะแนนที่น้อยที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ± 0.73 และ 3.93 ± 0.72 ตามลำดับ

ในการทดสอบสมมติฐานเพื่อให้ข้อมูลมีการกระจายตัวในกลุ่มที่ใกล้เคียงกันทางผู้วิจัยจึงได้มีการปรับกลุ่มของคำตอบใหม่ของลักษณะส่วนบุคคลด้านอายุ อาชีพ และรายได้ ดังแสดงในตารางที่ 7 ตารางที่ 7 ลักษณะส่วนบุคคลด้านอายุ อาชีพและรายได้ที่ปรับกลุ่มเพื่อการทดสอบสมมติฐาน

n=400

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (ปี)		
< 20	65	16.2
21 – 25	128	32.0
25 – 30	97	24.2
31 – 35	46	11.5
>36	64	16.1
อาชีพ		
นักเรียน	66	16.5
นักศึกษา	149	37.3
พนักงานมหาวิทยาลัย / ข้าราชการ	53	13.2
พนักงานเอกชน / รัฐวิสาหกิจ	77	19.2
ธุรกิจส่วนตัว / เจ้าของธุรกิจ / พ่อบ้าน/แม่บ้าน	65	13.8
รายได้เฉลี่ยต่อท่านต่อเดือน (บาท)		
< 18,000	209	52.2
18,001 – 25,000	127	31.8
>25,001	64	16.1

จากวัตถุประสงค์ในการศึกษาข้อที่ 2 ผู้วิจัยต้องการทดสอบสมมติฐานว่าลักษณะส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ที่แตกต่างกันให้คะแนนระดับความพึงพอใจหมวดสถานที่หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก หมวดอุปกรณ์และหมวดการบริการแตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 8-10

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามเพศ

n=400

หมวดการบริการและ สิ่งอำนวยความสะดวก	เพศ	จำนวน	$\bar{x} \pm SD$	df	t	p-value
สถานที่	ชาย	211	4.12 ± 0.61	398	-0.581	0.56
	หญิง	189	4.15 ± 0.68			
สิ่งอำนวยความสะดวก	ชาย	211	4.01 ± 0.54	398	0.645	0.52
	หญิง	189	3.98 ± 0.55			
อุปกรณ์	ชาย	211	4.05 ± 0.63	398	0.970	0.33
	หญิง	189	3.99 ± 0.71			
การบริการ	ชาย	211	4.05 ± 0.59	398	0.724	0.47
	หญิง	189	4.00 ± 0.62			

จากตารางที่ 8 การทดสอบสมมติฐานด้านการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามเพศพบว่า เพศที่แตกต่างกันให้คะแนนระดับความพึงพอใจหมวดสถานที่ หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก หมวดอุปกรณ์และหมวดการบริการไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกาย และสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และ รายได้

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	หมวดการบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก			
		สถานที่	สิ่งอำนวยความสะดวก	อุปกรณ์	การบริการ
		$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$
อายุ (ปี)					
< 20	65	4.16 ± 0.55	4.00 ± 0.46	4.08 ± 0.56	4.05 ± 0.60
21 – 25	128	4.05 ± 0.74	3.93 ± 0.61	4.00 ± 0.73	3.93 ± 0.65
25 – 30	97	4.07 ± 0.64	3.98 ± 0.55	3.94 ± 0.68	4.01 ± 0.59
31 – 35	46	4.21 ± 0.51	4.07 ± 0.49	4.11 ± 0.61	4.13 ± 0.59
>36	64	4.31 ± 0.57	4.11 ± 0.51	4.07 ± 0.66	4.15 ± 0.56
รวม	400	4.13 ± 0.64	4.00 ± 0.55	4.02 ± 0.67	4.03 ± 0.61
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	92	4.16 ± 0.55	4.01 ± 0.47	4.08 ± 0.55	4.10 ± 0.58
ปริญญาตรี	269	4.12 ± 0.67	3.98 ± 0.57	3.99 ± 0.70	3.98 ± 0.62
ปริญญาโทขึ้นไป	39	4.15 ± 0.64	4.11 ± 0.56	4.08 ± 0.66	4.17 ± 0.58
รวม	400	4.13 ± 0.64	4.00 ± 0.55	4.02 ± 0.67	4.03 ± 0.61
อาชีพ					
นักเรียน	66	4.17 ± 0.54	4.01 ± 0.45	4.08 ± 0.56	4.09 ± 0.58
นักศึกษา	149	4.08 ± 0.72	3.91 ± 0.60	3.98 ± 0.71	3.94 ± 0.64
พนักงานมหาวิทยาลัย / ข้าราชการ	53	4.10 ± 0.57	4.06 ± 0.52	3.99 ± 0.73	4.11 ± 0.58
พนักงานเอกชน / รัฐวิสาหกิจ	77	4.19 ± 0.60	4.05 ± 0.52	4.00 ± 0.69	3.99 ± 0.60
ธุรกิจส่วนตัว / เจ้าของธุรกิจ / พ่อบ้าน/แม่บ้าน	55	4.19 ± 0.66	4.08 ± 0.54	4.13 ± 0.57	4.17 ± 0.54
รวม	400	4.13 ± 0.64	4.00 ± 0.55	4.02 ± 0.67	4.03 ± 0.61

ตารางที่ 9 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกาย และสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และ รายได้

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	หมวดการบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก			
		สถานที่	สิ่งอำนวยความสะดวก	อุปกรณ์	การบริการ
$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$		
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท)					
< 18,000	209	4.12 ± 0.59	3.99 ± 0.50	4.00 ± 0.62	4.00 ± 0.58
18,001 – 25,000	127	4.11 ± 0.67	3.97 ± 0.56	4.01 ± 0.74	4.06 ± 0.61
>25,001	64	4.23 ± 0.72	4.07 ± 0.65	4.13 ± 0.65	4.05 ± 0.67
รวม	400	4.13 ± 0.64	4.00 ± 0.55	4.02 ± 0.67	4.03 ± 0.61

จากตารางที่ 9 ระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยนั้น พบว่า อายุต่ำกว่า 21 ปี มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ มีค่าเฉลี่ย 4.16 ± 0.55 ด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.08 ± 0.56 ด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.05 ± 0.60 และด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.00 ± 0.46 ตามลำดับ อายุ 21-35 ปี มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ มีค่าเฉลี่ย 4.05 ± 0.74 ด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.00 ± 0.73 ด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 3.93 ± 0.65 และด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.93 ± 0.61 ตามลำดับ อายุ 25-30 ปี มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ มีค่าเฉลี่ย 4.07 ± 0.64 ด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.01 ± 0.59 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.98 ± 0.55 และด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 3.94 ± 0.68 ตามลำดับ อายุ 31-35 ปี มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ มีค่าเฉลี่ย 4.21 ± 0.51 ด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.13 ± 0.59 ด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.11 ± 0.61 และด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.07 ± 0.49 ตามลำดับ อายุมากกว่า 36 ปี มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ มีค่าเฉลี่ย 4.31 ± 0.57 ด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.15 ± 0.56 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.11 ± 0.51 และด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.07 ± 0.66 ตามลำดับ ในระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ มีค่าเฉลี่ย 4.16 ± 0.55 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.10 ± 0.58 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.08 ± 0.55 และในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.01 ± 0.47 ตามลำดับ ระดับปริญญาตรี มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ มีค่าเฉลี่ย 4.12 ± 0.67 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 3.99 ± 0.70 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 3.98 ± 0.62 และในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.98 ± 0.57 ตามลำดับ ระดับปริญญาโทขึ้นไป มีความพึงพอใจในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.17 ± 0.58 ในด้านสถานที่ มีค่าเฉลี่ย 4.15 ± 0.64 ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.11 ± 0.56 และในด้าน

อุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.08 ± 0.66 ตามลำดับ ในด้านอาชีพนักเรียน มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ที่มีค่าเฉลี่ย 4.17 ± 0.54 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.09 ± 0.58 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.08 ± 0.56 และในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.01 ± 0.45 ตามลำดับ นักศึกษา มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ที่มีค่าเฉลี่ย 4.08 ± 0.72 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 3.98 ± 0.71 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 3.94 ± 0.64 55 และในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.91 ± 0.60 ตามลำดับ พนักงานมหาวิทยาลัยและข้าราชการ มีความพึงพอใจในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.11 ± 0.58 ในด้านสถานที่ที่มีค่าเฉลี่ย 4.10 ± 0.57 ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.06 ± 0.52 และในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 3.99 ± 0.73 ตามลำดับ พนักงานเอกชนและรัฐวิสาหกิจ มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ที่มีค่าเฉลี่ย 4.19 ± 0.60 ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.05 ± 0.52 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.00 ± 0.69 และในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 3.99 ± 0.60 ตามลำดับ ธุรกิจส่วนตัว เจ้าของธุรกิจ พ่อบ้านและแม่บ้าน มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ที่มีค่าเฉลี่ย 4.19 ± 0.66 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.17 ± 0.54 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.13 ± 0.5 และในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.08 ± 0.54 ตามลำดับ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 18,000 บาท มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ที่มีค่าเฉลี่ย 4.12 ± 0.59 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.00 ± 0.62 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.00 ± 0.58 และในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.99 ± 0.50 ตามลำดับ 18,001-25,000 บาท มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ที่มีค่าเฉลี่ย 4.11 ± 0.67 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.06 ± 0.61 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.01 ± 0.74 และในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.97 ± 0.56 ตามลำดับ และมากกว่า 25,001 บาท มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ที่มีค่าเฉลี่ย 4.23 ± 0.72 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.13 ± 0.65 ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.07 ± 0.65 และในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.05 ± 0.67 ตามลำดับ

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้

n=400

ลักษณะส่วนบุคคล	หมวดการบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก							
	สถานที่		สิ่งอำนวยความสะดวก		อุปกรณ์		การบริการ	
	F	sig	F	sig	F	sig	F	sig
อายุ	2.197	0.07	1.385	0.24	0.907	0.46	1.821	0.12
ระดับการศึกษา	0.169	0.84	0.981	0.38	0.777	0.46	2.359	0.10
อาชีพ	0.575	0.68	1.593	0.18	0.724	0.58	2.061	0.09
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	0.955	0.39	0.752	0.47	0.904	0.41	0.376	0.65

จากตารางที่ 10 การทดสอบสมมติฐานด้านการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ พบว่าอายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ ที่แตกต่างกันให้คะแนนระดับความพึงพอใจหมวดสถานที่ หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก หมวดอุปกรณ์และหมวดการบริการไม่แตกต่างกัน

ในการทดสอบสมมติฐานเพื่อให้ข้อมูลมีการกระจายตัวในกลุ่มที่ใกล้เคียงกันทางผู้วิจัยจึงได้มีการปรับกลุ่มของคำตอบใหม่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬาฯ ดังแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา ที่ปรับกลุ่มเพื่อการทดสอบสมมติฐาน

n=400

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงเวลาที่มาใช้บริการสนามกีฬาและออกกำลังกาย		
ช่วงเช้า (6.00 - 12.00 น.)	144	28.5
ช่วงเที่ยง – บ่าย (12.01 – 16.00 น.)	39	9.8
ช่วงเย็น – หวัดค่ำ (หลัง 16.01 น.)	247	61.8
ความถี่ในการมาใช้สนามกีฬาและออกกำลังกาย		
ทุกวันและมากกว่าวันละครั้ง	144	36.0
3 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	173	43.2
1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และนานๆ ครั้ง	83	20.8
ประเภทกีฬาที่ใช้บริการสนามกีฬาและออกกำลังกายบ่อยที่สุด		
เดิน วิ่ง ฟุตบอล ฟุตซอล	264	66
แอโรบิก	34	8.5
แบดมินตัน บาสเก็ตบอล	67	16.8
ว่ายน้ำ	7	1.8
ฟิตเนส	28	7.0

จากตารางที่ 11 พฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา ที่ปรับกลุ่มเพื่อการทดสอบสมมติฐานนั้น พบว่าช่วงเวลาที่มาใช้บริการช่วงช่วงเย็น – หวัดค่ำ (หลัง 16.01 น.) ร้อยละ 61.8 เช้า (6.00 – 12.00 น.) ร้อยละ 28.5 และช่วงเที่ยง – บ่าย (12.01 – 16.00 น.) ร้อยละ 9.8 ตามลำดับ ความถี่ในการมาในการมา 3 – 6 ครั้งต่อ

สัปดาห์ ร้อยละ 43.2 ทุกวันและมากกว่าวันละครั้ง ร้อยละ 36.0 ในการมา 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และนานๆ ครั้ง ร้อยละ 20.8 ตามลำดับ ประเภทกีฬาเดิน วิ่ง ฟุตบอล และฟุตซอล ร้อยละ 66 แบบมินตัน บาสเกตบอล ร้อยละ 16.8 แอโรบิก ร้อยละ 8.5 ฟิตเนส ร้อยละ 7.0 และว่ายน้ำ ร้อยละ 1.8 ตามลำดับ

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ในการศึกษาผู้วิจัยต้องการทดสอบสมมติฐานว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬาฯ ด้านช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกายและมาใช้บริการ และประเภทกีฬาที่ม่ออกกำลังกายที่แตกต่างกันให้คะแนนระดับความพึงพอใจหมวดสถานที่ หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก หมวดอุปกรณ์และหมวดการบริการแตกต่างกันดังแสดงในตารางที่ 12-23

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬาฯ ด้านช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกายและมาใช้บริการ และประเภทกีฬาที่ม่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการ ออกกำลังกายและการใช้ บริการสนามกีฬาฯ	จำนวน	หมวดการบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก			
		สถานที่	สิ่งอำนวยความสะดวก	อุปกรณ์	การบริการ
		$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$
ช่วงเวลาที่มาใช้บริการสนามกีฬาและออกกำลังกาย					
ช่วงเช้า (6.00 - 12.00 น.)	114	4.22 ± 0.70	4.07 ± 0.60	4.19 ± 0.64	4.16 ± 0.58
ช่วงเที่ยง – บ่าย (12.01 – 16.00 น.)	39	3.86 ± 0.50	3.77 ± 0.41	3.76 ± 0.60	3.73 ± 0.38
ช่วงเย็น – หัวค่ำ (หลัง 16.01 น.)	247	4.14 ± 0.62	4.00 ± 0.53	3.99 ± 0.67	4.02 ± 0.63
รวม	400	4.13 ± 0.64	4.00 ± 0.55	4.02 ± 0.67	4.03 ± 0.61
ความถี่ในการมาใช้บริการสนามกีฬาและออกกำลังกาย					
ทุกวันและมากกว่า วันละครั้ง	144	4.22 ± 0.61	4.14 ± 0.56	4.24 ± 0.62	4.22 ± 0.62
3 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	173	4.08 ± 0.65	3.92 ± 0.56	3.91 ± 0.70	3.89 ± 0.49
1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และนานๆ ครั้ง	83	4.10 ± 0.67	3.92 ± 0.45	3.89 ± 0.59	3.94 ± 0.61

รวม	400	4.13 ± 0.64	4.00 ± 0.55	4.02 ± 0.67	4.03 ± 0.61
ประเภทกีฬาที่ใช้บริการสนามกีฬาและออกกำลังกาย<u>บ่อยที่สุด</u>					
เดิน วิ่ง ฟุตบอล	264	4.11 ± 0.60	3.98 ± 0.52	3.97 ± 0.65	4.00 ± 0.61
ฟุตซอล					
แอโรบิก	34	4.38 ± 0.62	4.24 ± 0.45	4.24 ± 0.65	4.20 ± 0.53
แบดมินตัน	67	4.07 ± 0.75	3.93 ± 0.68	3.98 ± 0.69	3.96 ± 0.64
บาสเก็ตบอล					
ว่ายน้ำ	7	4.57 ± 0.61	4.26 ± 0.47	4.32 ± 0.69	4.45 ± 0.38
ฟิตเนส	28	4.07 ± 0.73	3.96 ± 0.67	4.25 ± 0.70	4.11 ± 0.62
รวม	400	4.13 ± 0.64	4.00 ± 0.55	4.02 ± 0.67	4.03 ± 0.61

จากตารางที่ 12 ระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามพฤติกรรมและช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย ความถี่และมาใช้บริการประเภทกีฬาที่มาออกกำลังกาย พบว่า ช่วงเวลาที่มาใช้บริการช่วงเช้า (6.00 – 12.00 น.) มีความพึงพอใจในด้านสถานที่มีค่าเฉลี่ย 4.22 ± 0.70 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.19 ± 0.64 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.16 ± 0.58 และในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.07 ± 0.60 ตามลำดับ ช่วงเที่ยง – บ่าย (12.01 – 16.00 น.) มีความพึงพอใจในด้านสถานที่มีค่าเฉลี่ย 3.86 ± 0.50 ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.77 ± 0.41 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 3.76 ± 0.60 และในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 3.73 ± 0.38 และช่วงเย็น – หัวค่ำ (หลัง 16.01 น.) มีความพึงพอใจในด้านสถานที่มีค่าเฉลี่ย 4.14 ± 0.62 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.02 ± 0.63 ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.00 ± 0.53 และในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 3.99 ± 0.67 ตามลำดับ ความถี่ในการมาทุกวันและมากกว่าวันละครั้ง มีความพึงพอใจในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.24 ± 0.62 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.22 ± 0.62 ในด้านสถานที่มีค่าเฉลี่ย 4.22 ± 0.61 และในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.14 ± 0.56 ตามลำดับ 3 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์ มีความพึงพอใจในด้านสถานที่มีค่าเฉลี่ย 4.08 ± 0.65 ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.92 ± 0.56 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 3.91 ± 0.70 และในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 3.89 ± 0.49 ตามลำดับ 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์และนานๆครั้ง มีความพึงพอใจในด้านสถานที่มีค่าเฉลี่ย 4.10 ± 0.67 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 3.94 ± 0.61 ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.92 ± 0.45 และในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 3.89 ± 0.59 ตามลำดับ ประเภทกีฬาเดิน วิ่ง ฟุตบอล และฟุตซอล มีความพึงพอใจในด้านสถานที่มีค่าเฉลี่ย 4.11 ± 0.60 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.00 ± 0.61 ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.98 ± 0.52 และในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 3.97 ± 0.65

ตามลำดับ แอโรบิก มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ 4.38 ± 0.62 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.24 ± 0.65 ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.24 ± 0.45 และในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.20 ± 0.53 ตามลำดับ แบตมินตันและบาสเกตบอล มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ที่มีค่าเฉลี่ย 4.07 ± 0.75 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 3.98 ± 0.69 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 3.96 ± 0.64 และในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.93 ± 0.68 ตามลำดับ วายน้ำ มีความพึงพอใจในด้านสถานที่ที่มีค่าเฉลี่ย 4.57 ± 0.61 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.45 ± 0.38 ในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.32 ± 0.69 และในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 4.26 ± 0.47 ตามลำดับ ฟิตเนส มีความพึงพอใจในด้านอุปกรณ์มีค่าเฉลี่ย 4.25 ± 0.70 ในด้านการบริการมีค่าเฉลี่ย 4.11 ± 0.62 ในด้านสถานที่ที่มีค่าเฉลี่ย 4.07 ± 0.64 และในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกมีค่าเฉลี่ย 3.96 ± 0.67 ตามลำดับ

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬาฯ ด้านช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกายและมาใช้บริการ และประเภทกีฬาที่ม่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการ ออกกำลังกายและ การใช้บริการ สนามกีฬาฯ	หมวดการบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก							
	สถานที่		สิ่งอำนวยความสะดวก		อุปกรณ์		การบริการ	
	F	sig	F	sig	F	sig	F	sig
ช่วงเวลา	4.791	0.01**	4.606	0.01**	7.181	0.00**	7.584	0.00**
ความถี่	2.205	0.11	7.446	0.00**	12.217	0.00**	11.506	0.00**
ประเภทกีฬา	2.439	0.05*	2.397	0.05*	2.484	0.04*	2.001	0.09

หมายเหตุ * มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

** มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

จากตารางที่ 13 การทดสอบสมมติฐานด้านการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬาฯ ด้านช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกายและมาใช้บริการ และประเภทกีฬาที่ม่ออกกำลังกาย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีช่วงเวลาในการออกกำลังกายและใช้บริการสนามกีฬาที่แตกต่างกันให้คะแนนระดับความพึงพอใจหมวดสถานที่ หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก หมวดอุปกรณ์และหมวดการบริการแตกต่าง

กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01 ส่วนในด้านความถี่ในการออกกำลังกายและใช้บริการสนามกีฬาที่แตกต่างกันให้คะแนนระดับความพึงพอใจหมวดสิ่งอำนวยความสะดวก หมวดอุปกรณ์และหมวดการบริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01 และด้านประเภทกีฬาที่มามีออกกำลังกายที่แตกต่างกันให้คะแนนระดับความพึงพอใจหมวดสถานที่ หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก และหมวดอุปกรณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานแล้วพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย นั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01 และ .01 นั้น ผู้วิจัยจึงได้นำค่าเฉลี่ยที่ได้ไปทำการเปรียบเทียบคู่ด้วยวิธี LSD ดังแสดงในตารางที่ 14-24

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสถานที่ จำแนกตามช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD

หมวดการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ช่วงเวลาที่มาใช้บริการและ ออกกำลังกาย	$\bar{x} \pm SD$	ช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย		
			ช่วงเช้า 6.00 - 12.00 น.	ช่วงเที่ยง – บ่าย 12.01 – 16.00 น.	ช่วงเย็น – หัวค่ำ หลัง 16.01 น.
			4.22 ± 0.70	3.86 ± 0.50	4.14 ± 0.62
สถานที่	ช่วงเช้า 6.00 - 12.00 น.	4.22 ± 0.70	-	0.00**	0.22
	ช่วงเที่ยง – บ่าย 12.01 – 16.00 น.	3.86 ± 0.50	-	-	0.01**
	ช่วงเย็น – หัวค่ำ หลัง 16.01 น.	4.14 ± 0.62	-	-	-

หมายเหตุ ** มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD

หมวดการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ช่วงเวลาที่มาใช้บริการและ ออกกำลังกาย	$\bar{x} \pm SD$	ช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย		
			ช่วงเช้า 6.00 - 12.00 น.	ช่วงเที่ยง – บ่าย 12.01 – 16.00 น.	ช่วงเย็น – หัวค่ำ หลัง 16.01 น.
			4.07 ± 0.60	3.77 ± 0.41	4.00 ± 0.53
สิ่งอำนวยความสะดวก	ช่วงเช้า 6.00 - 12.00 น.	4.07 ± 0.60	-	0.00**	0.26

	ช่วงเที่ยง – ป้าย 12.01 – 16.00 น.	3.77 ± 0.41	-	-	0.01**
	ช่วงเย็น – ห้วคำ หลัง 16.01 น.	4.00 ± 0.53	-	-	-

หมายเหตุ ** มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 0.1

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้บริการห้องออกกำลังกาย และสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดอุปกรณ์ จำแนกตามช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD

หมวดการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ช่วงเวลาที่มาใช้บริการและ ออกกำลังกาย	$\bar{x} \pm SD$	ช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย		
			ช่วงเช้า 6.00 - 12.00 น.	ช่วงเที่ยง – ป้าย 12.01 – 16.00 น.	ช่วงเย็น – ห้วคำ หลัง 16.01 น.
			4.19 ± 0.64	3.76 ± 0.60	3.99 ± 0.67
อุปกรณ์	ช่วงเช้า 6.00 - 12.00 น.	4.19 ± 0.64	-	0.00**	0.01**
	ช่วงเที่ยง – ป้าย 12.01 – 16.00 น.	3.76 ± 0.60	-	-	0.04*
	ช่วงเย็น – ห้วคำ หลัง 16.01 น.	3.99 ± 0.67	-	-	-

หมายเหตุ * มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

** มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้บริการห้องออกกำลังกาย และสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดการบริการ จำแนกตามช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD

หมวดการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ช่วงเวลาที่มาใช้บริการและ ออกกำลังกาย	$\bar{x} \pm SD$	ช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย		
			ช่วงเช้า 6.00 - 12.00 น.	ช่วงเที่ยง – ป้าย 12.01 – 16.00 น.	ช่วงเย็น – ห้วคำ หลัง 16.01 น.
			4.16 ± 0.58	3.73 ± 0.38	4.02 ± 0.63
การบริการ	ช่วงเช้า 6.00 - 12.00 น.	4.16 ± 0.58	-	0.00**	0.04*
	ช่วงเที่ยง – ป้าย 12.01 – 16.00 น.	3.73 ± 0.38	-	-	0.01**
	ช่วงเย็น – ห้วคำ หลัง 16.01 น.	4.02 ± 0.63	-	-	-

หมายเหตุ * มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

** มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

จากตารางที่ 13-17 เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หน่วยงานที่ หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก หมวดอุปกรณ์ และหมวดการบริการ จำแนกตามช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามให้ความสำคัญในช่วงเวลาเที่ยง-บ่าย เวลาประมาณ 12.01 – 16.00 น. ในการออกกำลังกายและการใช้บริการของห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ซึ่งในทุกหมวดของสิ่งอำนวยความสะดวกและการบริการนั้นผู้ตอบแบบสอบถามให้คะแนนที่น้อยที่สุดเมื่อเทียบกับ 2 ช่วงที่เหลือ คือช่วงเช้าและช่วงเย็น ทำให้ผู้ที่มิหน้าที่ได้รับผิดชอบในหน่วยงานกองพัฒนานักศึกษาควรเพิ่มการบริการให้ผู้มาใช้บริการมีความพึงพอใจเพิ่มมากขึ้นจากเดิมทั้งในด้านสถานที่ อาจจะมีการปรับทัศนียภาพในการเพิ่มความร่มรื่นให้บริเวณสนามกีฬาหรือโดยรอบ เพราะเนื่องจากเป็นช่วงที่ยังมีแดดจัด หรือปรับอากาศให้มีการถ่ายเทเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้มีอากาศบริสุทธิ์ไหลเวียนภายในอาคารยิมเนเซียม อุปกรณ์ที่ใช้ควรเตรียมพร้อมให้เพียงพอต่อความต้องการของผู้มาใช้บริการในช่วงเวลาดังกล่าว หากมีจำนวนที่เหมาะสมแล้วผู้มาใช้บริการจะได้ไม่ต้องรอการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลาและทำให้รู้สึกไม่อึดอัดนาน และในหมวดการบริการเนื่องจากเป็นช่วงเลิกกลางวันหรือเลิกเรียนของผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่ทำให้นักลากรอาจไม่เพียงพอต่อการบริการของผู้มาใช้บริการในช่วงดังกล่าวทั้งอาจารย์ผู้ควบคุมเจ้าหน้าที่ทั่วไป และเจ้าหน้าที่ทำความสะอาด อาจจะมีการจัดตารางปฏิบัติงานและมอบหมายภาระงานให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลเพื่อให้บุคลากรทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามความถี่ที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD

หมวดการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความถี่ที่มาใช้บริการ และออกกำลังกาย	$\bar{x} \pm SD$	ช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย		
			ทุกวันและมากกว่า วันละครั้ง	3 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และนานๆ ครั้ง
			4.14 ± 0.56	3.92 ± 0.56	3.92 ± 0.45
สิ่งอำนวยความสะดวก	ทุกวันและมากกว่า วันละครั้ง	4.14 ± 0.56	-	0.00**	0.00**
	3 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	3.92 ± 0.56	-	-	0.99
	1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์	3.92 ± 0.45	-	-	-

และนานๆ ครั้ง

หมายเหตุ ** มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามความถี่ที่มารับบริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD

หมวดการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความถี่ที่มารับบริการ และออกกำลังกาย	$\bar{x} \pm SD$	ช่วงเวลาที่ใช้บริการและออกกำลังกาย		
			ทุกวันและมากกว่า วันละครั้ง	3 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และนานๆ ครั้ง
			4.14 ± 0.56	3.92 ± 0.56	3.92 ± 0.45
สิ่งอำนวยความสะดวก	ทุกวันและมากกว่า วันละครั้ง	4.14 ± 0.56	-	0.00**	0.00**
	3 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	3.92 ± 0.56	-	-	0.99
	1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และนานๆ ครั้ง	3.92 ± 0.45	-	-	-

หมายเหตุ ** มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสถานที่ จำแนกตามช่วงเวลาที่ใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD

หมวดการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความถี่ที่ใช้ บริการและ ออกกำลังกาย	$\bar{x} \pm SD$	ช่วงเวลาที่ใช้บริการและออกกำลังกาย		
			ทุกวันและมากกว่า วันละครั้ง	3 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และนานๆ ครั้ง
			4.24 ± 0.62	3.91 ± 0.70	3.89 ± 0.59
อุปกรณ์	ทุกวันและมากกว่า วันละครั้ง	4.24 ± 0.62	-	0.00**	0.00**
	3 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	3.91 ± 0.70	-	-	0.77
	1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และนานๆ ครั้ง	3.89 ± 0.59	-	-	-

หมายเหตุ ** มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสถานที่ จำแนกตามช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD

หมวดการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความถี่ที่มาใช้ บริการและ ออกกำลังกาย	$\bar{x} \pm SD$	ช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย		
			ทุกวันและมากกว่า วันละครั้ง	3 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และนานๆ ครั้ง
			4.22 ± 0.62	3.89 ± 0.49	3.94 ± 0.61
การบริการ	ทุกวันและมากกว่า วันละครั้ง	4.22 ± 0.62	-	0.00**	0.00**
	3 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	3.89 ± 0.49	-	-	0.56
	1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และนานๆ ครั้ง	3.94 ± 0.61	-	-	-

หมายเหตุ ** มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

จากตารางที่ 18-21 เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก หมวดอุปกรณ์ และหมวดการบริการ จำแนกตามความถี่ที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มที่มีความถี่ในการมาออกกำลังกายมากกว่าวันละ 1 ครั้ง และผู้ที่มาทุกวันให้ความสำคัญในการออกกำลังกายและการใช้บริการของห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ซึ่งในหมวดสิ่งอำนวยความสะดวก หมวดอุปกรณ์ และหมวดการบริการ นั้นผู้ตอบแบบสอบถามให้คะแนนความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก หากทางกองพัฒนานักศึกษาต้องการพัฒนาหมวดสิ่งอำนวยความสะดวก หมวดอุปกรณ์ และหมวดการบริการควรเพิ่มเติมในเรื่องการสร้างมูลค่าเพิ่มด้านการบริการสำหรับผู้ใช้บริการในกลุ่มนี้เพราะเนื่องจากเป็นลูกค้าที่มาใช้เป็นประจำและเป็นผู้ที่รักสุขภาพ ต้องการดูแลตัวเองให้ปราศจากโรค โดยการมีที่ปรึกษาด้านโภชนาการ ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เทรนเนอร์ส่วนตัวที่แก้ไขปัญหาเฉพาะจุดของการออกกำลังกาย เป็นต้น

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกาย และสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสถานที่ จำแนกตามประเภทกีฬาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD

หมวดการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ประเภทกีฬาที่มา ใช้บริการและ ออกกำลังกาย	$\bar{x} \pm SD$	ประเภทกีฬาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย				
			เดิน วิ่ง ฟุตบอล	แอโรบิก	แบดมินตัน บาสเก็ตบอล	ว่ายน้ำ	ฟิตเนส
			4.11 ± 0.60	4.38 ± 0.62	4.07 ± 0.75	4.57 ± 0.61	4.07 ± 0.73
สถานที่	เดิน วิ่ง ฟุตบอล	4.11 ± 0.60	-	0.02*	0.59	0.06	0.74
	แอโรบิก	4.38 ± 0.62	-	-	0.02*	0.48	0.06
	แบดมินตัน บาสเก็ตบอล	4.07 ± 0.75	-	-	-	0.05*	0.98
	ว่ายน้ำ	4.57 ± 0.61	-	-	-	-	0.06
	ฟิตเนส	4.07 ± 0.73	-	-	-	-	-

หมายเหตุ * มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกาย และสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสถานที่ จำแนกตามช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD

หมวดการ บริการ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ประเภทกีฬาที่มา ใช้บริการและ ออกกำลังกาย	$\bar{x} \pm SD$	ประเภทกีฬาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย				
			เดิน วิ่ง ฟุตบอล	แอโรบิก	แบดมินตัน บาสเก็ตบอล	ว่ายน้ำ	ฟิตเนส
			4.01 ± 0.45	3.91 ± 0.60	4.06 ± 0.52	4.05 ± 0.52	4.08 ± 0.54
สิ่งอำนวยความสะดวก	เดิน วิ่ง ฟุตบอล	4.01 ± 0.45	-	0.01*	0.58	0.18	0.88
	แอโรบิก	3.91 ± 0.60	-	-	0.01**	0.93	0.05*
	แบดมินตัน บาสเก็ตบอล	4.06 ± 0.52	-	-	-	0.13	0.79
	ว่ายน้ำ	4.05 ± 0.52	-	-	-	-	0.20
	ฟิตเนส	4.08 ± 0.54	-	-	-	-	-

หมายเหตุ * มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

** มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสถานที่ จำแนกตามช่วงเวลาที่ใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD

หมวดการบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก	ประเภทกีฬาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย	$\bar{x} \pm SD$	ประเภทกีฬาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย				
			เดิน วิ่ง ฟุตบอล	แอโรบิก	แบดมินตัน บาสเก็ตบอล	ว่ายน้ำ	ฟิตเนส
ความสะดวก	ออกกำลังกาย		3.97 ± 0.65	4.24 ± 0.65	3.98 ± 0.69	4.32 ± 0.69	4.25 ± 0.70
อุปกรณ์	เดิน วิ่ง ฟุตบอล	3.97 ± 0.65	-	0.03*	0.97	0.17	0.04*
	แอโรบิก	4.24 ± 0.65	-	-	0.07	0.75	0.93
	แบดมินตัน บาสเก็ตบอล	3.98 ± 0.69	-	-	-	0.19	0.07
	ว่ายน้ำ	4.32 ± 0.69	-	-	-	-	0.80
	ฟิตเนส	4.25 ± 0.70	-	-	-	-	-

หมายเหตุ * มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

จากตารางที่ 21-24 เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย หมวดสถานที่ หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก และหมวดอุปกรณ์ จำแนกตามประเภทกีฬาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย โดยวิธี LSD พบว่า สนามกีฬาที่ใช้สำหรับเดิน วิ่ง กีฬาฟุตบอล แบดมินตัน บาสเก็ตบอล และแอโรบิกนั้นควรได้รับการพัฒนาในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์และการบริการ บริเวณสนามฟุตบอล ยิมเนเซียม เช่น ควรมีร้านอาหารและเครื่องดื่ม สถานที่อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าให้เพียงพอ แสงสว่างในการเดินรอบอาคารและไปยังที่จอดรถควรให้สว่างขึ้นเนื่องจากผู้มาใช้บริการต้องการความปลอดภัยในการมาใช้บริการ รวมไปถึงการให้เช่าอุปกรณ์เสริมให้กับกิจกรรมการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้น เช่น เพื่อเพิ่มรายได้และเพิ่มความสะดวกให้กับผู้มาใช้บริการ เป็นต้น

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

จากผลการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำนวน 400 คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มากกว่าร้อยละ 50 มีอายุช่วง 21-25 ปี ร้อยละ 32.0 สถานะโสด ร้อยละ 69.0 อาชีพ นักศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 37.0 มีรายได้ไม่น้อยกว่า 18,000 บาท ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 90 และจากการสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการมาใช้บริการ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 32.2 ในช่วงเวลาหลัง 16.00 น. ร้อยละ 31.2 ซึ่งกีฬาวิ่ง เป็นกีฬาที่ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 33.2 และมักใช้บริการที่สนามฟุตบอล เป็นหลัก โดยส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามมีวัตถุประสงค์ในการมาออกกำลังกายมากที่สุดคือ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 45.5 และตนเองเป็นผู้ที่มีอิทธิพลในการมาออกกำลังกายมากกว่าร้อยละ 67 แต่มีผู้ตอบแบบสอบถาม ร้อยละ 22.2 ซึ่งคิดว่าเพื่อนเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลรองลงมาจากตนเอง

เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานในด้านการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ พบว่าอายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ ที่แตกต่างกัน ให้คะแนนระดับความพึงพอใจหมวดสถานที่ หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก หมวดอุปกรณ์และหมวดการบริการไม่แตกต่างกัน แต่ การทดสอบสมมติฐานด้านการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของการใช้ห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการใช้บริการสนามกีฬา ด้านช่วงเวลาที่มาใช้บริการและออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกายและมาใช้บริการ และประเภทกีฬาที่มาออกกำลังกาย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีช่วงเวลาในการออกกำลังกายและใช้บริการสนามกีฬาที่แตกต่างกันให้คะแนนระดับความพึงพอใจหมวดสถานที่ หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก หมวดอุปกรณ์และหมวดการบริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01 ส่วนในด้านความถี่ในการออกกำลังกายและใช้บริการสนามกีฬาที่แตกต่างกันให้คะแนนระดับความพึงพอใจหมวดสิ่งอำนวยความสะดวก หมวดอุปกรณ์และหมวดการบริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01 และด้านประเภทกีฬาที่มาออกกำลังกายที่แตกต่างกันให้คะแนนระดับความพึงพอใจหมวดสถานที่ หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก และหมวดอุปกรณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01

จากการทำวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอข้อเสนอแนะในแต่ละหมวดการให้บริการดังนี้

1. หมวดสถานที่

ควรมีการปรับปรุงทัศนียภาพให้มีความร่มรื่น ปลูกต้นไม้เพิ่มขึ้นเพื่อให้ร่มเงา เพราะส่วนใหญ่ผู้มาใช้บริการมาในช่วงตอนบ่ายแล้วบรรยากาศร้อนเพราะไม่ค่อยมีร่มไม้

2. หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก

ห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ร้านอาหารและเครื่องดื่มบริเวณรอบสนามกีฬาควรมีอย่างเพียงพอ รวมไปถึงแสงไฟเมื่อผู้มาใช้บริการเดินไปบริเวณลานจอดรถจะได้รู้สึกถึงความปลอดภัย

3. หมวดอุปกรณ์

ควรเพิ่มอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อปริมาณของผู้มาใช้บริการ เพราะเนื่องจากบางช่วงเวลาคือเป็นช่วงที่มีผู้มาใช้บริการค่อนข้างมาก อาจทำให้ต้องรออุปกรณ์จนเกิดความสะดุดดังกล่าว

4. หมวดการบริการ

การบริการที่เหนือความคาดหมายหรือการบริการที่สามารถเพิ่มมูลค่าให้กับผู้มาใช้บริการควรจะนำมาประยุกต์ใช้ เช่นการมีที่ปรึกษาด้านโภชนาการ ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อให้คำแนะนำกับผู้มาใช้บริการแล้วประทับใจเพิ่มมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กรณีการ์ จันท์แก้ว. 2538. ความพึงพอใจของประชาชนต่อระบบและกระบวนการให้บริการของ กรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาสำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร. การค้นคว้าอิสระ สาขาพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคม. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- กระทรวงสาธารณสุข. 2545. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2545. แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 – 2549). กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุลธิดา เจริญลาด. 2549. ความต้องการของประชาชนเกี่ยวกับการให้บริการทางด้านการออกกำลังกาย และกีฬาของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร. สมุทรสาคร: วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร.
- ธนิศา ทองมี. 2546. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพมหานคร. ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย :
- วรัญญู วีรมย์. 2552. ความต้องการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชน ต.ร้องกวาง อ.เมืองร้อยกวาง จ.จังหวัดแพร่ ปีการศึกษา 2552. กรุงเทพมหานคร ฐานข้อมูล : โครงสร้างพื้นฐานภาครัฐด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ 2539. สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และ กายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร. 2559. โครงการการพัฒนาสื่อการเรียนการสอนผ่านเครือข่าย อินเทอร์เน็ต พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา. แหล่งที่มา <http://www.ipecp.ac.th/ipecp/cgi-bin/vni/Program/unit3/p10.html> สืบค้นวันที่ 3 มีนาคม 2559.
- สำนักนโยบายแผน กรุงเทพมหานคร. 2538. ความพึงพอใจของประชาชนต่อระบบและกระบวนการ ให้บริการของกรุงเทพมหานคร. รายงานฉบับสมบูรณ์โดยคณะพัฒนาสังคมร่วมกับสมาคม พัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ศิวะ พลนิล. 2556. บทความวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้บริการของห้องออกกำลังกายและสนามกีฬา
ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา



**แบบสอบถาม เรื่อง ความพึงพอใจต่อการให้บริการของห้องออกกำลังกายและสนามกีฬาของ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา**

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยปีงบประมาณ 2557 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา ซึ่งข้อมูลที่ท่านตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับและจะนำข้อมูลมาใช้ในการงานวิจัยเพียงเท่านั้น ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านมา ณ โอกาสนี้

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ หรือเติมในช่องว่างตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ < 20 ปี ☐ 21-25 ปี ☐ 26-30 ปี ☐ 31-35 ปี ☐ 36-40 ปี
☐ 41-45 ปี ☐ > 46 ปี
3. สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
4. ระดับการศึกษา ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
5. อาชีพ ☐ นักเรียน ☐ นักศึกษา ☐ พนักงานมหาวิทยาลัย/ข้าราชการ
☐ พนักงานเอกชน/รัฐวิสาหกิจ ☐ ธุรกิจส่วนตัว/เจ้าของธุรกิจ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
6. รายได้ของท่านต่อเดือน ☐ < 18,000 บาท ☐ 18,001 – 25,000 บาท ☐ 25,001 – 30,000 บาท
☐ 30,001 – 35,000 บาท ☐ 35,001 – 40,000 บาท ☐ > 40,001 บาท
7. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ ☐ มี โปรดระบุโรค..... ☐ ไม่มี

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการใช้บริการสนามกีฬา

1. ช่วงเวลาที่ท่านมาใช้บริการสนามกีฬาและออกกำลังกาย
☐ 06.00 – 10.00 น. ☐ 10.01 – 12.00 น. ☐ 12.01 – 14.00 น. ☐ 14.01 – 16.00 น.
☐ 16.01 – 18.00 น. ☐ 18.01 – 20.00 น. ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
2. ความถี่ในการมาใช้สนามกีฬาและออกกำลังกาย
☐ มากกว่าวันละครั้ง ☐ ทุกวัน ☐ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ☐ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
☐ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
3. ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง
☐ < 30 นาที ☐ 30-60 นาที ☐ > 60 นาที
4. ประเภทกีฬาที่ท่านใช้บริการสนามกีฬาและออกกำลังกาย**บ่อยที่สุด**
☐ เดิน ☐ วิ่ง ☐ แอโรบิก ☐ แบดมินตัน
☐ บาสเก็ตบอล ☐ ฟุตบอล ☐ วายน้ำ ☐ ฟิตเนส
☐ ฟุตซอล ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
5. เหตุผลที่ท่านออกกำลังกาย**มากที่สุด**
☐ ต้องการให้สุขภาพแข็งแรง ☐ เพื่อพบปะสังสรรค์เพื่อนฝูง ☐ เพื่อใช้ในการแข่งขัน ☐ เพื่อความสนุกสนาน
☐ ต้องการลดน้ำหนัก ☐ มีปัญหาสุขภาพ ☐ โดนบังคับ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

6. บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย มากที่สุด☐ ตนเอง☐ เพื่อน☐ แฟน☐ญาติ/พี่น้อง☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านความพึงพอใจต่อการใช้บริการสนามกีฬา

การบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
หมวดสถานที่					
1. บริเวณรอบสนามกีฬามีความร่มรื่นและสวยงาม					
2. สถานที่พักผ่อนก่อนและหลังออกกำลังกายมีความสะอาด					
หมวดสิ่งอำนวยความสะดวก					
1. สถานที่เล่นกีฬาแต่ละชนิดมีความเพียงพอต่อความต้องการ					
2. สถานที่เล่นกีฬาแต่ละชนิดมีความสะดวกสบาย					
3. สถานที่เล่นกีฬาแต่ละชนิดมีความสะอาด					
4. สถานที่เล่นกีฬาแต่ละชนิดมีความปลอดภัย					
5. ค่าใช้จ่ายของแต่ละศูนย์กีฬามีความเหมาะสม					
6. ศูนย์กีฬามีเวลาเปิด-ปิดที่เหมาะสม					
7. ห้องน้ำและห้องอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าสะอาด/					
8. ห้องน้ำและห้องอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าเพียงพอ/					
9. ความสว่างตามจุดต่างๆ ของสนามกีฬามีความเหมาะสม					
10. การเปิด-ปิดไฟ บริเวณสนามกีฬามีความเหมาะสม					
11. ร้านอาหารและเครื่องดื่มบริเวณรอบสนามกีฬามีความสะอาด					
12. ร้านอาหารและเครื่องดื่มบริเวณรอบสนามกีฬามีจำนวนเพียงพอ					
13. ร้านอาหารและเครื่องดื่มบริเวณรอบสนามกีฬามีมาตรฐาน					
14. สถานที่จอดรถกว้าง สะดวกสบายเพียงพอต่อความต้องการ					
15. สถานที่จอดรถมีความปลอดภัย					
หมวดอุปกรณ์					
1. อุปกรณ์ในศูนย์กีฬามีความทันสมัย					
2. อุปกรณ์ในศูนย์กีฬามีมาตรฐาน					
3. อุปกรณ์ในศูนย์กีฬามีเพียงพอต่อการใช้งาน					
4. อุปกรณ์มีความปลอดภัยต่อการใช้งาน					
หมวดการบริการ					
1. เจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬามีมนุษยสัมพันธ์และเต็มใจให้บริการ					
2. เจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬาไม่เลือกปฏิบัติ					
3. เจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬามีความเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ					
4. เจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬาแนะนำให้คำปรึกษาแก่ผู้มาใช้บริการ					
5. เจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬาแต่งกายสะอาดและเหมาะสม					
6. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยดูแลอย่างทั่วถึง					
7. การจัดการด้านการจราจรภายในสนามกีฬา					

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ด้านสถานที่

.....

2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

3. ด้านอุปกรณ์

.....

4. ด้านการบริการ

.....