

ความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิเตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ  
ผู้นำการออกกำลังกาย

นางสาวเกษศิรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE OPINIONS OF MANAGERS AND MEMBERS OF FITNESS CENTERS ABOUT  
DESIRABLE CHARACTERS OF EXERCISE LEADERS



Miss Ketsirin Kittipongphakorn

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science Program in Sports Science

Faculty of Sports Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์  
เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย

โดย

นางสาวเกษศิริรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์

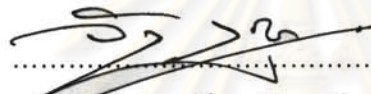
สาขาวิชา

วิทยาศาสตร์การกีฬา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

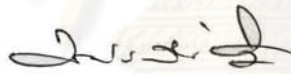
อาจารย์ ดร.จุฑา ดิงศภัทย์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ



..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม)

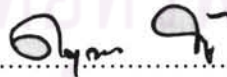
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(อาจารย์ ดร.จุฑา ดิงศภัทย์)



..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดรณวรรณ สุขสม )



..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์)

เกษศิริพันธ์ กิตติพงษ์ภากรณ์ : ความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย. (THE OPINIONS OF MANAGERS AND MEMBERS OF FITNESS CENTERS ABOUT DESIRABLE CHARACTERS OF EXERCISE LEADERS) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภักดิ์, 119 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย จากฟิตเนสเซ็นเตอร์เชิงพาณิชย์ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 45 แห่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหาร จำนวน 45 คนจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และสมาชิก จำนวน 540 คน จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Non Probability Sampling) และใช้วิธีการสุ่มแบบกำหนดโควตา (Quota Sampling) ตามตัวแปรเพศในอัตราส่วนที่เท่ากัน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือการวิจัย และนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติโดยการหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และสรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในรูปความเรียง

#### ผลการวิจัย

1. ผู้บริหารมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายทุกด้านโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาในรายด้านพบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุดคือ ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร ระดับมากที่สุดคือ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว และด้านมาตรฐานบุคลากร

2. สมาชิกมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายทุกด้านโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก โดยในรายด้านเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ด้านมาตรฐานบุคลากร และด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้

3. สมาชิกเพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อพิจารณาจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ ด้านมาตรฐานบุคลากร มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ไม่แตกต่างกัน

สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา.....ลายมือชื่อนิติศ.....เกษศิริพันธ์ กิตติพงษ์ภากรณ์.....  
ปีการศึกษา 2553.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....ศ - ๕๐-๒๕๖



## 5278605239 : MAJOR SPORTS SCIENCE

KEYWORDS : DESIRABLE CHARACTERS / EXERCISE LEADERS / FITNESS CENTERS

KETSIRIN KITTIPONGPHAKORN : THE OPINIONS OF MANAGERS AND MEMBERS OF FITNESS CENTERS ABOUT DESIRABLE CHARACTERS OF EXERCISE LEADERS. ADVISOR : JUTA TINGSABHAT, P.E.D., 119 pp.

The purpose of this research was to study the opinions of managers and fitness centers members about desirable characters of exercise leaders. The samples of this study were 45 managers and 540 members from 45 commercial fitness centers in Bangkok randomized by purposive sampling and non probability sampling. The research instrument was questionnaire. The data was analyzed by mean, standard deviation, t-test, and summarized the opinion and further suggestion in essay.

The research results showed that :

1. The opinion of fitness center managers towarded the desirable characters of exercise leader was overall rated in the high level with the most desirable in personal relationship and communication skill was rated in the highest level. The next desirable characters were rated in the high level by ranking as follow : moral, academic knowledge and knowledge dissemination, personality and personnel standard.

2. The opinion of fitness center members towarded the desirable characters of exercise leader was overall rated in the high level with the ranking order as follow : moral, personal relationship and communication skill, personality, personnel standard, academic knowledge and knowledge dissemination.

3. The opinion of male and female fitness center members towarded the desirable characters of exercise leader were significantly different at the statistical level of .05 in academic knowledge and knowledge dissemination, and personnel standard whereas personal relationship and communication skill, and personality were found not be any significant differences.

Field of Study: ..... Sports Science ..... Student's Signature: Ketsirin Kittipongphakorn  
Academic Year: ..... 2010 ..... Advisor's Signature: J. Tingsabhat.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดี จากความกรุณาของ อาจารย์ ดร.จุฑา ดิงศกัทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ให้ความเอาใจใส่ ให้คำแนะนำ ตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจและประสบการณ์ที่มีค่าตลอด การทำวิจัย และอาจารย์ ฉัตรชัย มะสุนสืบ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เกี่ยวกับข้อมูลและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำ และข้อคิดในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยทุกท่าน และกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบ แก้ไข และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย รวมทั้งขอขอบคุณผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ รวมถึงทุกท่านที่เกี่ยวข้องที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ บัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการจัดการกีฬา และบุคลากร คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่คอยช่วยเหลือกันเป็นอย่างดีและเป็นกำลังใจให้กันเสมอมา

ท้ายที่สุดขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่ออัครวัฒน์ และคุณแม่สุนิรัตน์ กิตติพงษ์ภากรณ์ ผู้ให้ชีวิตและมีพระคุณต่อผู้วิจัยอย่างหาที่สุดมิได้ รวมทั้งผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จทุก ๆ ท่าน ที่คอยห่วงใย ให้กำลังใจ สนับสนุน และส่งเสริมสิ่งที่ดีแก่ผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
คำจำกัดความของคำที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิด.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสถานออกกำลังกาย.....	5
ข้อมูลเกี่ยวกับธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์.....	7
มาตรฐานสถานประกอบการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	18
ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการทรัพยากรมนุษย์.....	22
ทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดคนเข้าทำงาน.....	23
แนวคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะและบทบาทหน้าที่ของผู้นำการออกกำลังกาย.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	32
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	38

บทที่	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	 42
 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	 82
สรุปผลการวิจัย.....	82
อภิปรายผลการวิจัย.....	87
ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งนี้.....	91
ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป.....	92
 รายการอ้างอิง.....	 93
 ภาคผนวก.....	 98
ภาคผนวก ก.....	99
ภาคผนวก ข.....	107
ภาคผนวก ค.....	116
 ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	 119



## สารบัญญัตราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและคำร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นผู้บริหาร.....	43
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้.....	47
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรมจริยธรรม .....	49
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร.....	50
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว.....	51
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านมาตรฐานบุคลากร.....	52
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ทุกด้าน.....	53
8	จำนวนและคำร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นสมาชิก	56
9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้.....	62
10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรมจริยธรรม.....	64

ตารางที่	หน้า
11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร..... 65
12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพ ส่วนตัว ..... 66
13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านมาตรฐาน บุคลากร..... 67
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ทุกด้าน..... 68
15	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกเพศชายและเพศหญิง เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านความรู้ทาง วิชาการและการเผยแพร่ความรู้..... 69
16	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกเพศชายและเพศหญิง เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรม จริยธรรม..... 72
17	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกเพศชายและเพศหญิง เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร..... 74
18	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกเพศชายและเพศหญิง เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพ ส่วนตัว..... 75
19	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกเพศชายและเพศหญิง เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านมาตรฐาน บุคลากร..... 76
20	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกเพศชายและเพศหญิง เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ทุกด้าน..... 78

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	กรอบแนวคิด.....	4



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการออกกำลังกายได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายว่าสามารถช่วยส่งเสริม ป้องกันรักษา และฟื้นฟูสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระทรวงสาธารณสุขได้รณรงค์และส่งเสริมให้ประชาชนดูแลสุขภาพของตนเอง โดยแนะนำให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที และด้วยความสำคัญของการออกกำลังกายจึงทำให้กระแสการออกกำลังกายมีมากขึ้นเป็นลำดับ ภาครัฐและภาคเอกชนได้จัดให้มีสถานที่และเครื่องมือออกกำลังกายไว้บริการเพื่อเป็นสวัสดิการและเพื่อดำเนินการด้านธุรกิจอย่างแพร่หลายทั่วประเทศ โดยใช้ชื่อต่าง ๆ กันว่า ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ฟิตเนสคลับ ศูนย์ออกกำลังกาย สपोर्टคลับ สโมสรกีฬาและนันทนาการ เป็นต้น และยังได้กำหนดมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์ไว้ 5 ด้าน ได้แก่ 1)ด้านสถานที่ / ตัวอาคารและห้องออกกำลังกาย 2)ด้านอุปกรณ์และเครื่องมือออกกำลังกายต่าง 3)ด้านสมาชิกและการบริการสมาชิก 4)ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ 5)ด้านความปลอดภัยและมาตรการกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน โดยได้มาจากการประชุมระดมความคิดของคณะกรรมการพิจารณากำหนดหลักเกณฑ์มาตรฐานฟิตเนสเซ็นเตอร์ตามคำสั่งแต่งตั้ง โดยคณะกรรมการสาธารณสุข พ.ศ.2535 ซึ่งอ้างอิงจากหนังสือมาตรฐานและแนวทางแนะนำสำหรับฟิตเนสเซ็นเตอร์ของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (ACSM) เพื่อเป็นแนวทางแนะนำให้ฟิตเนสเซ็นเตอร์นำไปใช้เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและการให้บริการที่มีประสิทธิภาพ (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2553) ซึ่งสอดคล้องกับ ศูนย์วิจัยกสิกรไทย (2549 : ออนไลน์) ที่กล่าวว่า จากกระแสความสนใจในการดูแลสุขภาพที่เพิ่มขึ้นของคนไทยในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา ประกอบกับการมีรายได้เพิ่มสูงขึ้นทำให้ธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี โดยเฉพาะจากประชาชนในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตอยู่บนความเร่งรีบและมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลา และสถานที่ในการออกกำลังกาย ฟิตเนสเซ็นเตอร์จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปและทำให้ธุรกิจนี้มีการขยายตัวได้อย่างต่อเนื่อง ความเข้มข้นของการแข่งขัน โดยเฉพาะในกลุ่มของธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่ นั้นมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ทั้งจากการแข่งขันของผู้ประกอบการภายในกลุ่มธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่ด้วยกันเอง และผลกระทบทางอ้อมจากการขยายตัวของธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดกลางและขนาดเล็กที่มีการเปิดดำเนินการเพิ่มมากขึ้น เพื่อช่วงชิงโอกาสในการตอบสนองต่อความต้องการของผู้บริโภคที่มีอยู่หลากหลาย

ทรัพยากรมนุษย์นั้นถือเป็นทรัพยากรที่สำคัญในปัจจัยการดำเนินงานขององค์กร การบริหารจัดการเพื่อให้ได้บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเหมาะสมเข้ามาปฏิบัติงานในองค์กร นั้นก็จะส่งผลต่อความเจริญเติบโตและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่องค์กรได้ สำหรับ ฟิตเนสเซ็นเตอร์แล้ว คุณสมบัติหรือคุณลักษณะของผู้นำการออกกำลังกายนั้นมีความสำคัญมากในการให้บริการสมาชิก ดังคำกล่าวของ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) ที่ว่า การให้บริการในสถานออกกำลังกายจำเป็นต้องมีผู้ให้บริการที่มีความรู้ ทักษะ และความสามารถหลาย ๆ ด้าน อาทิ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย การตรวจเช็ค ประวัติสุขภาพ การให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องและปลอดภัย การทดสอบร่างกาย การออกแบบ โปรแกรมการออกกำลังกาย ทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีแรงมาเกี่ยวข้อง การควบคุมดูแลอุปกรณ์ การดูแลการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เป็นต้น และเนื่องจากสมาชิก ถือเป็นเส้นเลือดใหญ่ของธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ ผู้บริหารส่วนใหญ่จึงต้องเน้นที่ทัศนคติและความ ต้องการของสมาชิกเป็นหลัก

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำออกกำลังกายว่าควรมีคุณลักษณะอย่างไร เนื่องจากผู้วิจัย เห็นความสำคัญของผู้นำการออกกำลังกายที่มีหน้าที่ทำให้ผู้มารับบริการมีสุขภาพที่ดี อันจะทำให้ อัตราการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังของประเทศลดลง จากการศึกษาข้อมูลส่วนหนึ่งจะเป็นแนวทาง สำหรับสถาบันที่ผลิตบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือด้านการออกกำลังกายออกไปรับ ใช้สังคม ให้สอดคล้องกับความต้องการของภาคธุรกิจกีฬา อีกทั้งผู้ประกอบการจะได้นำผลไปใช้ในการคัดเลือกและฝึกฝนผู้นำการออกกำลังกายให้มีคุณลักษณะที่สอดคล้องกับความต้องการของ สมาชิก และอาจนำจุดขายด้านผู้นำการออกกำลังกายไปใช้ในการโปรโมทองค์กรได้

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่ พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหาร จำนวน 45 คน และ สมาชิก จำนวน 540 คน จากฟิตเนสเซ็นเตอร์เชิงพาณิชย์ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 45 แห่ง โดยศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย 5 ด้าน ได้แก่

1. ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้



2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม
3. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร
4. ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว
5. ด้านมาตรฐานบุคลากร

### คำจำกัดความของคำที่ใช้ในการวิจัย

**ผู้บริหาร** หมายถึง เจ้าของกิจการหรือผู้จัดการประจำสาขาของฟิตเนสเซ็นเตอร์เชิงพาณิชย์ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอำนาจหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงเกี่ยวกับนโยบายการบริหารจัดการของสถานประกอบการนั้น ๆ

**สมาชิก** หมายถึง ผู้ที่ได้ทำการสมัครและใช้บริการของฟิตเนสเซ็นเตอร์ ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของฟิตเนสเซ็นเตอร์เชิงพาณิชย์ในเขตกรุงเทพมหานคร

**ฟิตเนสเซ็นเตอร์** หมายถึง สถานประกอบการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเชิงพาณิชย์ ที่มีเครื่องมือ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรในการให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

**คุณลักษณะที่พึงประสงค์** หมายถึง คุณสมบัติหรือลักษณะประจำตัวของผู้นำการออกกำลังกายที่สมาชิกและผู้บริหารต้องการให้แสดงออกตามหน้าที่และความรับผิดชอบที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์

**ผู้นำการออกกำลังกาย** หมายถึง ผู้ให้บริการแก่สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ ทั้งการให้บริการด้านอุปกรณ์และการให้บริการด้านกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งให้ความรู้ แนะนำ ช่วยเหลือโดยตรงแก่สมาชิกให้มีวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและปลอดภัย ตามหลักของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและสรีรวิทยา

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย

2. เป็นประโยชน์และแนวทางสำหรับสถาบันที่ผลิตบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือด้านการออกกำลังกายออกไปรับใช้สังคม ให้สอดคล้องกับความต้องการของภาคธุรกิจกีฬา

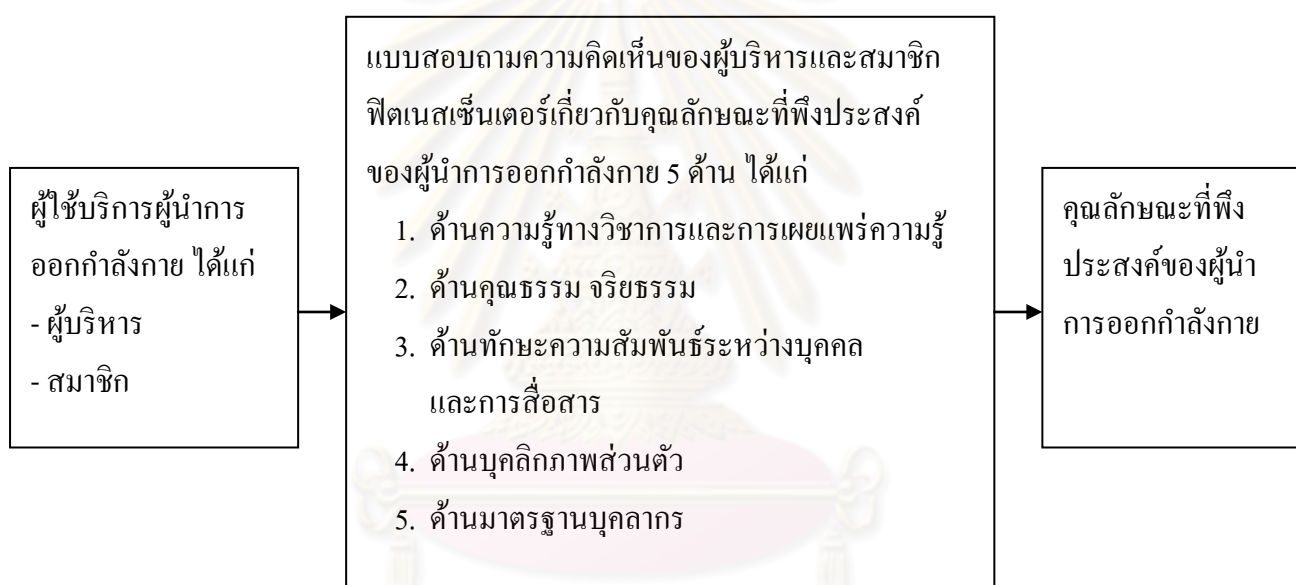
3. ผู้ประกอบการนำไปใช้ในการคัดเลือกและฝึกฝนบุคลากรให้มีคุณลักษณะที่สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก หรืออาจนำจุดขายด้านผู้นำการออกกำลังกายไปใช้ในการโปรโมทองค์กรได้

4.เป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้า หรือวิจัยในเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือด้านการออกกำลังกาย

## กรอบแนวคิด

### แผนภูมิที่ 1

จากขอบเขตของการศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า (conceptual frame work) ไว้ดังนี้



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาครั้งนี้ได้ ดังต่อไปนี้

#### เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสถานออกกำลังกาย
2. ข้อมูลเกี่ยวกับธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์
3. มาตรฐานสถานประกอบการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
4. ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการทรัพยากรมนุษย์
5. ทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดคนเข้าทำงาน
6. แนวคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะและบทบาทหน้าที่ของผู้นำการออกกำลังกาย

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ
2. งานวิจัยต่างประเทศ

### ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสถานออกกำลังกาย

ในอุตสาหกรรมของการให้บริการสถานออกกำลังกายในประเทศไทย สามารถจำแนกตามลักษณะการให้บริการ ออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. สโมสร (Mega Club) เป็นศูนย์ออกกำลังกายที่มีขนาดใหญ่ มีกีฬาเกือบทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นกีฬากลางแจ้งหรือในอาคาร มีห้องอาหารและห้องเสริมสวยไว้บริการ ค่าธรรมเนียมแรกเข้าและค่าธรรมเนียมนรายเดือนค่อนข้างสูง เช่น ราชกรีฑาสโมสร สปอร์ตคลับ (Royal Bangkok Sports Club) และสโมสรราชพฤกษ์ (Rajapruet Sports Club) เป็นต้น

2. ศูนย์กีฬา (Multi-Sports Center) เป็นศูนย์ออกกำลังกายขนาดปานกลาง โดยมากจะอยู่ในโรงแรมหรืออาคารสำนักงานขนาดใหญ่ มีกีฬากลางแจ้งและในอาคารบางประเภทไว้บริการ โดยมีค่าธรรมเนียมนแรกเข้าและรายเดือนค่อนข้างสูง เช่น สपोर्ट ซิตี้ (Sports City) เป็นต้น

3. ฟิตเนสเซ็นเตอร์ (Fitness Center) เป็นศูนย์ออกกำลังกายที่มีขนาดเล็ก เน้นการออกกำลังกายเฉพาะและให้ความสำคัญกับความสะอาดสบายในการเดินทาง และมีการคิดค่าบริการที่หลากหลายตามประเภทที่เลือกใช้บริการ มีที่ตั้งอยู่ในแหล่งชุมชนต่าง ๆ นิยมตั้งในศูนย์การค้าและ

อาคารสำนักงาน เช่น แคลิฟอร์เนียว้าวเอ็กซ์พีเรียนซ์ (California Wow Xperience), ฟิตเนสเฟิร์สท์ (Fitness First) เป็นต้น

4. ศูนย์บริการเฉพาะ (Niche Club) เป็นศูนย์บริการเฉพาะที่รวมการออกกำลังกายเฉพาะส่วนและการควบคุมน้ำหนัก จะมีกลุ่มลูกค้าเฉพาะเจาะจง เช่น บอดี เชป (Body Shape), ฟิลลิปเวิน (Phillip Wain), มารี แฟรนซ์ บอดี ไลน์ (Marie France Body Line) เป็นต้น ส่วนใหญ่ไม่มีการสมัครสมาชิก จะเป็นลักษณะของการซื้อคอร์สในการลดน้ำหนักหรือการลดสัดส่วนเฉพาะที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะ เช่น ลดต้นแขน ลดต้นขา เป็นต้น ศูนย์บริการเฉพาะจะมีลูกค้าในวงจำกัด และมีการใช้จ่ายค่อนข้างสูงในการใช้บริการ

ด้วยความตระหนักและสนใจในการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพมากขึ้น รวมถึงการได้รับอิทธิพลของอารยธรรมตะวันตก ส่งผลให้คนไทยต้องการบริการด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมากขึ้น และเมื่อพิจารณาจากสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ประเภทดังกล่าวแล้ว จะพบว่า ฟิตเนสเซ็นเตอร์ (Fitness Center) เป็นสถานออกกำลังกายที่เติบโตเร็วที่สุด ทั้งในรูปแบบการขยายสาขา การปรับปรุงรูปแบบของสถานที่ การเพิ่มเติมอุปกรณ์หรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้มีความทันสมัยมากขึ้น อีกทั้งยังมีผู้ประกอบการรายใหม่เข้ามาในตลาดเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ตลาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์มีการขยายตัวและการแข่งขันที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น (รายงานประจำปี บริษัท แคลิฟอร์เนียว้าวเอ็กซ์พีเรียนซ์ จำกัด (มหาชน), 2549 : 13 อ้างถึงใน จิราภา พึงบางกรวย, 2551: 27-28)

ส่วนการแบ่งประเภทของฟิตเนสเซ็นเตอร์โดยสมาคมเทนนิสและสปอร์ตคลับนานาชาติ (International Health Racquet and sport club Association [IHRSA], 1994-1997) แบ่งไว้ดังนี้

1.เชิงพาณิชย์ (Commercial Program) มีการเติบโตในรูปแบบของการสมัครสมาชิกและมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสองทศวรรษก่อน อย่างไรก็ตามเมื่อเวลาผ่านไปพบว่าสมาชิกได้มีการขยายตัวเติบโตขึ้น (IHRSA, 1995-1997) แนวโน้มหลักด้านการตลาดที่เกิดขึ้นนั้นประกอบด้วย

- มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องที่เริ่มจากวัตถุประสงค์เชิงเดี่ยว มาเป็นศูนย์กลางการออกกำลังกายที่มีวัตถุประสงค์การใช้งานที่หลากหลายมากขึ้น ซึ่งทำให้เพิ่มจำนวนของสมาชิกได้
- มีการเปลี่ยนแปลงจากศูนย์ที่ให้บริการในร่มเป็นแบบที่รองรับกับ 4 ฤดู รวมถึงการมีศูนย์ออกกำลังกายกลางแจ้ง
- มีการเน้นเข้าไปที่โปรแกรมส่วนบุคคลมากขึ้นเพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่า ดังจะเห็นได้จากการเติบโตของการมีผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (personal trainer)

- มีการเปลี่ยนแปลงจากระบบการจ่ายรายปี เป็นระบบการจ่ายแบบค่าธรรมเนียมแรกเข้าและการจ่ายรายเดือน ซึ่งเป็นการรักษาสมาชิกเก่าและเพิ่มสมาชิกใหม่ได้
- การบูรณาการโดยการเพิ่มความสนใจในสมาชิกมากขึ้น
- การเปลี่ยนแปลงจากโปรแกรมของศูนย์ออกกำลังกายนี้เป็นบริษัทที่มีขนาดกลางและขนาดเล็กในการที่จะมองหาสภาพแวดล้อมที่มีประสิทธิผลต่อค่าใช้จ่าย (cost – effective) ในสภาพแวดล้อมที่เป็นแหล่งการค้า

2.ภายในองค์กร (Corporate Program) สำหรับโปรแกรมของศูนย์ออกกำลังกายนี้ยากที่จะอธิบายถึงการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญได้ขึ้นอยู่กับขนาดของแรงงานหรือกำลังคนที่มี บริษัทในอเมริกาที่มีขนาดใหญ่จะมีความหลากหลายของกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่าบริษัทที่มีขนาดเล็ก อย่างไรก็ตามบริษัทขนาดเล็กหลายบริษัท ยังไม่สามารถที่จะพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทางด้านสุขภาพและไม่มีข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมหรือสิ่งอำนวยความสะดวก และบางครั้งพบว่าอุตสาหกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและอุตสาหกรรมการประกันภัย จะต้องมีการพัฒนาในส่วนของศูนย์ออกกำลังกายนี้ด้วย

3.บำบัดฟื้นฟู (Clinical Program) ศูนย์ออกกำลังกายที่อยู่ในโรงพยาบาลนั้นจะมีการจัดเตรียมโปรแกรมต่าง ๆ ให้คนในชุมชนสามารถเข้าถึงโปรแกรมหรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่จัดขึ้นนั้นจะรองรับกับความต้องการของคนไข้นอก เช่น การรักษาทางด้านกายภาพ การฟื้นฟูทางด้านระบบหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนั้นเหตุผลสำหรับการบริหารจัดการก็เพื่อต้องการลดจำนวนเตียงคนไข้ หรือลดอัตราการเจ็บป่วย ซึ่งหนทางหนึ่งที่จะมีประสิทธิภาพนั้นคือการป้องกันโดยการออกกำลังกาย ซึ่งการมีศูนย์ออกกำลังกายในโรงพยาบาลเรียกว่ามีจุดคุ้มทุนและมีประสิทธิภาพ

4.ชุมชนหรือสถานศึกษา (Community Program) อาจจะต้องอยู่ในโรงแรมหรืออยู่ในสถานที่จอดรถที่มีกิจกรรมนั้นธนาคารจะเพิ่มแรงดึงดูดต่อลูกค้าใหม่ได้ เนื่องจากมีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่หลากหลายหรือมีสปา การให้บริการในย่านศูนย์การค้าของเมืองที่ยากจะแยกออกจากศูนย์ที่จัดไว้ของชุมชนได้ โรงเรียนและมหาวิทยาลัยก็ได้มีการเสนอการให้บริการนักเรียนและคนในพื้นที่เพื่อเข้าถึงโปรแกรมที่จัดขึ้น รวมถึงหอพักต่าง ๆ ที่จะมีการจัดโปรแกรมให้คนในหอพักนั้นมาออกกำลังกายได้ จึงเห็นได้ว่าขอบเขตการให้บริการ โปรแกรมที่จัดไว้ให้ชุมชนนั้นมีขอบเขตที่กว้างมาก

## ข้อมูลเกี่ยวกับธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์

### คำจำกัดความของฟิตเนสเซ็นเตอร์

การหาคำจำกัดความที่เฉพาะเจาะจงของฟิตเนสเซ็นเตอร์นั้นค่อนข้างยาก เนื่องจากว่าสถานประกอบกิจการประเภทนี้สามารถมีการให้บริการที่หลากหลายและแตกต่างกันไปตาม



วัตถุประสงค์และความต้องการของผู้ประกอบการและผู้บริโภค ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้รวบรวมคำจำกัดความของฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่สามารถค้นพบในประเทศไทยได้ ดังนี้

ฟิตเนสเซ็นเตอร์ หมายถึง ศูนย์ออกกำลังกายที่มีขนาดเล็ก เน้นการออกกำลังกายเฉพาะ และให้ความสำคัญกับความสะดวกสบายในการเดินทาง และมีการคิดค่าบริการที่หลากหลายตามประเภทที่เลือกใช้บริการ มีที่ตั้งอยู่ในแหล่งชุมชนต่าง ๆ นิยมตั้งในศูนย์การค้าและอาคารสำนักงาน เช่น แคลิฟอร์เนียว้าวเอ็กซ์พีเรียนซ์ (California Wow Xperience), ฟิตเนสเฟิร์สท์ (Fitness First) เป็นต้น

ฟิตเนสเซ็นเตอร์ หมายถึง ธุรกิจบริการที่ดำเนินการโดยเอกชน มีอาคาร พื้นที่ อุปกรณ์การฝึกสอน แนะนำ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น โยคะ แอโรบิกแดนซ์ การออกกำลังกายที่ใช้อุปกรณ์ช่วยในการบริหารร่างกาย เป็นต้น

ฟิตเนสเซ็นเตอร์ หมายถึง ศูนย์ออกกำลังกายที่เน้นการให้บริการเฉพาะทาง โดยทั่วไปตั้งอยู่ในอาคารสำนักงาน โรงแรม ศูนย์การค้าในย่านใจกลางเมืองและย่านสำคัญทางธุรกิจเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ลูกค้า โดยมีการเรียกเก็บค่าธรรมเนียมแรกเข้าและค่าธรรมเนียมรายเดือน

ฟิตเนสเซ็นเตอร์ หมายถึง สถานที่ออกกำลังกายที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์สำหรับคนที่จะรักษาหรือปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของพวกเขา

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ให้คำจำกัดความของงานวิจัยครั้งนี้ว่า “ฟิตเนสเซ็นเตอร์ หมายถึง สถานที่ประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเชิงพาณิชย์ ที่มีเครื่องมือ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรในการให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”

### **ความเป็นมาของธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์**

ศูนย์สุขภาพหรือฟิตเนสเซ็นเตอร์นั้นมีผู้ประกอบการเปิดดำเนินการเพื่อรับรองกลุ่มลูกค้าที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพเกิดขึ้นในประเทศไทยมาเป็นเวลานานแล้ว โดยในยุคแรกดำเนินการในรูปแบบของคลับหรือสโมสร มีการรับสมัครสมาชิกเข้าใช้บริการ โดยจะต้องจ่ายค่าสมาชิกหรือค่าทำเนียมตามที่คลับหรือสโมสรต่าง ๆ กำหนด ในอดีตคลับหรือสโมสรที่เป็นสถานที่ออกกำลังกายที่มีชื่อเสียงในประเทศไทยมีหลายแห่งด้วยกัน เช่น ราชกรีฑาสโมสร สपोर्टคลับ โปโลคลับ ราชตฤณมัยสโมสร เป็นต้นกลุ่มลูกค้าเป้าหมายสมาชิกส่วนใหญ่จะเป็นนักธุรกิจ ผู้มีชื่อเสียงในสังคม ตลอดจนข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ทั้งทหาร ตำรวจ และข้าราชการพลเรือน สมาชิกของสโมสรหรือสปอร์ตคลับในยุคนี้จนถึงได้ว่าเป็นคนมีระดับในสังคมกว่าได้ คล้ายกับว่าสโมสรหรือสปอร์ตคลับเป็นเครื่องแบ่งระดับกลุ่มคนทางสังคมที่นิยมออกกำลังกายไปโดยปริยาย

### สภาพตลาดของธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์

การออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ ซึ่งมีเครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ค่อนข้างพร้อมและยังมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำปรึกษาและแนะนำ ช่วยให้สามารถออกกำลังกายได้โดยวิธีที่ถูกต้อง และสามารถตอบสนองความต้องการของแต่ละคนได้ ทั้งด้านสุขภาพและภาพลักษณ์ทางสังคม ธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์จึงเกิดขึ้นจำนวนมากเพื่อรองรับความต้องการของคนเหล่านี้

ธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ในไทยมีจุดเปลี่ยนอีกครั้ง หลังจากที่แคลิฟอร์เนียฟิตเนสได้เข้ามาสร้างกระแสและสีสันให้กับคนกรุงเทพมหานครที่หันเข้าสู่ฟิตเนสเซ็นเตอร์มากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและคนรุ่นใหม่ ซึ่งให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น ฟิตเนสเซ็นเตอร์จึงได้รับความนิยมและเป็นที่ต้องการมากขึ้น เนื่องจากสามารถสนองความต้องการของกลุ่มคนที่มีภาระกิจหน้าที่การงานรัดตัว แต่ต้องการจะออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ผู้ประกอบการที่เข้ามาดำเนินธุรกิจในตลาดนี้จึงเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก การแข่งขันในธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์จึงมีความรุนแรงสูงขึ้น โดยการแข่งขันในทางตรงนั้นพบว่าผู้ประกอบการมุ่งเน้นการสร้างมาตรฐานในการให้บริการควบคู่ไปกับการเพิ่มบริการเสริมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น สปา นวดแผนไทย เพื่อสร้างทางเลือกสำหรับความต้องการที่หลากหลายของผู้บริโภค และยังสามารถใช้เป็นเครื่องมือกระตุ้นการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคและสร้างแรงจูงใจในการใช้บริการได้อีกทางหนึ่ง เนื่องจากกลุ่มผู้ใช้บริการส่วนใหญ่อยู่ในระดับบีและเอ ซึ่งจะเลือกใช้บริการในธุรกิจที่มีภาพลักษณ์และบริการดี มีมาตรฐาน มากกว่าที่จะเลือกที่ราคา

จากข้อมูลธุรกิจที่รวบรวมไว้โดยกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ ทำให้คาดว่าในปี 2552 ธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์จะมีมูลค่าตลาดรวมประมาณ 7.3 พันล้านบาท ขยายตัวเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 9 จากปี 2551 ที่มีมูลค่าตลาดประมาณ 6.7 พันล้านบาท เนื่องจากการขยายตัวของทั้งฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่และขนาดเล็ก รวมทั้งการลดอัตราค่าบริการที่เรียกเก็บล่วงหน้ามากของผู้ให้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่เพื่อจูงใจให้ลูกค้าเข้าใช้บริการมากขึ้น นอกจากนี้อัตราการเป็นสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ต่อจำนวนประชากรทั้งประเทศของไทย (Penetration Rate) ในปี 2552 ที่คาดว่าจะมีค่าใกล้เคียงร้อยละ 1.0 จากที่ในปี 2549 มีเพียงร้อยละ 0.6 เท่านั้น (IHRSA, 1994-1997) เนื่องจากในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา คนไทยมีแนวโน้มให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องนั้น ก็น่าจะเป็นส่วนสนับสนุนสำคัญที่ทำให้ธุรกิจนี้ยังมีแนวโน้มการขยายตัวได้อย่างต่อเนื่อง

ฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่เผชิญการแข่งขันรอบด้าน ผู้ประกอบการต่างเร่งปรับกลยุทธ์ แม้ว่าปัจจุบันผู้ประกอบการธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่ในไทยจะมีอยู่เพียง 4-5 รายเท่านั้น แต่ด้วยมูลค่าตลาดรวมที่มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 40 เมื่อเทียบกับมูลค่าตลาดรวมฟิตเนสเซ็นเตอร์

ทั้งหมด ทำให้การขยายตัวของธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่เป็นสัญญาณบ่งชี้สำคัญถึงแนวโน้มการขยายตัวของธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ของไทยในภาพรวม ทั้งนี้จากข้อมูลธุรกิจที่รวบรวมไว้โดยกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ ทำให้ศูนย์วิจัยกสิกรไทยคาดว่าในปี 2552 ธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่จะมีมูลค่าตลาดขยายตัวเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 13 ซึ่งเป็นการขยายตัวเพิ่มขึ้นในอัตราที่ชะลอลงจากปี 2551 ที่มีมูลค่าตลาดขยายตัวเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 22 เนื่องจากการเปรียบเทียบกับฐานที่สูงในปีก่อนหน้า ขณะที่ในปีนี้อาชีพเศรษฐกิจของประเทศชะลอตัวลงทำให้ผู้บริโภคต้องระมัดระวังการใช้จ่าย รวมถึงการมีทางเลือกในการออกกำลังกายที่หลากหลายมากขึ้นของผู้บริโภค จึงทำให้ผู้ประกอบการในธุรกิจนี้จำเป็นต้องเพิ่มกลยุทธ์ทางการแข่งขันมากขึ้น ทั้งการลดราคาและการขยายบริการเสริมอื่น ๆ เพื่อจูงใจลูกค้าให้เข้ามาใช้บริการมากขึ้น แต่ทั้งนี้ธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่มีความแตกต่างจากธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดกลางและขนาดเล็ก ทั้งในแง่ของลักษณะการดำเนินธุรกิจและกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย ทำให้มองได้ว่าฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่และขนาดเล็กนั้นแข่งขันกันอยู่คนละตลาด โดยธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่จะเน้นกลุ่มลูกค้าเป้าหมายที่มีรายได้ประจำ มีอายุตั้งแต่ 18-45 ปี อาศัยการเลือกทำเลที่ตั้งตามห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล และอาคารสำนักงานในย่านธุรกิจการค้าเป็นกลยุทธ์สำคัญ อย่างไรก็ตามฟิตเนสเซ็นเตอร์จัดเป็นธุรกิจบริการที่สามารถถึงทดแทนกันได้ด้วยฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดกลางถึงขนาดเล็กจนถึงสถานออกกำลังกายกลางแจ้งในสาธารณะต่าง ๆ ที่ให้บริการฟรี ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้ประกอบการธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่จำเป็นต้องมีการปรับกลยุทธ์อยู่เสมอ เพื่อที่จะรองรับต่อการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมและความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริโภค

ทั้งนี้ในการดำเนินธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์นั้น การทำความเข้าใจในพฤติกรรมและความต้องการของลูกค้าถือเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญของการกำหนดกลยุทธ์ธุรกิจ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วในช่วงแรกของการตัดสินใจเข้าใช้บริการ ลูกค้าอาจมีความไม่มั่นใจเกี่ยวกับความคุ้มค่าของอัตราค่าสมัครสมาชิกกับระยะเวลาในการเข้าใช้บริการ ตลอดจนถึงผลที่คาดว่าจะได้รับจากการใช้บริการ ซึ่งประเด็นข้อสงสัยต่าง ๆ เหล่านี้ของลูกค้า เป็นความท้าทายของผู้ประกอบการฟิตเนสเซ็นเตอร์ทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ที่ต้องทำให้ลูกค้าเกิดความมั่นใจและตัดสินใจเข้าใช้บริการ อย่างไรก็ตามในทัศนะของลูกค้าบางกลุ่มยังมองว่าฟิตเนสเซ็นเตอร์นอกจากจะเป็นสถานที่ให้บริการออกกำลังกายแล้ว ยังเปรียบเสมือนสังคมย่อย ๆ ที่ทำให้ได้พบปะผู้คนที่อยู่ฐานะทางสังคมเดียวกันหรือมีความต้องการที่คล้ายคลึงกัน ดังนั้นประเภทของสมาชิกในฟิตเนสเซ็นเตอร์ก็เป็นตัวแปรหนึ่งในการตัดสินใจเข้าใช้บริการของลูกค้าที่ผู้ประกอบการควรให้ความสำคัญ เพราะการกำหนดกลุ่มลูกค้าเป้าหมายของธุรกิจนั้นจะเป็นการสะท้อนถึงตำแหน่งทางการตลาดของธุรกิจ (Positioning)

ซึ่งจะทำให้ธุรกิจสามารถกำหนดกลยุทธ์ทางการตลาด ตลอดจนถึงบริการและธุรกิจเสริมต่าง ๆ ได้ สอดคล้องกับความต้องการของลูกค้าอย่างแท้จริง

ในปัจจุบันจะเห็นว่ากลยุทธ์ในการดึงดูดลูกค้าของธุรกิจฟิตเนสเช่นเตอร์ขนาดใหญ่ นั้น ผู้ประกอบการอาจจะเลือกใช้วิธีการให้ลูกค้าทดลองใช้บริการฟรีในช่วงแรก เพื่อเป็นการดึงดูดลูกค้าให้ลองเข้ามาใช้บริการก่อน แล้วจึงเสนอขายบริการหรือคอร์สเรียนต่าง ๆ อย่างเต็มรูปแบบ ขณะที่ลูกค้าเข้ามาทดลองใช้บริการ ทั้งนี้การลดราคาจะเป็นกลยุทธ์เบื้องต้นเพื่อจูงใจให้ลูกค้าสมัครเป็นสมาชิก แต่การใช้กลยุทธ์ลดราคานี้ก็ไม่สามารถทำได้ในระยะยาว เพราะเมื่ออัตราค่าบริการลดลงย่อมทำให้มีผู้สนใจเข้ามาใช้บริการมากขึ้น จนเมื่อมีลูกค้าเข้ามาใช้บริการมากถึงระดับหนึ่ง อาจทำให้เกิดปัญหาความคับแคบในสถานที่และความไม่เพียงพอของอุปกรณ์ ตลอดจนถึงผู้เชี่ยวชาญที่คอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ดังนั้นการใช้กลยุทธ์ลดราคาจึงมักจะมีระยะเวลาที่จำกัด โดยผู้ประกอบการมักนำมาใช้เป็นระยะ ๆ เพื่อดึงดูดให้มีการต่ออายุสมาชิก สำหรับลูกค้าเก่า และให้ลูกค้าใหม่ ๆ สนใจมาสมัครเป็นสมาชิกเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้การใช้กลยุทธ์ลดราคาดังกล่าวนี้จะทำให้ลูกค้าเกิดความรู้สึกว่าได้รับมูลค่าเพิ่มมากขึ้นจากการต่ออายุสมาชิกหรือสมัครเป็นสมาชิกใหม่ ขณะที่กลยุทธ์การขยายสาขาอย่างต่อเนื่องหรือการเพิ่มคอร์สออกกำลังกายรูปแบบใหม่ ๆ และการมีบริการเสริมหลากหลาย ก็เป็นกลยุทธ์ที่ผู้ประกอบการฟิตเนสเช่นเตอร์ขนาดใหญ่นำมาใช้ เพื่อให้ธุรกิจขยายตัวได้อย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามศูนย์วิจัยกสิกรไทยมองว่าการขยายสาขาของธุรกิจฟิตเนสเช่นเตอร์ขนาดใหญ่ในอนาคตนั้น จะขึ้นอยู่กับกาเปิดพื้นที่ของห้างสรรพสินค้าซึ่งเป็นแหล่งทำเลที่ตั้งสำคัญของธุรกิจ โดยในกรณีต่างจังหวัดอาจถูกกระทบจากพระราชบัญญัติการประกอบธุรกิจค้าปลีกหรือค้าส่ง ซึ่งเป็นประเด็นที่ยังคงต้องติดตามต่อไป ดังนั้นเพื่อให้ธุรกิจฟิตเนสเช่นเตอร์ขนาดใหญ่ยังคงมีโอกาสขยายตัวได้อย่างต่อเนื่องในอนาคต จึงคาดว่าผู้ประกอบการอาจมีการปรับกลยุทธ์การขยายสาขาเป็นในลักษณะเครือข่ายแบบเมฆ ซึ่งจะทำให้สามารถเข้าถึงกลุ่มลูกค้าในทุกพื้นที่ได้มากขึ้น

แม้ว่าโอกาสในการขยายตัวของธุรกิจฟิตเนสเช่นเตอร์ของไทยในปัจจุบันยังคงมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นตามความสนใจในการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นของคนไทย แต่ด้วยพฤติกรรมและรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ จึงทำให้ธุรกิจฟิตเนสเช่นเตอร์ต้องเผชิญกับการแข่งขันที่ซับซ้อนและรุนแรงมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ภาพลักษณ์ของธุรกิจน่าจะเป็นปัจจัยตัดสินสำคัญที่แสดงถึงขีดความสามารถทางการแข่งขันของแต่ละหน่วยธุรกิจได้ ทั้งนี้เนื่องจากการได้รับประสบการณ์ที่ดีของลูกค้าหลังจากเข้าใช้บริการในฟิตเนสเช่นเตอร์ จะเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้ลูกค้ากลับเข้ามาใช้บริการใหม่อย่างต่อเนื่อง ซึ่งในขณะเดียวกันก็ยังช่วยให้เกิดการสื่อสารทางตรงจากกลุ่มลูกค้าเก่า แนะนำประสบการณ์ดี ๆ ที่ได้รับไปยังกลุ่มลูกค้าใหม่ ซึ่งจะช่วยดึงดูดกลุ่มลูกค้าใหม่ให้เข้ามาใช้



บริการมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเพื่อให้ธุรกิจฟิตเนสเซ็นเตอร์สามารถสร้างรายได้และมูลค่าเพิ่มให้เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง ผู้ประกอบการจึงควรเลือกใช้กลยุทธ์ตลาดต่าง ๆ อย่างรอบคอบ โดยต้องคำนึงอยู่เสมอว่ากลยุทธ์ที่จะเลือกใช้นั้นจะต้องสร้างความรู้สึกลงและประสบการณ์ที่น่าประทับใจให้แก่ลูกค้า (ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, 2549 : ออนไลน์)

### ขอบข่ายของกิจกรรมภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์

จากการรวบรวมข้อมูลขอบข่ายหรือลักษณะของกิจกรรมภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. แอโรบิกด๊านซ์
2. ห้องบริหารกายด้วยอุปกรณ์
3. ห้องทดสอบสมรรถภาพและสุขภาพ
4. ห้องอบไอน้ำและนวดตัว ห้องกายภาพบำบัด
5. ห้องกีฬาในร่ม
6. ห้องคลินิกสุขภาพและการออกกำลังกาย เพื่อให้คำปรึกษาและคำแนะนำด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย
7. กิจกรรมว่ายน้ำ ควรเป็นสระขนาดกลาง
8. สนามฝึกพัตกอล์ฟ เพื่อเป็นการตอบสนองการฝึกฝนของนักกอล์ฟ
9. สนามซ้อมกอล์ฟ เนื่องจากในปัจจุบันมีความนิยมสูงสุด
10. กิจกรรมกีฬาด้านอื่นๆ เช่น กีฬาเทนนิส และแบดมินตัน  
(บัญชา โนนพลกรัง, 2542 ; ชีรพัฒน์ อนันตภาภรณ์, 2549 )

### ผลิตภัณฑ์บริการของฟิตเนสเซ็นเตอร์

จากการวิเคราะห์กลยุทธ์ด้านผลิตภัณฑ์/บริการที่ฟิตเนสเซ็นเตอร์ใช้อยู่ในปัจจุบัน พบว่าฟิตเนสเซ็นเตอร์มีผลิตภัณฑ์บริการพื้นฐานที่ทุกกิจการต้องมีทั้งหมด 5 ผลิตภัณฑ์ คือ

- 1) ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าพร้อมล็อกเกอร์
- 2) อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย
- 3) โยคะ
- 4) แอโรบิกด๊านซ์
- 5) การเต้นประกอบเพลงชนิดต่างๆ เช่น ลาติน เป็นต้น

ส่วนผลิตภัณฑ์ที่แตกต่างกันนั้นมี 5 ผลิตภัณฑ์ เป็นความแตกต่างกันที่เกิดจากข้อจำกัดด้านสถานที่ 4 ผลิตภัณฑ์ คือ



1. คลับเฮ้าส์ เนื่องจากฟิตเนสเซ็นเตอร์บางแห่งเป็นฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดกลางและเล็ก พื้นที่ในการให้บริการมีไม่พอจึงไม่ได้มีคลับเฮ้าส์ไว้บริการ
2. ห้องเช่าบ้าน / สตริท ฟิตเนสเซ็นเตอร์บางแห่งมีให้บริการครบทั้งสองอย่าง บางแห่งมีให้บริการเพียงอย่างเดียว
3. จักรยานประกอบเพลง เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พื้นที่ปิดที่เป็นพื้นที่เฉพาะจึงต้องเป็นฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่มีขนาดใหญ่ที่มีพื้นที่หลายห้องในการให้บริการ
4. บริการสปาและนวดแบบต่าง ๆ ฟิตเนสเซ็นเตอร์บางแห่ง เช่น แคลิฟอร์เนียริ้วาเว็กซ์พีเรียนซ์ เน้นการออกกำลังกายมากกว่าจึงไม่มีบริการที่เกี่ยวกับการนวด และบางแห่งมีพื้นที่จำกัดจึงไม่ได้จัดบริการส่วนนี้ไว้

ผลิตภัณฑ์ที่มีความแตกต่างนอกเหนือจากข้อจำกัดด้านสถานที่นั้นคือข้อจำกัดทางด้านลิขสิทธิ์ทางของกีฬาคือ พิลาทิส (Pilates) เป็นลักษณะการออกกำลังกายที่ผสมผสานรูปแบบการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การหายใจ และการกำหนดท่าทางการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อโดยการใช้อุปกรณ์ที่ได้รับการออกแบบเป็นพิเศษโดยนายโจเซฟ พิลาทิส ซึ่งฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่มีบริการต้องซื้อลิขสิทธิ์จากต่างประเทศ ฟิตเนสเซ็นเตอร์หลายแห่งที่มีจำนวนสมาชิกน้อยจึงไม่คุ้มค่าต่อการซื้อลิขสิทธิ์จะไม่กล้าเสี่ยงในการซื้อลิขสิทธิ์กีฬาชนิดนี้มาให้บริการ (จิราภา พึงบางกรวย, 2551 : 33-34)

### ประเภทของการออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์

การออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์มีลักษณะที่แตกต่างจากการออกกำลังกายโดยทั่วไป ซึ่งการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น แต่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย นักวิทยาศาสตร์การกีฬาได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกายโดยทั่วไปออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ ไม่มีการเคลื่อนไหว (Isometric Exercise) จะไม่มีการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การบีบกำมัดตุ๊ก การยืนดันเสาหรือกำแพง เหมาะกับผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะเป็นเวลานาน จนไม่มีเวลาออกกำลังกาย แต่ไม่เหมาะในรายที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันโลหิตสูง เพราะจะมีการกลั่นลมหายใจในขณะที่ปฏิบัติ และเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างครบถ้วน โดยเฉพาะทางด้านระบบการหายใจ (Respiratory System) และระบบการไหลเวียนโลหิต (Circulatory System)

2. การออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดของกล้ามเนื้อ (Isotonic Exercise) จะเป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายขณะที่ออกกำลังกาย เช่น การวิดพื้น การยกน้ำหนัก การดึงข้อ จึงเหมาะกับผู้ที่มีความต้องการสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนของร่างกาย เช่น นักเพาะกาย หรือนักยกน้ำหนัก ส่วนผลของการออกกำลังกายเช่นนี้จะนำไปทางเดียวกันกับชนิดแรก

3.การออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อทำงานเป็นไปอย่างสม่ำเสมอตลอดการเคลื่อนไหว (Isokinetic Exercise) เหมาะกับการใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาหรือผู้ที่มีความสมบุรณ์ทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่ แต่จะต้องมีความรู้ความชำนาญในการใช้เครื่องมือเป็นอย่างดี เพราะมีโอกาสเกิดอันตรายต่อผู้ออกกำลังกายได้ง่าย ปัจจุบันประเทศไทยยังขาดเครื่องมือและบุคลากรทางด้านนี้จำนวนมาก

4.การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจนในระหว่างที่มีการเคลื่อนไหว (Anaerobic Exercise) เช่น วิ่ง 100 เมตร กระโดดสูง พุ่งแหลน ทุ่มน้ำหนัก และขว้างจักร เป็นต้น ส่วนใหญ่แล้วจะปฏิบัติกันในหมู่นักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน จึงไม่เหมาะกับบุคคลธรรมดาทั่วไป

5.การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) คือลักษณะการออกกำลังกายที่มีการหายใจเข้า-ออก ในระหว่างที่มีการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว หรือการว่ายน้ำ ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้เป็นที่นิยมกันมากในหมู่ของนักออกกำลังกายและเป็นที่ยอมรับของนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ตลอดจนวงการแพทย์ เพราะการออกกำลังกายแบบนี้จะสามารถบ่งบอกถึงสมรรถภาพทางกายของบุคคลนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยทำการทดสอบได้จากอัตราการเต้นของหัวใจหรือความดันโลหิต

ฟิตเนสเซ็นเตอร์ในประเทศไทยนั้น ได้จัดบริการการออกกำลังกายตามลักษณะการออกกำลังกายเพียง 3 ประเภท คือ

1.การออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดของกล้ามเนื้อ (Isotonic Exercise)

2.การออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อทำงานเป็นไปอย่างสม่ำเสมอตลอดการเคลื่อนไหว (Isokinetic Exercise)

3.การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise)

โดยจะมีการแบ่งพื้นที่ในการให้บริการออกเป็น 2 ส่วน คือ

- พื้นที่เปิด (Open Area) พื้นที่นี้เป็นพื้นที่ในการวางอุปกรณ์ที่ให้บริการเพื่อตอบสนองการออกกำลังกายประเภทที่ 1 คือการออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดของกล้ามเนื้อ (Isotonic Exercise) และประเภทที่ 3 คือการออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อทำงานเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ตลอดการเคลื่อนไหว (Isokinetic Exercise) และในพื้นที่แบบเปิดนี้จะจัดวางอุปกรณ์เป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 กลุ่มของอุปกรณ์ที่ทำให้มีการออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดของกล้ามเนื้อ เช่น อุปกรณ์ยกน้ำหนัก การวิดพื้น การดึงข้อ เป็นต้น

กลุ่มที่ 2 กลุ่มของอุปกรณ์ที่ให้กล้ามเนื้อทำงานเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ เช่น จักรยาน กรรเชียงบก เครื่องวิ่งสายพาน เป็นต้น

- พื้นที่ปิด (Close Area) พื้นที่นี้เป็นพื้นที่ที่จัดไว้เพื่อการออกกำลังกายประเภทที่ 4 คือ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) พื้นที่นี้จะมีลักษณะเป็นห้อง (Classroom) และแบ่งการใช้ห้องออกเป็นตารางเวลา ขึ้นอยู่กับตารางนั้นมีการใช้ห้องเพื่อการออกกำลังกายในรูปแบบใด เช่น แอโรบิกแดนซ์ โยคะ การเต้นประกอบเพลง เป็นต้น (จิราภา พึ่งบางกรวย, 2551 : 30-32)

### การแบ่งขนาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์

จากการค้นคว้าจากหนังสือและงานวิจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการแบ่งขนาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์ในประเทศไทย สามารถรวบรวมข้อมูลการแบ่งขนาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์ได้ดังนี้

ฉัตรชัย มะสุนสืบ และสิทธา พงษ์พิบูลย์ (2553) ได้แบ่งขนาดของสถานประกอบการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเชิงพาณิชย์ ตามพื้นที่ของการให้บริการ ดังนี้

- ขนาดใหญ่ มากกว่า 5,000 ตารางเมตรขึ้นไป
- ขนาดกลาง ระหว่าง 1,000-5,000 ตารางเมตร
- ขนาดเล็ก น้อยกว่า 1,000 ตารางเมตร

จิราภา พึ่งบางกรวย (2551 : 28-29) ได้แบ่งขนาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์ในประเทศไทยโดยใช้เกณฑ์จำนวนสาขาของฟิตเนสเซ็นเตอร์ ดังนี้

- ฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่ (Large Size Fitness Center) มีจำนวนสาขาตั้งแต่ 10 สาขาขึ้นไป เช่น แคลิฟอร์เนียรว้าวเอกซ์พีเรียนซ์ (California Wow Xperience), ฟิตเนสเฟิร์สท์ (Fitness First) เป็นต้น

- ฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดกลาง (Medium Size Fitness Center) มีจำนวนสาขาตั้งแต่ 5-9 สาขา เช่น สลิมเมอร์เวิร์ลด์ (Slimmer World) เป็นต้น

- ฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดเล็ก (Small Size Fitness Center) มีจำนวนสาขาอยู่ระหว่าง 1-5 สาขา เช่น นาวส์ฟิตเนส (Nows Fitness) เป็นต้น

- ฟิตเนสเซ็นเตอร์เฉพาะองค์กร (Organization Fitness Center) เป็นการจัดสวัสดิการขององค์กรในด้านการกีฬาให้กับพนักงานในองค์กรนั่นเอง ส่วนใหญ่เป็นลักษณะขององค์กรขนาดใหญ่ที่มีฐานะทางการเงินที่ดี โดยสมาชิกส่วนใหญ่เป็นบุคลากรภายในองค์กรและครอบครัว จะมีเพียงสาขาเดียวและตั้งอยู่ในอาคารหรือที่ทำการองค์กรนั้นๆ บางแห่งรับสมาชิกที่เป็นบุคคลภายนอกเข้าไปใช้บริการร่วมกับพนักงานในองค์กรนั้นๆ ด้วย เช่น ฟิตเนสเซ็นเตอร์ในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ, ยูนิลีเวอร์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ เป็นต้น

ศูนย์วิจัยกสิกรไทย (2549 : ออนไลน์) ได้แบ่งขนาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์ในประเทศไทยดังต่อไปนี้

- ฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่ จะมีเงินที่ใช้ในการลงทุนสูง ส่วนใหญ่เป็นการลงทุนโดยนักลงทุนชาวต่างชาติและนักลงทุนรายใหญ่ของไทย จึงมีทรัพยากรเพียงพอในการทำ การตลาดอย่างเต็มรูปแบบ มีเป้าหมายในการขยายสาขาที่ชัดเจน รวมทั้งมีกิจกรรมการออกกำลังกายเสริมที่มีความแปลกใหม่แบบต่าง ๆ เช่น พิลาทิส (Pilates) และ โยคะร้อน (Bikram Yoga) โดย กลุ่มลูกค้าเป้าหมายจะเป็นกลุ่มผู้มีรายได้ประจำและมีกำลังซื้อมากพอที่จะสามารถจ่ายชำระ ค่าบริการรายเดือนที่เรียกเก็บในลักษณะเหมาจ่ายรายสามเดือนหรือจ่ายเป็นรายปีได้

- ฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดเล็กถึงขนาดกลาง เช่น ฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่อยู่ในโรงแรม หมู่บ้านหรือย่านธุรกิจการค้าซึ่งมีขนาดของพื้นที่การให้บริการที่แตกต่างกัน โดยกลุ่มลูกค้าเป้าหมายอาจเป็นกลุ่มผู้มาใช้บริการในโรงแรมหรือผู้อาศัยอยู่ในหมู่บ้านและบริเวณใกล้เคียง ขณะที่ในส่วนของจำนวน ความทันสมัยของอุปกรณ์กีฬาและเงินทุนนั้น ฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดเล็กถึงขนาดกลางอาจจะมีไม่มากเท่ากับฟิตเนสเซ็นเตอร์ขนาดใหญ่ ทำให้โอกาสในการขยายสาขา หรือทำการตลาดอย่างเต็มรูปแบบเป็นไปได้ค่อนข้างจำกัด

- ฟิตเนสเซ็นเตอร์เฉพาะองค์กร เป็นการจัดสวัสดิการขององค์กรในด้านการกีฬาให้กับ พนักงานในองค์กร ส่วนใหญ่เป็นลักษณะขององค์กรขนาดใหญ่ที่มีฐานะทางการเงินที่ดี โดย สมาชิกส่วนใหญ่เป็นบุคลากรภายในองค์กรและครอบครัว จะมีเพียงสาขาเดียวและตั้งอยู่ในอาคาร หรือที่ทำการขององค์กรนั้น บางแห่งมีการรับสมาชิกที่เป็นบุคคลภายนอกเข้าไปใช้บริการร่วมกับ พนักงานในองค์กรด้วย

### **บุคลากรในฟิตเนสเซ็นเตอร์ (Fitness Workers)**

กรมแรงงานของสหรัฐอเมริกา (United States Department of Labor, 2010 : Online) ได้ กล่าวถึงการทำงานของบุคลากรในฟิตเนสเซ็นเตอร์ว่า มีลักษณะของการทำงานแบบการเป็นผู้นำ การให้คำแนะนำ การสร้างแรงจูงใจกับลูกค้า การออกกำลังกายแบบกลุ่ม การออกกำลังกายทางด้าน หัวใจและหลอดเลือด และการเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย รวมถึงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดย แบ่งออกเป็น 3 หน้าที่หลัก ดังนี้

1. ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (Personal Trainer) จะมีการทำงานแบบตัวต่อตัวหรือกับลูกค้าสอง คนหรือสามคนที่ฝึกใน โรงยิมหรือที่บ้านของลูกค้าก็ได้ ซึ่งคนกลุ่มนี้จะช่วยลูกค้าในเรื่องการ ประเมินความแข็งแรงของร่างกายและตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย ผู้ฝึกสอนจะมีวิธีที่ หลากหลายในการออกกำลังกาย และมีเทคนิคในการออกกำลังกายที่จะช่วยลูกค้าได้ นอกจากนั้นยัง มีการติดตามพัฒนาการของลูกค้าโดยการประเมินจากความแข็งแรงของร่างกายอีกด้วย

2. ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายแบบกลุ่ม (Group Exercise Instructor) จะมีการให้คำแนะนำ กับกลุ่มคนที่เข้าร่วมกิจกรรม เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ รวมทั้ง

การเลือกเพลงและออกแบบท่าเต้นให้เข้ากับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ส่วนวิธีการที่เป็นที่นิยมมากขึ้นของคนในกลุ่มนี้คือการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเล่นโยคะ (Yoga) และพิลาทิส (Pilates) ซึ่งเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของโครงสร้างภายในร่างกายรวมทั้งท่วงท่าและเป็นการออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงด้วย ผู้ให้คำแนะนำจะแสดงท่าทางในการเคลื่อนที่ที่หลากหลายโดยการใช้ท่าที่มีลักษณะเฉพาะ และจะสังเกตการณ์และแก้ไขหากพบผู้เรียนที่เคลื่อนไหวไม่เหมาะสมหรืออาจเป็นอันตรายได้

3. ผู้อำนวยการสถานออกกำลังกาย (Fitness Director) จะมีการควบคุมดูแลมิติต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายขององค์กร และดูแลโปรแกรมที่ลูกค้าต้องการ การปฐมนิเทศลูกจ้างใหม่ การประเมินสมรรถภาพ การจ้างงาน การฝึกอบรม และการบริหารจัดการ เป็นต้น

ทั้งนี้ผู้นำการออกกำลังกายในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยหมายถึงผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลและผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายแบบกลุ่ม โดยศึกษาถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบุคลากรสองกลุ่มนี้

### มาตรฐานสถานประกอบการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553 : 4-24) ได้มีการประชุมระดมความคิดของคณะอนุกรรมการพิจารณากำหนดหลักเกณฑ์มาตรฐานฟิตเนสเซ็นเตอร์ตามคำสั่งแต่งตั้งโดยคณะกรรมการสาธารณสุข พ.ศ.2535 ซึ่งอ้างอิงจากหนังสือมาตรฐานและแนวทางแนะนำสำหรับฟิตเนสเซ็นเตอร์ของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (ACSM) มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นข้อแนะนำ การดำเนินงานสำหรับสถานประกอบการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มุ่งในการหาทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพของผู้ใช้บริการ เพื่อให้เป็นแนวทางแนะนำสถานประกอบการนำไปใช้เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและการให้บริการที่มีประสิทธิภาพ โดยกำหนดมาตรฐานไว้ 5 ด้าน ดังนี้

#### 1. มาตรฐานด้านสถานที่ / ตัวอาคาร และมาตรฐานห้องออกกำลังกาย

##### 1.1 มาตรฐานด้านสถานที่ / ตัวอาคาร

ต้องเป็นไปตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาคาร

##### 1.2 มาตรฐานห้องออกกำลังกาย

- สถานประกอบการควรมีพื้นที่เพียงพอสำหรับการตั้งเครื่องมือออกกำลังกายด้านสมรรถภาพหัวใจ เครื่องมือเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และพื้นที่สำหรับยืดกล้ามเนื้อ
- การออกแบบพื้นที่วางเครื่องออกกำลังกายต้องมีระยะห่างระหว่างเครื่องไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร และต้องมีทางเดินร่วมระหว่างเครื่องไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร โดยวัดจากส่วนที่กว้างที่สุดของเครื่องนั้น ๆ



- ห้องออกกำลังกายต้องมีระยะดิ่งระหว่างพื้นถึงเพดาน 3 เมตร และระยะดิ่งระหว่างพื้นถึงฝ้า ต้องไม่น้อยกว่า 2.60 เมตร
- พื้นผิวที่ออกกำลังกาย ควรมีพื้นที่ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายทั้งต้องเป็นพื้นผิวที่เรียบ สะอาด แห้ง และปลอดภัย

## 2.มาตรฐานสำหรับอุปกรณ์และเครื่องมือออกกำลังกายต่าง ๆ

2.1 เครื่องมือออกกำลังกายทุกเครื่องจะต้องได้รับการตรวจสอบก่อนการติดตั้งเสมอ เพื่อให้แน่ใจว่าใช้งานได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

2.2 เครื่องมือทุกเครื่องจะต้องได้รับการติดตั้งและจัดวางตามคำแนะนำของผู้ผลิตหรือผู้เชี่ยวชาญและต้องมีการตรวจสอบก่อนใช้อย่างละเอียด รวมถึงการคำนึงถึงศักยภาพของเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการใช้งาน

2.3 สถานประกอบกิจการต้องมีคำแนะนำและเครื่องหมายต่าง ๆ เกี่ยวกับการใช้เครื่องมือเป็นภาษาไทยที่ตัวใหญ่และชัดเจนติดที่ตัวเครื่องนั้น ๆ ซึ่งประกอบด้วย

- วัตถุประสงค์ของเครื่องมือ
- คำแนะนำในการใช้อย่างละเอียด
- คำเตือนที่เป็นอักษร รูปภาพและสี สำหรับอันตรายที่อาจจะเกิดได้จากการใช้เครื่องมือ นั้น ๆ และเครื่องมือทุกตัวต้องมีเอกสารรองรับหรืออ้างอิงและต้องสามารถนำมาให้ดูได้เมื่อมีการร้องขอ

2.4 สถานประกอบการต้องจัดให้มีผู้ฝึกสอนให้คำแนะนำในการใช้เครื่องมืออย่างต่อเนื่อง และต้องหมั่นดูแลการใช้เครื่องมือของสมาชิกตลอดเวลาและหากสมาชิกมีปัญหาที่ต้องการคำแนะนำต้องได้รับคำปรึกษาอย่างถูกต้องเหมาะสมจากผู้ฝึกสอน โดยระบุวันเวลาที่เปิดให้คำปรึกษาตามตารางที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน

2.5 ควรมีการเคลื่อนย้ายอุปกรณ์และเครื่องมือที่ชำรุดที่อาจเป็นอันตราย หรือเครื่องออกกำลังกายที่ชำรุดเสียหายออกจากพื้นที่ จนกว่าจะได้รับการซ่อมแซมและทดสอบจนใช้ได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

## 3.มาตรฐานด้านสมาชิกและระบบการบริการสมาชิก

3.1 ระบบการตรวจสอบสุขภาพและประเมินสุขภาพก่อนการให้บริการ โดยมีระบบการบริการ ได้แก่

- ผู้ประกอบการต้องมีขั้นตอนการตรวจสอบสุขภาพ เช่น การชั่งน้ำหนัก วัดความดัน

โลหิต ไขมันและประเมนปัสจัยเสี่ยงของสุขภาพ สอบถามประวัติสุขภาพและการประเมนสมรรถภาพทางกายสำหรับสมาชิกทุกท่านก่อนการใช้บริการและกำหนดการประเมนเพื่อติดตามพัฒนาการช่วงต่อไปอย่างชัดเจน

- หากสมาชิกรายใดที่ตรวจแล้วพบว่ามีปัญหาด้านสุขภาพและอาจมีความเสี่ยงในการเกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น จะต้องได้รับการแนะนำให้ปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ

3.2 การให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยผ่านการประเมนผลเป็นระยะ ๆ

3.3 ผู้ประกอบการต้องแสดงรายการบริการและอัตราค่าบริการไว้ในที่เปิดเผย มองเห็นได้ง่าย หรือสามารถให้ตรวจสอบได้

3.4 ผู้ประกอบการต้องทำการแจ้งข้อมูลแก่สมาชิกถึงผลของการตรวจสุขภาพ การแจ้งข้อมูลต้องแจ้งทั้งผลดีและความเสี่ยงของอันตรายอันอาจเกิดจากการออกกำลังกาย และต้องแจ้งสมาชิกด้วยการมาใช้บริการเป็นการกระทำโดยสมัครใจของสมาชิกและต้องเก็บเป็นความลับส่วนบุคคล

3.5 ต้องมีการกำหนดในขั้นตอนการตรวจสุขภาพว่าบุคคลใดที่จำเป็นต้องใช้ใบรับรองแพทย์ก่อนการใช้บริการ

#### 4.มาตรฐานด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

4.1 สถานประกอบการต้องจัดหาบุคลากรสาขาที่เกี่ยวข้องกับกับสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายระดับปริญญาตรีขึ้นไป รับผิดชอบในการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้คำปรึกษา สอน คัดกรอง ก่อนการจัด โปรแกรมการออกกำลังกาย และติดตามโปรแกรมการออกกำลังกายให้แก่สมาชิก หรือถ้าบุคลากรไม่มีวุฒิการศึกษาดังกล่าว แต่เป็นผู้มีประสบการณ์ ต้องเข้ารับการอบรมหลักสูตรผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจากสถาบันการศึกษาตามหลักสูตรที่กรมอนามัยให้การรับรองก่อนเข้าทำงาน และบุคลากรทั้งหมดที่รับผิดชอบงานดังกล่าวต้องได้รับการฟื้นฟูวิชาการอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี

4.2 บุคลากรต้องผ่านการอบรมช่วยชีวิต / กู้ชีพขั้นพื้นฐานจากหน่วยงานที่ได้มาตรฐาน

4.3 สถานประกอบการต้องจัดให้มีผู้ฝึกสอนที่เหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในแต่ละประเภท เช่น การออกกำลังกายเป็นกลุ่มต้องมีผู้ฝึกสอนอย่างน้อยหนึ่งคนต่อสมาชิกไม่เกิน 50 คน หรือกรณีเป็นการใช้อุปกรณ์ต้องมีผู้ฝึกสอนอย่างน้อย 1 คน ต่ออุปกรณ์ไม่เกิน 4 เครื่องมือ และมีพื้นที่ให้บริการ 4 ตารางเมตรต่อคน

4.4 ผู้ประกอบการและบุคลากรต้องเข้ารับการอบรมด้านจริยธรรม

## 5.มาตรฐานด้านความปลอดภัยและมาตรการกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

### 5.1มาตรฐานด้านความปลอดภัย

- สถานประกอบการต้องทำการตรวจและบำรุงรักษาเครื่องมือทุกชิ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุจากอุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างน้อย 1 ครั้งต่อปีหรือตามที่ระบุในคู่มือการใช้งานอุปกรณ์นั้น
  - ต้องมีจุดน้ำดื่มที่ได้มาตรฐานสำหรับสมาชิกในจุดที่ใกล้เคียงและเพียงพอ
  - สถานประกอบการต้องมีการทำความสะอาดสม่ำเสมอ เพื่อให้ให้บริการที่ให้บริการทุกพื้นที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ รวมทั้งห้องน้ำ ห้องส้วม
- สถานประกอบการต้องมีเครื่องกระตุกหัวใจอัตโนมัติ (Automate External Defibrillation : AED)
  - สถานประกอบการต้องจัดให้มีระบบระบายอากาศอย่างเพียงพอ
  - ผู้ประกอบการต้องควบคุมการใช้เสียงให้อยู่ภายใต้กฎหมาย

### 5.2 มาตรการกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

- สถานประกอบการจะต้องมีแผนการสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน และระบุผู้รับผิดชอบไว้อย่างชัดเจน
  - แผนการฉุกเฉินจะต้องมีการเตรียมพร้อมสำหรับการเข้า- ออกไปในอาคารได้ในทุกส่วน รวมถึงการวางแผนการรักษาผู้บาดเจ็บ
  - แผนการฉุกเฉินต้องมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อที่จะได้ทำการประเมินผลอย่างเป็นขั้นตอนภายหลัง
    - แผนการฉุกเฉินต้องมีเบอร์โทรศัพท์ติดต่อสถานรักษาพยาบาลใกล้เคียงได้
    - ต้องมีการซ้อมแผนฉุกเฉินอย่างน้อย 2 ครั้งต่อปี
    - พนักงานทั้งหมดต้องผ่านการซ้อมแผนฉุกเฉินร่วมกัน
    - ในการซ้อมทุกครั้งต้องมีการเขียนรายงานเพื่อการพิจารณาและการทำข้อเสนอแนะในการซ้อมครั้งต่อไป

### 5.3 อุปกรณ์ปฐมพยาบาล

- สถานประกอบการต้องมีกล่องและเครื่องมือปฐมพยาบาลประจำไว้ที่สถานประกอบการตลอดเวลา
  - ตำแหน่งของอุปกรณ์ปฐมพยาบาล ต้องแสดงให้เห็นอย่างเด่นชัดและหยิบง่ายในเวลาที่ต้องการใช้
    - กล่องปฐมพยาบาลต้องง่ายต่อการเคลื่อนย้าย
    - เครื่องมือต่าง ๆ ในกล่องต้องได้รับการตรวจสอบให้ใช้งานได้ทุกเดือน

### มาตรฐานการรับรองฟิตเนสเซ็นเตอร์ในระดับนานาชาติ

1. คณะสภาการออกกำลังกายแห่งสหรัฐอเมริกา (American Council on Exercise : ACE, 1985 : Online) คือองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไรเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชาชนที่มีประสิทธิภาพและมีความปลอดภัย ทำหน้าที่ตรวจสอบอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ไม่มีประสิทธิภาพหรือไม่ปลอดภัย ให้ความรู้แก่ชุมชน รวมถึงการออกไปประกาศนียบัตรมาตรฐานของผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย ก่อตั้งขึ้นในปี 1985 เป็นแหล่งวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาด้านอุตสาหกรรมการออกกำลังกาย และการจัดลำดับของความเป็นผู้นำของบริษัทต่าง ๆ ACE เป็นหนึ่งในองค์กรที่ออกไปประกาศนียบัตรที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งที่มีการออกรับรองไปแล้วมากกว่าห้าหมื่นคนทั่วโลก

2. คณะสภาผู้ตรวจสอบสถานออกกำลังกายแห่งชาติ (National Board of Fitness Examiners : NBFE, 2003 : Online) คือองค์กรที่ไม่ได้แสวงหาผลกำไร โดยมีวัตถุประสงค์คือการนิยามถึงขอบเขตของผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย และการพิจารณามาตรฐานของข้อปฏิบัติสำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย รวมถึงผู้ดำเนินการออกกำลังกาย ครูสอนการออกกำลังกายแบบกลุ่ม และผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล รวมถึงแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย การสอบระดับชาติที่ทาง NBFE จัดขึ้น จะมีแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐานที่พัฒนาโดย NBFE โดยแบบทดสอบนั้นจะรวบรวมมาจากอุตสาหกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับการรับรอง วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และองค์กรอื่น ๆ เพื่อใช้ในการทดสอบความรู้และทักษะ

3. สถาบันนวัตกรรมการออกกำลังกายแห่งประเทศไทย (Fitness Innovations Thailand : FIT, 2010 : Online) เป็นองค์กรที่มุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของสังคมไทยให้ดียิ่งขึ้นในรูปแบบของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การออกกำลังกายที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมุ่งเสริมสร้างศักยภาพของผู้ประกอบวิชาชีพในฟิตเนสเซ็นเตอร์หรือผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (personal trainer) ให้มีความรู้ความสามารถทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้มีมาตรฐานเทียบเท่าระดับสากล ผ่านหลักสูตรการฝึกอบรมเฉพาะที่มีการสอดแทรกเทคนิควิธีในการออกกำลังกาย การให้บริการหรือคำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่สมาชิกหรือบุคคลที่มาใช้บริการ รวมถึงศึกษารูปแบบการออกกำลังกายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่รักการออกกำลังกาย ทั้งนี้สถาบันนวัตกรรมการออกกำลังกายแห่งประเทศไทยมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาขีดความสามารถของผู้ประกอบวิชาชีพด้านฟิตเนสเซ็นเตอร์ให้มีมาตรฐานเทียบเท่าระดับสากลเพื่อสร้างความเชื่อมั่นแก่ลูกค้าที่ใช้บริการ โดยผู้ผ่านการอบรมจะได้ฝึกฝนทักษะความชำนาญเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ส่งเสริมทัศนคติ ความเข้าใจ การสร้างแรงจูงใจให้แก่ลูกค้าเพื่อให้หันมารักการออกกำลังกายและเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ ซึ่งมีหลักสูตรไปประกาศนียบัตรวิชาชีพ ได้แก่

- 1) หลักสูตร Fitness Instructor Course
- 2) หลักสูตรประกาศนียบัตรที่ปรึกษาการใช้ชีวิตประจำวันและการควบคุมน้ำหนัก
- 3) หลักสูตร Certified Strength and Conditioning Specialists (CSCS)
- 4) หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพสาขาคูสอนโยคะ 200 ชั่วโมง
- 5) หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ Advanced Health and Fitness Specialist
- 6) หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพสาขาก่อผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล

## ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการทรัพยากรมนุษย์

ความต้องการทรัพยากรมนุษย์ในอนาคตขององค์กรเป็นหัวใจสำคัญของการวางแผนทรัพยากรมนุษย์ องค์กรส่วนมากจะคาดการณ์ความต้องการจ้างงานในอนาคต แม้จะยังไม่สามารถคาดถึงแหล่งที่จะหามาได้ก็ตาม ปัญหาและความท้าทายที่ผู้บริหารจะต้องพิจารณาเกี่ยวกับความต้องการดังกล่าว ตลอดจนวิธีการคาดการณ์ เกรียงศักดิ์ เขียวยิ่ง (2550 : 94-96) ได้อธิบายไว้โดยสังเขปดังนี้

### 1. สาเหตุของความต้องการ

#### 1.1 ปัญหาและความท้าทายภายนอกองค์กร (External Challenges)

- ความท้าทายทางด้านเศรษฐกิจ
- ความท้าทายทางด้านสังคม การเมือง และกฎหมาย
- ความท้าทายทางการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยี
- ความท้าทายทางด้านคู่แข่ง

#### 1.2 การตัดสินใจขององค์กร (Organization Decisions)

การตัดสินใจที่สำคัญขององค์กรมีผลต่อความต้องการทรัพยากรมนุษย์ เพราะเป็นข้อผูกพันขององค์กรต่อวัตถุประสงค์ในระยะยาว ผู้บริหารต้องกำหนดแผนทรัพยากรมนุษย์ระยะยาวให้สอดคล้องกับแผนกลยุทธ์ขององค์กร ส่วนในระยะสั้นมักใช้แผนกลยุทธ์ในรูปของงบประมาณ

#### 1.3 ปัจจัยด้านแรงงาน (Workforce Factors)

ความต้องการทรัพยากรมนุษย์มีสาเหตุมาจากการเกษียณอายุ การลาออก การสิ้นสุดระยะเวลาทำงาน การตาย และการขาดงานเป็นเวลานาน เหล่านี้เป็นปัจจัยด้านแรงงานที่ช่วยชี้แนวทางให้ผู้บริหารดำเนินการเกี่ยวกับความต้องการทรัพยากรมนุษย์ได้ถูกต้องและมีเหตุผล

### 2. วิธีการคาดคะเนทรัพยากรมนุษย์

การคาดคะเนทรัพยากรมนุษย์ เป็นความพยายามที่จะพยากรณ์ความต้องการพนักงานของ



องค์การในอนาคต วิธีการคาดคะเนเริ่มจากไม่เป็นทางการ ไปจนถึงวิธีที่ยู่ยากซับซ้อน องค์การมักใช้วิธีการคาดคะเนทั่วไปสำหรับอนาคตใกล้ ๆ เมื่อมีประสบการณ์การคาดคะเนความต้องการทรัพยากรมนุษย์มากขึ้นจึงจะใช้วิธีการที่ซับซ้อน

### 3. องค์ประกอบของความ ต้องการทรัพยากรมนุษย์ในอนาคต

เริ่มจากการพิจารณาสาเหตุของความ ต้องการระยะสั้นและระยะยาว โดยการพิจารณาจากสภาพแวดล้อมภายนอกองค์การ ทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง กฎหมาย เทคโนโลยี และคู่แข่ง ส่วนการพิจารณาสภาพแวดล้อมภายในองค์การ พิจารณาเกี่ยวกับแผนกลยุทธ์ งบประมาณกิจการใหม่ และการออกแบบงาน ตลอดจนการพิจารณาทางด้านแรงงานเกี่ยวกับ การเกษียณอายุ การลาออก การสิ้นสุดเวลาการทำงาน และการตาย ทั้งหมดนี้จะช่วยให้ทราบสาเหตุความต้องการทรัพยากรมนุษย์ ขึ้นต่อไปเป็นการใช้วิธีการคาดคะเนความต้องการทรัพยากรมนุษย์ซึ่งอาจอาศัยผู้เชี่ยวชาญ (expert) การคาดคะเนโดยใช้แนวโน้ม (trend) และวิธีอื่น ๆ ท้ายที่สุดก็จะได้ทรัพยากรมนุษย์ตามความต้องการทั้งระยะสั้นและระยะยาว

### ทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดคนเข้าทำงาน (Staffing)

หน้าที่สำคัญอีกประการหนึ่งในบรรดาหน้าที่ต่าง ๆ ของผู้บริหารที่ต้องรับผิดชอบก็คือหน้าที่ในการจัดคนงาน ภายหลังจากการจัดองค์การเสร็จสิ้นแล้ว โครงสร้างในส่วนต่าง ๆ ก็ถูกบรรจุด้วยบุคคลที่เข้ามาปฏิบัติหน้าที่ใดหน้าที่หนึ่งในองค์การ และในการที่จะให้ผลการปฏิบัติงานต่าง ๆ ดังกล่าวมีประสิทธิภาพมากที่สุด ย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถและความพร้อมเพียงของบุคคลดังกล่าวด้วย ผู้บริหารจะต้องมีหน้าที่ในการเลือกเฟ้นตัวบุคคลที่มีคุณภาพที่ดีเท่านั้น จึงจะทำให้้องค์การสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นจึงควรให้ความสนใจศึกษาถึงกระบวนการในการแสวงหาและพัฒนาตัวบุคคลที่จะเข้ามาปฏิบัติงานในหน้าที่ต่าง ๆ กระบวนการดังกล่าวนี้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการบริหารทรัพยากรมนุษย์

บรรอยล์ โดจินดา (2543 : 22-24) ได้กล่าวว่า ขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการบริหารและการจัดองค์การแล้ว การจัดคนลงไปในงาน (Staffing) เป็นกระบวนการที่มีขั้นตอนต่อเนื่อง เพื่อให้ได้บุคคลที่เหมาะสมที่้องค์การต้องการ ด้วยกระบวนการต่าง ๆ ดังนี้

1. การวางแผนทรัพยากรมนุษย์ (Human resource planning)
2. การสรรหาบุคลากร (Recruiting)
3. การคัดเลือกบุคลากรเข้าทำงาน (Selection)
4. การฝึกอบรมและการพัฒนาบุคลากร (Training and personnel development)

มหาวิทยาลัยเบิร์คเบคแห่งลอนดอน (Birkbeck University of London, 2007 : Online) ได้กล่าวถึงการจัดคนเข้าทำงานว่าประกอบด้วยกระบวนการดังนี้

1. การวางแผนทรัพยากรมนุษย์ (Human resource planning)
2. การดึงดูดหรือสรรหา (Attraction)
3. การคัดเลือก (Selection)
4. การวางแนวทาง (Directing)
5. การฝึกอบรมและการพัฒนา (Training and development)
6. การประเมินการทำงาน (Performance appraisal)
7. การส่งเสริมการทำงาน (Promote, demote or transfer regarding to performances)

อนิวัช แก้วจันทน์ (2552 : 152) กล่าวว่า กระบวนการที่จะได้มาซึ่งบุคคลที่เหมาะสมที่สุดเป็นหน้าที่หรือภารกิจหลักของฝ่ายบุคคลหรือฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ ที่ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยกิจกรรมหลักที่ต้องดำเนินการ ได้แก่

1. การวางแผนทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Planning)
2. การพยากรณ์กำลังคน (Manpower Forecasting)
3. การสรรหา (Recruitment)
4. การคัดเลือก (Selection)
5. การทดลองงานและการบรรจุ (Probation and Placement)
6. การปฐมนิเทศและการฝึกอบรม (Orientation and Training)

#### **การวางแผนทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Planning)**

กิจกรรมด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ที่ถือว่าเป็นงานที่มีความสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จขององค์กร คือ การวางแผนทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นกระบวนการคาดการณ์หรือคาดคะเนความต้องการทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรในอนาคต โดยระบุให้ทราบความต้องการด้านจำนวน คุณสมบัติ รวมถึงระดับทักษะ ความรู้ ความสามารถของบุคลากรให้สอดคล้องกับแผนการดำเนินงานขององค์กรที่กำหนดไว้ เพราะฉะนั้นการวางแผนทรัพยากรมนุษย์จึงมีความสำคัญต่อองค์กร โดยวิลลาร์ด รพีพิศาล (2547 : 68-69) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. ทำให้องค์กรทราบทิศทางในการวางแผนกับบุคลากรได้อย่างเหมาะสม บุคลากรสามารถปฏิบัติงานที่ตนเองถนัดและพอใจ องค์กรไม่ประสบปัญหาเรื่องการขาดแคลนกำลังคน สร้างความเจริญเติบโตให้องค์กรเร็วยิ่งขึ้น และมีความสำคัญในแง่ของการเป็นกลยุทธ์ในการบริหารจัดการความพร้อมด้านบุคลากร

2.ทำให้องค์การมีความเชื่อมั่นในการดำเนินงาน แม้ว่าต้องจะเผชิญกับสภาพการเปลี่ยนแปลงนานัปการก็ตาม สามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดจำนวน ลักษณะ คุณสมบัติ ตลอดจนความสามารถของบุคลากรที่ต้องการ

3.ทำให้องค์การมีแผนการดำเนินงานเฉพาะ ที่คอยดูแลงานด้านบุคลากรโดยตรง ช่วยให้องค์การปฏิบัติงานอย่างมีระบบที่ชัดเจน สามารถทำให้องค์การมีบุคลากรที่มีคุณสมบัติพร้อมที่จะปฏิบัติงาน ส่งเสริมให้องค์การมีความมั่นใจที่จะสร้างความเจริญเติบโตก้าวหน้าในอนาคต

### **การคัดเลือก (Selection)**

การคัดเลือกเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งของการบริหารทรัพยากรมนุษย์ เป็นกระบวนการที่จัดทำต่อจากการสรรหาบุคลากรที่ต้องผ่านขั้นตอนหรือกระบวนการปฏิบัติเพื่อให้ได้บุคลากรที่มีคุณภาพ โดยอาศัยหลักการพิจารณาตัดสินใจคัดเลือกผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่งานที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งในทางปฏิบัติจะต้องมีการกำหนดเกณฑ์คุณสมบัติที่ต้องการไว้ล่วงหน้า วิลาวรรณรพีพิศาล (2547 : 106) ได้สรุปว่า การคัดเลือกคือการพิจารณาคัดเลือกบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถและมีคุณสมบัติเหมาะสมที่สุดเข้ามาปฏิบัติงานในตำแหน่งต่าง ๆ ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความแข็งแกร่ง ความเจริญเติบโตก้าวหน้า มั่นคง และความอยู่รอดขององค์กร โดยอาศัยบุคลากรที่มีศักยภาพร่วมปฏิบัติงาน

การคัดเลือก หมายถึง กระบวนการในการกลั่นกรองบุคคลที่มีความสามารถเหมาะสมกับตำแหน่งที่ต้องการและมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เพื่อบรรจุเข้าทำงานในองค์กร อนิวัช แก้วจันทร์ (2552 : 152) ได้กล่าวว่า การรับพนักงานเข้าทำงานในองค์กรธุรกิจถ้าจัดให้มีการคัดเลือกโดยยึดหลักความแตกต่างระหว่างบุคคล คัดเลือกบุคคลให้เหมาะสมกับลักษณะงานย่อมส่งเสริมให้องค์การธุรกิจเจริญก้าวหน้าและเป็นผลดีต่อตัวพนักงานที่ได้งานเหมาะสมกับตนเอง ลดปัญหาการเปลี่ยนงานบ่อยของพนักงานลงไปได้ เนื่องจากการเปลี่ยนงานบ่อยมักไม่เกิดผลดีกับตัวพนักงานและองค์กรธุรกิจ สอดคล้องกับวิลเลียม และคณะ (William et al, 1998) ที่กล่าวถึงอัตราการลาออกของคนทำงานและอัตราการหมุนเวียนเข้าออกของลูกจ้างที่ทำงานในฟิตเนสเซ็นเตอร์แบบเต็มเวลา (full-time) พบการหมุนเวียนเท่ากับร้อยละ 30 ต่อปี และพบว่าในการทำงานที่มีการติดต่อกับลูกค้าโดยตรงเช่นนี้ ถ้าบุคลากรเหล่านี้ลาออกไปจะทำให้เสียลูกค้าได้

### **กระบวนการคัดเลือก**

ในองค์กรส่วนใหญ่การคัดเลือกเป็นกระบวนการที่ทำต่อเนื่องกัน ซึ่งผู้บริหารจะต้องพิจารณาและรับผิดชอบในการทำการตัดสินใจคัดเลือก โดยมีกระบวนการในการคัดเลือกบุคลากรดังต่อไปนี้

1.การสัมภาษณ์ขั้นต้น (Preliminary Interview) กระบวนการคัดเลือกมักจะเริ่มต้นด้วยการ

สัมภาษณ์ขั้นต้น ขั้นนี้ผู้สัมภาษณ์จะถามคำถามที่ตรงไปตรงมาสั้น ๆ ไม่ให้เสียเวลามาก โดยมีความมุ่งหมายหลักเพื่อกลั่นกรองผู้สมัครที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการที่เห็นได้ชัดเจนออกไป

2.การพิจารณาประวัติและการสมัคร (Review of Applications and Resumes) ผู้สมัครที่ผ่านการสัมภาษณ์ขั้นต้นจะทำการกรอกใบสมัครเข้าทำงานให้สมบูรณ์ในข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตัวผู้สมัคร และเป็นหลักฐานในการพิจารณาความเหมาะสมกับตำแหน่งงาน ช่วยประหยัดเวลาในการพิจารณา เพราะได้กรอกข้อมูลต่าง ๆ ที่จำเป็นและตรงประเด็นไว้แล้ว

3.การทดสอบ (Selection Test) นับว่าเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญซึ่งต้องใช้แบบทดสอบเป็นเครื่องมือสำคัญในการคัดเลือก การทดสอบจะช่วยประเมินความแตกต่างด้านคุณสมบัติและศักยภาพระหว่างผู้สมัคร และความสัมพันธ์โดยตรงกับตำแหน่งงานและการทำงาน

4.การสัมภาษณ์เพื่อการจ้างงาน (Employment Interviews) เป็นการสัมภาษณ์ทางการเพื่อทำการคัดเลือกผู้สมัคร เป็นการสนทนาเจาะลึกเพื่อประเมินความสามารถที่จะยอมรับผู้สมัครเข้าทำงาน การสัมภาษณ์จะทำให้รู้ว่าใครเหมาะสมกับตำแหน่งงานเพียงใด และทำให้รู้ความพร้อมเกี่ยวกับผู้สมัครเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจอย่างเหมาะสมในการจ้างงานต่อไป

5.การพิจารณาภูมิหลังและหลักฐานอ้างอิง (Reference and Background Checks) การตรวจสอบภูมิหลังและหลักฐานอ้างอิงของผู้สมัคร ช่วยให้ได้ข้อมูลรายละเอียดเชิงลึกมากขึ้น ช่วยพิจารณาความเที่ยงตรงและความถูกต้องมากขึ้น

6.การตัดสินใจคัดเลือก (Selection Decision) หลังจากที่มีข้อมูลทั้งหมดและทำการประเมินแล้ว ขั้นนี้เป็นขั้นที่สำคัญที่สุดกว่าทุกขั้นที่ผู้บริหารจะต้องดำเนินการตัดสินใจจ้าง ผู้สมัครที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงที่สุดกับความต้องการและคุณลักษณะของงานที่เปิดรับจะได้รับการคัดเลือก

7.การตรวจสุขภาพร่างกาย (Physical Examination) หลังจากตัดสินใจเลือกผู้สมัครแล้ว การตรวจสุขภาพมักใช้เป็นขั้นตอนเกือบสุดท้าย เพราะต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่าย มีความมุ่งหมายเพื่อพิจารณาว่าผู้สมัครมีความสามารถทางร่างกายที่จะปฏิบัติงานนั้นได้

8.การจ้าง (Employed Individual) การตัดสินใจจ้างเป็นขั้นสุดท้ายและถือเป็นอันสิ้นสุดของกระบวนการคัดเลือก ขั้นนี้สำคัญเพราะจะเกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่ายที่ได้ดำเนินการสรรหาและดำเนินการคัดเลือกมาโดยตลอด เกี่ยวเนื่องไปถึงการทดลองปฏิบัติงานของผู้ที่ได้รับเข้ามาทำงาน ตลอดจนการเข้าออกของพนักงานใหม่ด้วย (เกรียงศักดิ์ เขียวยิ่ง, 2550 : 124-128)

#### องค์ประกอบที่ใช้พิจารณาคัดเลือกบุคลากร

การคัดเลือกต้องพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณลักษณะของบุคลากรที่พึงประสงค์และมีคุณภาพในการปฏิบัติงาน วิลาวรรณ ทรัพย์พิศาล (2547 : 110-112) ได้จำแนกออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ความสามารถทางด้านร่างกาย (Physical Capacity)
2. ความสามารถทางการศึกษาและระดับสติปัญญา (Education and Intelligence Level )
3. ความสามารถทางจิตใจ (Psychological Factors)
4. ความสามารถในทางฝีมือและความสนใจงาน (Aptitudes Interest and Skills)
5. ความสามารถในการให้สังคมยอมรับ (Social Acceptability)

### แนวคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะและบทบาทหน้าที่ของผู้นำการออกกำลังกาย

การจะเป็นผู้นำการออกกำลังกายนั้นนับว่าเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ คำว่าเป็นศาสตร์ ก็คือ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในทฤษฎีและหลักการเป็นอย่างดี ส่วนคำว่าเป็นศิลป์ ก็คือการนำทฤษฎี และหลักการ ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบุคคล สถานการณ์ และองค์การ ได้

สมศักดิ์ ขาวลาภ (2544) กล่าวว่า คุณลักษณะผู้นำที่พึงประสงค์ มีทั้งด้านกาย ด้านวาจา ด้านจิตใจ ด้านความคิด ด้านการงาน และด้านสังคม ดังนี้

1. ทางกาย คือ มีสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรงดี มีท่าทาง มีบุคลิกดี เป็นต้น
2. ทางวาจา คือ ต้องพูดเป็นและพูดดี เป็นต้น
3. ทางจิตใจและความคิด คือ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น มีความรู้ดี มีความฉลาดรอบรู้ ไม่เห็นแก่ตัว เป็นต้น
4. ทางการงาน คือ มีความสามารถในการวางแผนงาน สามารถสื่อความหมาย เป็นต้น
5. ทางด้านสังคม คือ จะต้องเป็นผู้มีการสังคมดี การช่วยเหลือสังคม เป็นต้น

ไทเลอร์และมิลเลอร์ (Taylor and Miller, 1994 : 40) เสนอแนะว่าผู้นำการออกกำลังกายที่สามารถใช้ทักษะในการสื่อสารกับผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีสำหรับโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยได้เสนอทักษะการสื่อสาร 4 ทักษะ ที่ผู้นำการออกกำลังกายต้องมี ได้แก่

1. การรับทราบ (Noncommittal Acknowledgment) การออกกำลังกายแสดงการรับรู้สิ่งที่คุณเข้าร่วมการออกกำลังกายต้องการสื่อ ซึ่งสามารถทำได้โดยการพยักหน้าหรือพูดว่าเข้าใจ เมื่อได้รับฟังความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย

2. เป็นผู้เปิดประตู (Door Opener) ทักษะนี้ผู้นำการออกกำลังกายใช้โดยการถามให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายแสดงความคิดเห็น เพื่อที่จะได้เข้าใจถึงความต้องการของผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายทุกคน



3.การถ้อยคำข้อความ (Content Paraphrase) เป็นการย้ำในสิ่งที่ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายเพิ่งพูด เพื่อเป็นการแสดงว่ากำลังถูกรับฟังและช่วยเพิ่มความถูกต้องทางการรับฟังสารจากผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย

4.การเผชิญหน้า (Confrontation) คือการเผชิญหน้าและการกล่าวตักเตือน ทักษะนี้จำเป็นในสถานการณ์ที่มีสิ่งที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น เช่น มีการก่อกวนหรือการกระทำที่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยในการสอนการออกกำลังกาย

คลาก แฮทช์ (Clark Hatch, 1969 : 5) ได้กำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบและคุณสมบัติของผู้นำการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. มีทักษะในการทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย
2. รู้จักใช้ทักษะทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกาย
3. สามารถเขียนและบรรยายเกี่ยวกับการฝึกสมรรถภาพทั้งด้านแอโรบิกและความแข็งแรง
4. มีความเป็นผู้นำในด้านการออกกำลังกาย สามารถสอนและนำไปปฏิบัติเองได้ในหลายกิจกรรมกีฬา เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ เป็นต้น

5. มีความสามารถทางธุรกิจ

ข้อกำหนดเกี่ยวกับบุคลิกภาพส่วนตัว

1. ต้องมีรูปร่างท่าทางที่แข็งแรง ลำสัน มีสัดส่วนดี เรียบร้อย
2. ไม่ดื่มสุรา หรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติดชนิดต่าง ๆ
3. มีสติปัญญาฉับไว มีหลักการ ชัดตรงต่อหน้าที่ มองโลกในแง่ดี
4. มีความสนใจและมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬาชนิดต่าง ๆ
5. มีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย
6. มีประสบการณ์หรือผ่านการฝึกเรื่องการมีมนุษยสัมพันธ์มาบ้าง

เป็นการยากที่จะสามารถหาผู้นำการออกกำลังกายที่สมบูรณ์พร้อมทุกอย่างทั้งทางวิชาชีพและบุคลิกลักษณะ แต่อย่างไรก็ตามถ้ามีคุณสมบัติสองในสามที่สำคัญต่อวิชาชีพก็ถือว่าเพียงพอที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะในการทำงานนั้นต้องทำงานอยู่กับมนุษย์ มีหลักการเกี่ยวกับมนุษย์อยู่ 6 ข้อที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจนี้ คือ

1. การตัดสินใจทุกอย่างเกิดขึ้นโดยมนุษย์
2. ในระยะยาว ต้นทุนที่สำคัญที่สุดและเป็นต้นทุนที่ต่อเนื่องในการผลิตคือมนุษย์
3. ทรัพย์สินที่มีค่าที่สุดในธุรกิจนี้คือมนุษย์
4. ด้วยการใช้เวลาจากสถานที่จริง ผู้นำการออกกำลังกายใช้เวลาถึงร้อยละ 95 ของทุก ๆ วันอยู่กับมนุษย์

5. การวางแผนทั้งหมดขึ้นอยู่กับความสามารถและความต้องการของมนุษย์
6. จงจำไว้ว่าอาจมีเวลาเสมอไม่ว่าจะจนหรือรวย

ปาร์คเฮาส์ (Parkhouse, 1976) กล่าวว่าในการเลือกเป็นสมาชิกของสถานออกกำลังกายนั้น เหมือนกับการลงทุน ดังนั้นก่อนตัดสินใจเป็นสมาชิกต้องสำรวจและเปรียบเทียบโปรแกรม สถานที่ ราคา และถามตัวเองก่อนว่าจะอะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ ซึ่งคำตอบที่ได้จะเป็นแนวทางการเลือก โปรแกรมและสถานที่ในการออกกำลังกาย แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเลือกเป็นสมาชิกของสถาน ออกกำลังกายนั้นคือคุณสมบัติของผู้นำการออกกำลังกาย โดยดูจาก

1.ประวัติการศึกษา (Education Background) ควรมีความรู้ในการจัดโปรแกรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย โดยผ่านการฝึกจากวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย แต่ในสถานออกกำลังกาย บางแห่งก็เลือกจากความสามารถทางกีฬาหรือความสามารถในการขายสมาชิก

2.ประกาศนียบัตร (Certification) โดยปกติแล้วไม่มีข้อบังคับว่าผู้นำการออกกำลังกายต้อง ได้รับอนุญาตหรือประกาศนียบัตร แต่ยังมีหลายองค์กรที่จัดอบรมหรือสอบเพื่อรับประกาศนียบัตร ทางด้านนี้ ซึ่งองค์กรที่เป็นที่รู้จักกันมาคือ วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (ACSM) เป็น องค์กรที่จัดอบรมเกี่ยวกับพลศึกษา สรีรวิทยา และเวชศาสตร์ ซึ่งจะพัฒนาเนื้อหาวิชาให้ตรงกับความต้องการการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น และที่สำคัญทุกคนควรมีประกาศนียบัตรทางการช่วยหายใจ (Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR)

3.ประสบการณ์ของผู้นำการออกกำลังกาย (Experience and Expertise) ผู้นำการออกกำลัง กายควรมีประสบการณ์ในการทำงานพอสมควร เพราะผู้ใช้บริการแต่ละคนมีความสามารถในการ ออกกำลังกายแตกต่างกัน (Parkhouse, 1976 : 22-27 อ้างถึงในบัญชา โนนพลกรัง, 2552)

คริส ทีแนน (Kris Tynan, 1998) กล่าวถึงบทบาทของผู้นำการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1.เป็นนักพลศึกษา คือมีภูมิหลังที่ดีในด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย ภายวิภาคศาสตร์ วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เป็นต้น มีประกาศนียบัตรและความรู้เฉพาะทางในสายอาชีพ ซึ่งเป็น สิ่งที่ต้องพิจารณาก่อนเรื่องอื่น

2.การให้คำปรึกษาและการแนะนำ คือความสามารถในการวิเคราะห์บุคลิกภาพแต่ละบุคคล รู้จักสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รู้จักการเสนอความช่วยเหลือทั้งในรูปแบบการจูงใจและการ แนะนำ รวมทั้งการเป็นผู้ฟังที่ดี

3.การโฆษณา ประชาสัมพันธ์ และการส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ สามารถพุดจูงใจคน รู้จัก การติดต่อกับสื่อมวลชนต่าง ๆ เรียนรู้เกี่ยวกับการตลาด รู้วิธีการเลือกใช้สื่อให้ตรงกับความต้องการ รู้จักการส่งเสริมการตลาดที่กว้างขวางและมีกำลังซื้อสูง

4.การบริหาร คือ รู้จักการจัดเก็บเอกสาร การจัดการในสำนักงาน การจัดการบุคคล และความรู้เบื้องต้นทางด้านคอมพิวเตอร์

5.การจัดการด้านการเงิน รู้จักการทำบัญชีเบื้องต้น

6.งานช่าง คือรู้จักตรวจสอบและแจ้งให้ทราบถึงเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เสียหาย สามารถซ่อมแซม บำรุงรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้

7.การเป็นตัวอย่างที่ดี คือต้องมีมาตรฐานการดำรงชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีของการมีสุขภาพดี จนเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นได้ (Kris Tynan, 1998 : 18 อ้างถึงใน บัญชา โคนพลกรัง, 2542)

สถาบันวัฒนธรรมการออกกำลังกายแห่งประเทศไทย (FIT, 2010 : 11-12) ได้กล่าวว่า ผู้นำการออกกำลังกายควรที่จะต้องมีทักษะและความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงกายวิภาคและสรีรวิทยา การจัดทำทางในการฝึก การเรียนรู้และควบคุมการเคลื่อนไหว โภชนาการ ชีวกลศาสตร์/กลไกการเคลื่อนไหว และจิตวิทยาในการออกกำลังกาย ผู้นำการออกกำลังกายจะต้องมีการศึกษาพื้นฐานความดังกล่าวย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มทักษะดังต่อไปนี้

1. ทักษะการสื่อสารที่ประสิทธิภาพ ระหว่างคน โทรศัพท์ การเขียนและอีเมล
2. ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจอย่างเหมาะสม
3. ความสามารถในการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ
4. ประสิทธิภาพในการสัมภาษณ์และการตรวจประเมิน
5. ประสิทธิภาพในการตั้งเป้าหมายและวัตถุประสงค์
6. ประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย
7. ความสามารถในการให้คำแนะนำการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
8. การเป็นครูฝึกและเป็นแบบอย่างที่ดี

ทักษะเหล่านี้จะช่วยทำให้เป็นผู้นำการออกกำลังกายที่มีคุณภาพเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นควรหมั่นศึกษาความรู้ใหม่อยู่ตลอดเวลา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและทำให้ประสบความสำเร็จในอาชีพอีกด้วย

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (ACSM, 1998) กล่าวถึงผู้นำการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ (Qualities of Exercise Leader) ได้นำเสนอว่า ผู้นำการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพเป็นมากกว่าการนำออกกำลังกายในชั้นเรียนเท่านั้น ต้องทำให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายรู้สึกดี สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเป็นเพื่อนกับผู้ออกกำลังกายเพื่อที่จะทำสิ่งดังกล่าว ผู้นำการออกกำลังกายต้องมีความสามารถและบทบาทเพิ่มเติมจากหน้าที่และบทบาทพื้นฐาน ได้แก่

1.ความสามารถด้านการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Oriented) ได้แก่ ทักษะการฟัง การเอาใจใส่ต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายแต่ละคน การยอมรับความแตกต่าง

ของคน ใส่ใจต่อสมาชิกใหม่ไม่ให้รู้สึกโดดเดี่ยวในกลุ่มผู้ออกกำลังกายเดิม ให้ความสนใจในปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม ทักษะการให้ความรู้ ทักษะการจูงใจผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย ความเข้าใจความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และการปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย รวมทั้งการสื่อสารเพื่อทำความเข้าใจกับผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายและเพื่อนร่วมงาน

2.การปฏิบัติตนเป็นต้นแบบที่ดี (Role Model) นั่นคือ การรักษารูปร่างให้แข็งแรงได้สัดส่วน ไม่อ้วน ไม่พอมเกินไป มีพฤติกรรมที่ไม่ทำลายสุขภาพตนเอง

3.การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกาย (Exercise Program Planning) ควรมีการวางแผนถึงกิจกรรมการออกกำลังกายทุกกิจกรรมเป็นแผนสำหรับประจำวัน ประจำสัปดาห์ ประจำเดือน เพื่อก่อให้เกิดความเหมาะสม และสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้ จนถึงป้องกันการเบื่อหน่ายที่อาจจะเกิดขึ้น การวางแผนนี้จะช่วยให้ผู้นำการออกกำลังกาย สามารถเลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์เหมาะสมกับสมาชิก และทำให้สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมของแต่ละเดือนได้อย่างเป็นระบบ การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายอาจครอบคลุมถึงความหลากหลายของกิจกรรม เช่น การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ช่วงกระตุ้น (Stimulus) และการผ่อนคลาย (Cool down) เป็นต้น การควบคุม (Control) ผู้นำการออกกำลังกายยังสามารถควบคุมในชั่วโมงการออกกำลังกายได้ ซึ่งจะช่วยปรับการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายแต่ละคน ติดตามและจดบันทึก (Monitoring and Record Keeping) ควรมีการติดตามตรวจสอบผลของการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนหลัง (Feedback) ในการวางแผนกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในอนาคต อาจทำได้โดยการให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายจับชีพจรดูอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น (ACSM, 2000 : 18-20 อ้างถึงใน ฐานิสร์ ศศะรัมย์, 2552)

คณะสภาผู้ตรวจสอบสถานออกกำลังกายแห่งชาติ (NBFE, 2003 : Online) กล่าวถึงจรรยาบรรณของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล ไว้ดังนี้

1.ตระหนักถึงหลักการของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล การปรับปรุงความแข็งแรงของร่างกาย การทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความยืดหยุ่น ภาวะโภชนาการ ที่จะเป็นเครื่องมือในการปรับปรุงสุขภาพ

2.ตระหนักถึงความต้องการของลูกค้าที่ถือว่าเป็นหน้าที่รับผิดชอบสิ่งแรกในการปฏิบัติงาน และตระหนักถึงความปลอดภัยของลูกค้าเป็นหลัก

3.ให้คำแนะนำทางด้านการฝึก ให้กำลังใจ สนับสนุน และสร้างความเชื่อมั่นให้กับลูกค้า

4.มีมาตรฐานในการปฏิบัติงาน

5.ใช้ความรู้และทักษะในการทำงาน

- 6.รักษาคุณภาพและการยกระดับการทำงานเพื่อเพิ่มศักยภาพของตัวเอง
- 7.สังเกตการณ์และการฝึกฝนหรือเข้าอบรมกับสถาบันในระดับท้องถิ่น ระดับรัฐ และระดับชาติ
- 8.มีความซื่อสัตย์และแสดงออกแบบมืออาชีพทั้งด้านความรู้และด้านทักษะ
- 9.ปฏิบัติตามหลักการทางด้านธุรกิจแบบบูรณาการและมีความเป็นมืออาชีพ

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

ฐานิศร์ ศศธรรมย์ (2552) ได้ทำการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ตามการรับรู้ของผู้จัดการสถานประกอบการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้จัดการสถานประกอบการการออกกำลังกาย โดยแบ่งเป็นผู้จัดการสถานประกอบการการออกกำลังกายเฉพาะ จำนวน 86 คน และผู้จัดการสถานประกอบการการออกกำลังกายในโรงแรม จำนวน 181 คน ผลการศึกษาพบว่า

1.ผู้จัดการสถานประกอบการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครให้ความสำคัญกับคุณลักษณะผู้นำการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพในระดับมากที่สุด ดังนี้ 1.รับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง 2.ตรงต่อเวลา 3.สัมผัสหรือจับต้องผู้ออกกำลังกายด้วยความสุภาพ ไม่ลวนลามทางกายและวาจา 4.มีความซื่อสัตย์ สุจริต 5.ดูแลเอาใจใส่ผู้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่

2.ผู้จัดการสถานประกอบการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครให้ความสำคัญกับคุณลักษณะผู้นำการออกกำลังกายด้านความรู้ในระดับมากที่สุด ดังนี้ 1.มีความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการออกกำลังกาย 2.มีความรู้ในเรื่องที่สอนเป็นอย่างดี และในระดับมากดังนี้ 1.มีความรู้เรื่องรูปแบบวิธีการฝึกอย่างถูกต้องและแม่นยำ 2.มีความรู้ทางด้านเทคนิคการออกกำลังกาย 3.มีความรู้ในการปฏิบัติการฟื้นคืนชีพและการปฐมพยาบาล

3.ผู้จัดการสถานประกอบการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครให้ความสำคัญกับคุณลักษณะผู้นำการออกกำลังกายด้านความสามารถในระดับมาก ดังนี้ 1.มีความสามารถในการจัดการด้านความปลอดภัยในการออกกำลังกาย 2.มีความสามารถในการเรื่องที่สอนเป็นอย่างดี 3.มีความสามารถในการพัฒนาโปรแกรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย 4.มีความสามารถในการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก 5.มีความสามารถในการปฏิบัติการฟื้นคืนชีพและการปฐมพยาบาล

ธนวัฒน์ ฤทธิ์ไชสง (2552) ได้ศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ปีพ.ศ.2550 จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้นำเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย จำนวน 280 คน แบ่งเป็น ชาย 181 คน หญิง 99 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง



แบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ทดสอบค่าที ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้นำเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย โดยรวมเห็นว่า ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเดินแอโรบิกและด้านภาวะผู้นำในการเดินแอโรบิก มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก

2. ผู้นำเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย โดยรวมเห็นว่าด้านทักษะความสามารถในการเดินแอโรบิก มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ผู้นำเดินแอโรบิกที่มีเพศและประสบการณ์ในการเดินแอโรบิกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการเป็นผู้นำเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

พัชรี อัจฉริยตระกูล (2552) ได้ทำการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ.2551 สมาชิกที่เดินแอโรบิกในจังหวัดลำปาง จำนวน 250 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) ผลการศึกษาพบว่า

1. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ.2551 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.73 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำเดินแอโรบิก ด้านบุคลิกภาพของผู้นำเดินแอโรบิก ด้านความรู้ทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำเดินแอโรบิก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน

2. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ.2551 โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำเดินแอโรบิก ด้านบุคลิกภาพของผู้นำเดินแอโรบิก ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำเดินแอโรบิก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51, 3.78, 3.68 ตามลำดับ ส่วนด้านความรู้ทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82

3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ.2551 ระหว่างสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี กับสมาชิกกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน

สุนันท์ ภูโกลหาวาย (2548) ได้ทำการศึกษาปัญหาของผู้นำการออกกำลังกายภายในศูนย์สุขภาพเอกชนกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำการออกกำลังกายภายในศูนย์สุขภาพเอกชน

กรุงเทพมหานคร จำนวน 280 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1.ด้านความรู้ทางวิชาการของผู้นำการออกกำลังกาย โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ 43.25 ยกเว้นปัญหาเกี่ยวกับด้านความรู้ภาษาอังกฤษที่มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.50

2.ด้านความสามารถทางทักษะของผู้นำการออกกำลังกาย โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ 43.82 ยกเว้นปัญหาด้านความสามารถในการเดินแอโรบิกได้อย่างมั่นใจและความสามารถในการดัดแปลงการสอนแอโรบิกให้น่าสนใจ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.43 และ 32.86 ตามลำดับ

3.ด้านการบริการ คุณธรรม และจริยธรรมของผู้นำการออกกำลังกาย โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 45.36 ยกเว้นปัญหาด้านการแต่งกายที่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.43

สิทธิชัย อุทัยมงคล (2547) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการบุคลากรทางพลศึกษาของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตภาคเหนือตอนบน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้เป็นผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์ในเขตภาคเหนือตอนบน จำนวน 204 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการศึกษาพบว่า

1.ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์ส่วนใหญ่เป็นชายอยู่ในวัยกลางคน มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีและมีตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการ ผู้จัดการ และผู้จัดการฝ่าย

2.ปัญหาของสถานบริการการออกกำลังกายพบว่ามีปัญหาในการใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร ปัญหาการเลือกสรรบุคคลเข้าทำงานก็พบว่าบุคคลที่เข้ามาทำงานก็ถูกทาบตามมาก่อน และปัญหาการเลิกงานก่อนเวลาก็เป็นปัญหาที่พบหลังจากปฏิบัติงาน

3.ความต้องการบุคลากรทางพลศึกษาพบว่าสถานบริการการออกกำลังกายมีความต้องการบุคคลเพศชาย มีอายุ 20-25 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีประสบการณ์ 1-3 ปี มีความสามารถทางกีฬาว่ายน้ำและมีความสอดคล้องกับอีก 2 ชนิดกีฬา

สุชาติ ทวีพรปฐมกุล (2543) ได้ทำการศึกษาความต้องการบุคลากรและคุณสมบัติของบุคลากรทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ ตามความต้องการของหน่วยงานที่ไม่ใช่สถาบันการศึกษา โดยมีวิธีการวิจัยที่อาศัยแบบการทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสุ่มแบบง่าย จากผู้บริหารหน่วยงานต่างๆ ทั้งของรัฐและเอกชน จำนวน 50 หน่วยงาน หน่วยงานละ 5 คน รวม 250 คน ผลการวิจัยพบว่า

- 1.หน่วยงานที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เปิดดำเนินการมานานแล้ว 6-10 ปี และมีพนักงานที่มีวุฒิทางพลศึกษา 1-5 คน และไม่มีพนักงานที่มีวุฒิทางการศึกษาและนันทนาการ
- 2.หน่วยงานต้องการบุคลากรที่มีวุฒิปริญญาตรีทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ จำนวน 1-5 คน
- 3.หน่วยงานต้องการบุคลากรที่มีคุณสมบัติในด้านต่าง ๆ อยู่ในระดับมากและปานกลาง

### งานวิจัยต่างประเทศ

อิดะ (Iida, 1992 : 5201-B) ได้ศึกษาเรื่องการพิจารณาสิ่งแวดล้อมทางสังคมในการทำงานและการเข้าไปใช้ศูนย์สุขภาพของบริษัท สรุปได้ว่ามากกว่า 20 ปีที่ผ่านมาได้รับการปรับปรุงและการรักษาสมรรถภาพทางกาย ได้เป็นข้อตกลงที่ยอมรับกันสำหรับลูกจ้างและนายจ้าง แต่อย่างไรก็ตามเมื่อไม่นานมานี้ ได้มีรายงานแสดงถึงการหันมาปรับปรุงและรักษาสมรรถภาพทางกาย ด้วยการออกกำลังกายในระดับสูง แต่การเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับต่ำ คุณลักษณะของผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นจุดมุ่งหมายหลักของงานวิจัยการเข้าร่วมการออกกำลังกายของคนงานในอดีต และเมื่อเร็ว ๆ นี้ก็ได้มีการศึกษาอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่อปัญหาของการไม่เข้าร่วมโปรแกรมของคนงาน กลุ่มตัวอย่างด้วยคนงาน 249 คน จากหนังสือพิมพ์ลอสแอนเจลิส (Los Angeles Times) โดยแบ่งเป็น (1)ผู้ไม่เข้าร่วม ออกกำลังกายในศูนย์สุขภาพของบริษัทน้อยกว่า 3 เดือน (2)ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายในศูนย์สุขภาพของบริษัทน้อยกว่า 3 เดือน (3)ผู้ออกกำลังกายในศูนย์สุขภาพของบริษัทติดต่อกันตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป และได้สำรวจหาการตอบสนองต่อมิติสัมพันธ์ของมาตราส่วนประมาณค่าสิ่งแวดล้อมในการทำงาน จากค่าความสัมพันธ์ พบว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับงานของพวกเขา และนอกจากนี้ยังได้รับการยืนยันจากผู้ดูแลและควบคุมงานและผู้ที่ทำงานร่วมด้วย จากตัวเลขได้แสดงถึงแนวโน้มการเข้าร่วมการออกกำลังกายสูงขึ้น เมื่อมีการควบคุมประชากรพบว่า ค่าเฉลี่ยของการเข้าร่วมการออกกำลังกายยังไม่สามารถยืนยันได้ เชื่อชาติและการจำแนกประเภทของงานที่มีความสัมพันธ์กับคะแนนจากมาตราส่วนประมาณค่าย่อยเฉลี่ย เกี่ยวกับงานและการยืนยันของผู้ควบคุมดูแลงาน ค่าเฉลี่ยของคะแนนเกาะกลุ่มเท่ากัน สัมพันธ์กับเชื้อชาติใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน

จอห์นสัน (Johnson, 1990 - A) ได้วิจัยเรื่องการมีส่วนร่วมของการศึกษาและธุรกิจในด้านสมรรถภาพ การศึกษาได้สนับสนุนสมมุติฐานที่ว่าวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมีส่วนร่วมในการให้บริการสาธารณะโดยเข้าไปร่วมกับฝ่ายธุรกิจ ได้มีการตรวจสอบการตั้งห้างหุ้นส่วน ระหว่างวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยของรัฐกับสถานประกอบการใหญ่ ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาและจัดการบริหารศูนย์สมรรถภาพทางกายสำหรับลูกจ้างบริษัท หลังจากที่ศูนย์สุขภาพตั้งได้ 1 ปีผ่านไปแล้วได้มีการประเมินความคิดเห็นจากสมาชิกของศูนย์ และได้มีการอภิปรายโต้แย้งกันอย่าง

กว้างขวาง และนำผลมาใช้ในการให้คำแนะนำปรับปรุงศูนย์สมรรถภาพทางกาย ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากมายในสถาบันการศึกษาชั้นสูง เช่น การลดลงของผู้ลงทะเบียนเรียน รูปแบบของนักศึกษาที่เปลี่ยนไป การตัดงบประมาณ เป็นต้น โรงเรียนหรือสถานศึกษาต้องปรับให้ทันการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ซึ่งฝ่ายธุรกิจต้องเข้ามามีส่วนร่วมรับผิดชอบช่วยเหลือ ซึ่งเห็นได้ชัดเจนว่าไม่มีใครจะสามารถทำงานได้โดยลำพัง ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะสนับสนุนสถาบันการศึกษาชั้นสูงให้ขายบริการออกไป โดยเฉพาะผ่านทาง การเข้าร่วมมือกับฝ่ายธุรกิจ

ดีอาน่า และคณะ (Deana et al., 2010) ได้ทำการศึกษาเรื่อง มุมมองของผู้หญิงที่มีต่อผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพพบว่า ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (personal trainers) ในฟิตเนสเซ็นเตอร์ มีบทบาทสำคัญต่อสถานที่ออกกำลังกายที่พวกเขาทำงานอยู่ มีงานวิจัยจำนวนมากที่ได้รับรู้ถึงคุณภาพและความสามารถที่จำเป็นในการที่จะเป็นผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลที่มีประสิทธิผล แต่มีนักวิจัยจำนวนไม่มากที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติของลูกค้ายที่สัมพันธ์กับผลการดำเนินงานของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ ด้วยการศึกษาโดยวิธีการสนทนากลุ่ม (focus group) โดยคัดเลือกลูกค้ายเพศหญิง เพื่อทราบถึงทัศนคติที่สัมพันธ์กับคุณภาพของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลที่ลูกค้ายเพศหญิงพึงพอใจ และความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณสมบัติและความรู้ด้านวิชาการของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล คำตอบที่ได้จากการสนทนากลุ่มได้ถูกทำสำเนา(ถอดเทป) ลงรหัส และวิเคราะห์ โดยพิจารณา 4 ด้าน ได้แก่ (1)เหตุผลด้านการคัดเลือก (2)เหตุผลด้านผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (3)เหตุผลด้านความภักดี (4)คุณลักษณะที่เป็นลบ (คุณลักษณะที่ไม่ดี) เหตุผลด้านการคัดเลือก หมายถึง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของลูกค้ายในการจ้างผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลทำงาน (เช่น รูปร่าง ผลจากการสังเกตในลูกค้ายคนอื่น ๆ ทักษะทางสังคม) เหตุผลด้านผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล หมายถึง เหตุผลส่วนตัวของลูกค้ายในการจ้างผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (เช่น ความไม่พอใจหรือความผิดหวังต่อคุณภาพของฟิตเนสเซ็นเตอร์ในปัจจุบัน) เหตุผลด้านความภักดี หมายถึง หนังสือรับรองของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลที่แสดงถึงความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างลูกค้ายและผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล และคุณลักษณะในด้านลบ หมายถึง สิ่งที่พิจารณาเกี่ยวกับความไม่มีจริยธรรมหรือความไม่เป็นมืออาชีพของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากการศึกษาว่านักศึกษาในระดับปริญญาตรีหลักสูตรวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ควรจะสละเวลาหรืออุทิศเวลาเพิ่มขึ้น ในการที่จะพัฒนาผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลให้มีคุณภาพและเป็นที่น่าพึงพอใจในอนาคต อีกทั้งลูกค้ายังได้รับประโยชน์จากข้อมูลเกี่ยวกับหนังสือรับรองของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล และลูกค้ายังจะได้รับประโยชน์จากข้อมูลประจำตัวของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลอีกด้วย

ดีอาน่า และคณะ (Deana et al., 2010) ได้ทำการศึกษาเรื่องสภาวะการณ์ปัจจุบันของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลในมุมมองของผู้จัดการ พบว่า ผู้จัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์มีบทบาทสำคัญต่อสถาน

ออกกำลังกายที่พวกเขาทำงานอยู่ ความรับผิดชอบที่สำคัญของผู้จัดการ ได้แก่ การจ้างงาน การฝึกอบรม และการควบคุมดูแลผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล มีงานวิจัยจำนวนมากที่ได้ระบุถึงคุณภาพและความสามารถที่จำเป็นในการที่จะเป็นฝึกสอนส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ แต่มีนักวิจัยจำนวนไม่มากที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติของลูกค้ำที่สัมพันธ์กับผลการดำเนินงานของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลในฟิตเนสเซ็นเตอร์ ด้วยการศึกษาโดยวิธีการสนทนากลุ่ม (focus group) โดยคัดเลือกลูกค้ำเพศหญิง เพื่อทราบถึงทัศนคติที่สัมพันธ์กับคุณภาพของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลที่ลูกค้ำเพศหญิงพึงพอใจและความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณสมบัติและความรู้ด้านวิชาการของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล คำตอบที่ได้จากการสนทนากลุ่มได้ถูกทำสำเนา (ถอดเทป) ลงรหัส และวิเคราะห์ โดยพิจารณา 2 ด้าน ได้แก่ (1) เหตุผลในการคัดเลือก (2) คุณลักษณะในด้านลบ โดยเหตุผลในการคัดเลือกหมายถึง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้จัดการในการจ้างผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลทำงาน (เช่น รูปร่าง ผลจากการสังเกตในลูกค้ำคนอื่น ๆ ทักษะทางสังคม) และคุณลักษณะในด้านลบ หมายถึง สิ่งที่พิจารณาเกี่ยวกับความไม่มีจริยธรรมหรือความไม่เป็นมืออาชีพของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (เช่น เรื่องเพศหรือการใช้อำนาจในทางที่ผิด) และสิ่งที่มีสัมพันธ์กับพฤติกรรมเหล่านั้น (เช่น การสูญเสียลูกค้ำ การดำเนินคดีทางกฎหมาย) ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากผลการศึกษาว่า นักศึกษาในระดับปริญญาตรีในสาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ควรจะสละเวลาหรืออุทิศเวลาเพิ่มขึ้น ในการที่จะพัฒนาผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลให้มีคุณภาพและเป็นที่น่าพึงพอใจในอนาคต นอกจากนี้ยังแนะนำให้ผู้จัดการมอบประกาศนียบัตรให้กับพนักงานอีกด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ในการศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่

1. ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เชิงพาณิชย์ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 45 แห่ง (กองทะเบียนการค้า กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์, 2553)
2. สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เชิงพาณิชย์ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนประมาณ 300,000 คน (ฉัตรชัย มะสุนสืบ และสิทธา พงษ์พิบูลย์, 2553)

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ รวมทั้งสิ้น 585 คน ได้แก่

1. ผู้บริหาร จำนวน 45 คน โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แห่งละ 1 คน จากผู้ที่รับผิดชอบโดยตรงในตำแหน่งผู้จัดการฟิตเนสเซ็นเตอร์
2. สมาชิก จำนวน 540 คน จากตารางการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของแพทเทิน (Patten, 2000) เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Non Probability Sampling) และใช้การสุ่มแบบกำหนดโควตา (Quota Sampling) ตามตัวแปรเพศชายและเพศหญิงในอัตราส่วนที่เท่ากัน แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามขนาดฟิตเนสเซ็นเตอร์คือ ขนาดใหญ่ 312 คน ขนาดกลาง 144 คน และขนาดเล็ก 84 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยทำการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีลักษณะทั้งแบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิด แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่

ฟังก์ชันของผู้นำการออกกำลังกาย เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert Scale) โดยศึกษาคุณลักษณะที่ฟังก์ชันด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้
2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม
3. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร
4. ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว
5. ด้านมาตรฐานบุคลากร

หากผู้ตอบแบบสอบถามเลือกระดับความคิดเห็น 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

หากผู้ตอบแบบสอบถามเลือกระดับความคิดเห็น 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก

หากผู้ตอบแบบสอบถามเลือกระดับความคิดเห็น 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

หากผู้ตอบแบบสอบถามเลือกระดับความคิดเห็น 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

หากผู้ตอบแบบสอบถามเลือกระดับความคิดเห็น 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

เมื่อนำคะแนนมาหาค่าเฉลี่ย จะนำค่าเฉลี่ยมาเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50 – 5.00 ถือว่าเห็นด้วยอยู่ในระดับ มากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.49 ถือว่าเห็นด้วยอยู่ในระดับ มาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49 ถือว่าเห็นด้วยอยู่ในระดับ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49 ถือว่าเห็นด้วยอยู่ในระดับ น้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49 ถือว่าเห็นด้วยอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

(ศิริชัย กาญจนวาสี, ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และดิเรก ศรีสุขโข, 2551 : 65)

**ตอนที่ 3** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended)

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยให้เนื้อหาครอบคลุมถึงคุณลักษณะที่ฟังก์ชันของผู้นำการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้าน ดังที่ สมศักดิ์ ขาวลาภ (2544) ได้กล่าวว่า คุณลักษณะผู้นำที่ฟังก์ชันนั้นมีทั้งด้านการทำงาน ด้านจิตใจ ด้านวาจา ด้านกาย และด้านสังคม สำหรับคุณลักษณะที่ฟังก์ชันของผู้นำการออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจาก แบบสำรวจทางวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2553) กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) และคลากแฮช (Clark Hatch, 1969) สรุปได้ 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้
2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม

3. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร
4. ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว
5. ด้านมาตรฐานบุคลากร

2. นำคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้าน ให้ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง จำนวน 5 ท่าน ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) และหาดัชนีความสอดคล้องของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้ง 5 ด้าน กับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item Objective Congruence : IOC) โดยเลือกด้านที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .50 ขึ้นไป

3. นำคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ได้ มาสร้างแบบสอบถามโดยให้ครอบคลุมเนื้อหาทั้ง 5 ด้าน แล้วนำแบบสอบถามที่ได้ไปปรึกษาและรับการตรวจจากอาจารย์ที่ปรึกษา ให้ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง จำนวน 5 ท่าน ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) และหาดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item Objective Congruence : IOC) ของแบบสอบถาม โดยเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .50 ขึ้นไป ซึ่งการให้คะแนนของผลการพิจารณาตัดสิน มีดังนี้

- (+1) ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- (0) ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องหรือไม่กับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- (-1) ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

จากผลการพิจารณาตัดสินของผู้เชี่ยวชาญที่ได้ นำไปหาค่าความตรงตามเนื้อหาได้จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC = ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหาตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

$$\sum R = \text{คะแนนความคิดเห็นรวมของผู้เชี่ยวชาญ}$$

$$N = \text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญ}$$

(บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธิ, 2542)

4. ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง เพื่อการปรับปรุงแก้ไขครั้งสุดท้ายก่อนนำไปทดลองใช้ (Try out)

5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาคุณภาพของแบบสอบถาม ตรวจสอบความเที่ยง (Reliability)

ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach, 1990) ซึ่งเป็นค่าที่ใช้วัดความเชื่อถือได้ ได้ค่าความเที่ยง .95

6. นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงด้านสำนวนภาษาให้ชัดเจน ตลอดจนรูปแบบการจัดพิมพ์แบบสอบถามเพื่อให้เหมาะสม และจึงใช้แบบสอบถามนี้ในการวิจัยต่อไป

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์พิคนิสเซ็นเตอร์ ในเขตกรุงเทพมหานคร ในการตอบแบบสอบถามของผู้บริหารและสมาชิก

2. วางแผนและเตรียมทีมงานในการเก็บข้อมูล แนะนำการเก็บแบบสอบถามแก่ทีมงานให้มีความเข้าใจในข้อคำถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

3. เก็บข้อมูลกับสมาชิกทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปี ขึ้นไป ในอัตราส่วนที่เท่ากัน จากพิคนิสเซ็นเตอร์ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 45 แห่ง แห่งละ 12 คน และเก็บข้อมูลกับผู้บริหาร แห่งละ 1 คน โดยทำการเก็บข้อมูลในช่วงวันที่ 2-28 กุมภาพันธ์ 2554

4. นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม แล้วนำไปวิเคราะห์ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และเสนอแนะเพิ่มเติม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแล้ว มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ดังนี้

1. นำข้อมูลของแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

2. นำข้อมูลของแบบสอบถามตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทุกข้อคำถาม นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิก โดยจำแนกตามตัวแปรเพศคือเพศชายและเพศหญิง โดยใช้ค่า “ที” (t-test) นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

3. นำข้อมูลของแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอในรูปความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกพัฒนาเสเชนเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาในครั้งนี้คือ ผู้บริหารและสมาชิกพัฒนาเสเชนเตอร์เชิงพาณิชย์ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็น ผู้บริหาร จำนวน 45 คน และสมาชิก จำนวน 540 คน

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง แบ่งเป็นข้อมูลจากผู้บริหารและข้อมูลจากสมาชิก โดยแต่ละข้อมูลจะแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

**ตอนที่ 2** ความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกพัฒนาเสเชนเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในพัฒนาเสเชนเตอร์ และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิก โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ

**ตอนที่ 3** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม (Open Ended)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## การวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นผู้บริหาร

		ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=45)	
		จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ			
	ชาย	26	57.8
	หญิง	19	42.2
2. อายุ			
	25 – 30 ปี	13	28.9
	30 – 35 ปี	17	37.8
	36 - 40 ปี	13	28.9
	40 ปีขึ้นไป	2	4.4
3. ระดับการศึกษา			
	ปริญญาตรี	30	66.7
	ปริญญาโท	15	33.3
	ปริญญาเอก	-	-
	อื่น ๆ	-	-

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

	ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=45)	
	จำนวน	ร้อยละ
4. ประสบการณ์ในการทำงาน		
น้อยกว่า 1 ปี	1	2.2
2-5 ปี	19	42.2
6-10 ปี	19	42.2
มากกว่า 10 ปี	6	13.4
5. จำนวนผู้นำการออกกำลังกายในหน่วยงาน		
1 คน	-	-
2-5 คน	19	42.2
มากกว่า 5 คน	26	57.8
6. ระยะเวลาเฉลี่ยที่ผู้นำการออกกำลังกายปฏิบัติงานในหน่วยงาน		
1 ปี	7	15.6
2-5 ปี	31	68.8
6-10 ปี	7	15.6
มากกว่า 10 ปี	-	-

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

	ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=45)	
	จำนวน	ร้อยละ
7. สิ่งที่ใช้พิจารณารับสมัครผู้นำการออกกำลังกายเข้าทำงาน		
ระดับการศึกษา	10	22.2
สาขาวิชาที่สำเร็จ	19	42.2
สถาบันการศึกษา	3	6.7
บุคลิกภาพ	11	24.4
อื่น ๆ	2	4.5
8. ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้นำการออกกำลังกายที่พึงประสงค์		
สาขาสรีรวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย	12	26.6
สาขาชีวกลศาสตร์การกีฬา	-	-
สาขาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย	4	8.9
สาขาเวชศาสตร์การกีฬา	4	8.9
สาขาการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาและการออกกำลังกาย	13	28.9
สาขาโภชนาการทางการกีฬา	4	8.9
สาขาเทคโนโลยีทางการกีฬา	3	6.7
สาขาบริหารจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย	3	6.7
สาขานันทนาการศาสตร์	1	2.2
อื่น ๆ	1	2.2

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

	ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=45)	
	จำนวน	ร้อยละ
9. ต้องการผู้นำการออกกำลังกายที่มีความสามารถเฉพาะด้าน		
จัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	30	66.7
แอโรบิกด๊านซ์	9	20.0
โยคะ	2	4.4
ว่ายน้ำ	-	-
พิลาทิส	4	8.9
อื่น ๆ	-	-

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้บริหารที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 57.8 มีอายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.8 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 66.7 มีประสบการณ์ในการทำงานระหว่าง 2-5 ปี และ 6-10 ปี มีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 42.2 โดยจำนวนผู้นำการออกกำลังกายในหน่วยงานอยู่ที่ มากกว่า 5 คน คิดเป็นร้อยละ 57.8 มีระยะเวลาเฉลี่ยที่ผู้นำการออกกำลังกายปฏิบัติงานในหน่วยงาน 2-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.8 สำหรับสิ่งสำคัญที่ใช้พิจารณารับผู้นำการออกกำลังกายเข้าทำงานในหน่วยงานคือ สาขาวิชาที่สำเร็จ คิดเป็นร้อยละ 42.2 รองลงมาคือ บุคลิกภาพ คิดเป็นร้อยละ 24.4 โดยสาขาการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ผู้นำการออกกำลังกายควรมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.9 รองลงมาคือสาขาสรีระวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 26.6 และมีความต้องการผู้นำการออกกำลังกายที่มีความสามารถเฉพาะด้านจัดโปรแกรมการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.7 รองลงมาคือ แอโรบิกด๊านซ์ คิดเป็นร้อยละ 20.0

**ตอนที่ 2** ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=45)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
<b>ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้</b>			
1.สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและตรงตามวัตถุประสงค์ของสมาชิก	4.67	0.52	มากที่สุด
2.ศึกษาความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายเพื่อนำเทคนิควิธีการมาใช้กับสมาชิก	4.64	0.57	มากที่สุด
3.แนะนำวิธีการและเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยการใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น	4.56	0.65	มากที่สุด
4.แนะนำการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ และประโยชน์ที่ได้รับแก่สมาชิก	4.56	0.54	มากที่สุด
5.ติดตามผลและปรับเปลี่ยนโปรแกรมการออกกำลังกายแก่สมาชิกเป็นระยะ ๆ	4.53	0.66	มากที่สุด
6.สามารถเป็นผู้นำการออกกำลังกายโดยการเดิน แอโรบิกค้ำซหรือการออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ ได้	4.18	1.02	มาก
7.มีความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้อง	4.13	0.69	มาก
8.สามารถทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาชิกได้	4.09	0.70	มาก
9.แนะนำโภชนาการและการพักผ่อนแก่สมาชิกได้	4.07	0.65	มาก
10.มีความรู้เกี่ยวกับภาษาอังกฤษ	3.60	0.68	มาก
รวม	4.30	0.32	มาก



จากตารางที่ 2 พบว่า ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.30$ ) และให้ความสำคัญในข้อเสนอแนะวิธีการและเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยการใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น เป็นลำดับแรก ( $\bar{X}=67$ ) แสดงให้เห็นว่าผู้นำการออกกำลังกายควรที่จะเพิ่มพูนทักษะต่าง ๆ หมั่นศึกษาหาความรู้ใหม่อยู่ตลอดเวลาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและทำให้ประสบความสำเร็จในอาชีพ เพราะการที่ผู้นำการออกกำลังกายสามารถแนะนำวิธีการและเทคนิคที่ถูกต้องเหมาะสมให้แก่สมาชิกผู้ใช้บริการ ย่อมสร้างความเชื่อมั่นและภาพลักษณ์ที่ดีต่อฟิตเนสเซ็นเตอร์นั้น ๆ ได้



ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรม จริยธรรม

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=45)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
<b>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</b>			
1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ	4.67	0.47	มากที่สุด
2. มีความอดทน เสียสละ	4.62	0.53	มากที่สุด
3. มีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่	4.60	0.58	มากที่สุด
4. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ทั้งในส่วนตัวและส่วนรวม	4.58	0.49	มากที่สุด
5. มีสัมมาคารวะ	4.53	0.50	มากที่สุด
6. มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพและการออกกำลังกาย	4.42	0.62	มาก
7. เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น	4.40	0.53	มาก
8. สามารถจัดการปัญหาโดยใช้ดุลยพินิจที่อยู่บนพื้นฐานค่านิยมทางด้านจริยธรรม	4.29	0.62	มาก
9. มีน้ำใจนักกีฬา ยุติธรรม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย	3.91	0.79	มาก
รวม	4.44	0.33	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรม จริยธรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.44$ ) และให้ความสำคัญในข้อมีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่ เป็นลำดับแรก ( $\bar{X}=4.67$ ) ทั้งนี้เพราะคุณธรรม จริยธรรม ถือเป็นหลักการสำคัญในประกอบอาชีพและการดำรงชีวิต โดยความซื่อสัตย์และการแสดงออกแบบมีอาชีพทั้งด้านความรู้และด้านทักษะ เป็นหนึ่งในจรรยาบรรณของผู้ประกอบการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=45)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
<b>ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร</b>			
1.สามารถนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการทำงานและการให้บริการ	4.64	0.48	มากที่สุด
2.สามารถทำงานเป็นทีม เข้าใจผู้อื่น และคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น	4.53	0.50	มากที่สุด
3.มีภาวะความเป็นผู้นำ มั่นใจในตนเอง มีความคิดริเริ่ม	4.49	0.51	มาก
4.สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะผู้นำหรือผู้ตาม	4.47	0.54	มาก
รวม	4.53	0.38	มากที่สุด

จากตารางที่ 4 พบว่า ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.53$ ) และให้ความสำคัญในข้อสามารถนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการทำงานและการให้บริการ เป็นลำดับแรก ( $\bar{X}=4.64$ ) แสดงให้เห็นว่าผู้นำการออกกำลังกายต้องเป็นคนที่มีความสามารถในด้านการสื่อสารดีและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้รอบข้าง เพราะจะต้องเป็นบุคคลที่สามารถเข้าถึงลูกค้าทุกประเภท รวมถึงจะต้องสามารถสื่อสารในเรื่องยาก ๆ ให้เข้าใจได้โดยง่าย เช่น หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นต้น

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=45)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
<b>ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว</b>			
1. มีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย	4.53	0.54	มากที่สุด
2. มีรูปร่าง ท่าทางที่แข็งแรง สุขภาพ เรียบร้อย	4.47	0.51	มาก
3. มีสติปัญญาฉับไว มีหลักการ	4.20	0.50	มาก
4. ไม่ดื่มสุราหรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติดชนิดต่าง ๆ	3.93	0.78	มาก
5. มีความสนใจและมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬาชนิดต่าง ๆ	3.87	0.72	มาก
รวม	4.20	0.35	มาก

จากตารางที่ 5 พบว่า ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.20$ ) และให้ความสำคัญในข้อมีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย เป็นลำดับแรก ( $\bar{X}=4.53$ ) เพราะบุคลิกภาพเป็นลักษณะโดยรวมที่สามารถพบเห็นและสัมผัสได้โดยง่ายในการแสดงถึงความ เป็นมิตร ดังนั้นเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำการออกกำลังกายกับสมาชิกผู้ใช้บริการแล้ว ผู้บริหารจึงให้ความสำคัญกับผู้นำการออกกำลังกายที่มีบุคลิกภาพเป็นมิตร กล้าแสดงออก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านมาตรฐานบุคลากร

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=45)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
<b>ด้านมาตรฐานบุคลากร</b>			
1.จบจากสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายระดับปริญญาตรีขึ้นไป หรือผ่านการอบรมหลักสูตรผู้นำการออกกำลังกายและได้รับการฟื้นฟูวิชาชีพอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี	4.31	0.63	มาก
2.มีบุคลากรเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก	4.16	0.56	มาก
3.ผ่านการอบรมการช่วยชีวิต/กู้ชีพขั้นพื้นฐานจากหน่วยงานที่ได้มาตรฐาน	3.93	0.78	มาก
รวม	4.13	0.47	มาก

จากตารางที่ 6 พบว่า ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านมาตรฐานบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.13$ ) และให้ความสำคัญในข้อจบจากสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายระดับปริญญาตรีขึ้นไป หรือผ่านการอบรมหลักสูตรผู้นำการออกกำลังกายและได้รับการฟื้นฟูวิชาชีพอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี เป็นลำดับแรก ( $\bar{X}=4.31$ ) เพราะการเป็นผู้นำการออกกำลังกายนั้นควรจะมีความรู้เกี่ยวกับสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อสร้างความมั่นใจในความปลอดภัยและเป็นการเพิ่มการให้บริการที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้บริหารต้องการเป็นอย่างยิ่ง



ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ทุกด้าน

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=45)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1.ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร	4.53	0.38	มากที่สุด
2.ด้านคุณธรรม จริยธรรม	4.44	0.33	มาก
3.ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้	4.30	0.32	มาก
4.ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว	4.20	0.35	มาก
5.ด้านมาตรฐานบุคลากร	4.13	0.47	มาก
รวม	4.32	0.28	มาก

จากตารางที่ 7 พบว่า ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ทุกด้าน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.32$ ) เพราะผู้นำการออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ควรมีคุณลักษณะในทุกด้านรวมกันเพื่อเป็นองค์ประกอบในการประกอบอาชีพ เพราะอาชีพผู้นำการออกกำลังกายจะต้องมีทักษะในหลายด้านทั้งด้านทักษะความสัมพันธ์ และด้านความรู้ หากขาดด้านใดด้านหนึ่งไปย่อมทำให้เกิดปัญหาในการปฏิบัติงาน เช่น หากผู้นำการออกกำลังกายขาดทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร ย่อมเป็นอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกผู้ใช้บริการ เพราะผู้นำการออกกำลังกายต้องเป็นบุคคลที่สามารถเข้าถึงลูกค้าทุกประเภท หรือหากขาดด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ ก็จะไม่สามารถสร้างความมั่นใจให้แก่สมาชิกผู้ใช้บริการ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้บริหารไม่ต้องการให้เกิดขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นผู้บริหาร

#### ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้

- 1.ต้องหมั่นฝึกฝนและแสวงหาความรู้เพิ่มเติมในด้านการออกกำลังกายอยู่เสมอ และสามารถ นำมาพัฒนาใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด
- 2.ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริงในเรื่องที่ตัวเองรับผิดชอบและมีจิตใจที่รักการสอน ถ่ายทอดความรู้ที่ตนเองมีอย่างจริงใจ ถูกต้อง และเหมาะสม ให้แก่สมาชิกได้เป็นอย่างดี
- 3.ต้องมีองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และพัฒนาความรู้ใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นเสมอ เพื่อจะได้ใช้ประโยชน์จากความรู้ที่มีอยู่ส่งต่อให้กับสมาชิกอย่างถูกต้อง

#### ด้านคุณธรรม จริยธรรม

- 1.มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่และลูกค้ำ ชื่อสัตย์ต่อวิชาชีพของตนเอง หมั่นฝึกฝนและศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลา
- 2.ต้องเป็นคนมีคุณธรรมและจริยธรรมอย่างเต็มเปี่ยม และให้ปฏิบัติตัวตามวัฒนธรรมองค์กรอย่างเคร่งครัด
- 3.ทำงาน โดยคำนึงถึงหลักจรรยาบรรณและอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้อง
- 4.ต้องเป็นผู้มีความอดทน เสียสละ และมีทัศนคติที่ดี
- 5.ต้องมีจริยธรรมและจรรยาบรรณมากเพื่อให้องค์กรมีความแข็งแกร่ง รวมถึงมีชื่อเสียงในด้านการดูแลสุขภาพชีวิตอย่างแท้จริง

#### ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร

- 1.สามารถถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แก่ผู้ออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง และสร้างความประทับใจให้แก่ผู้ให้บริการได้
- 2.ทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้ดีและอ่อนน้อมถ่อมตน
- 3.มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้คนรอบข้าง สามารถสื่อสารในเรื่องยาก ๆ ให้เข้าใจได้โดยง่าย รู้จักกาลเทศะ
- 4.ใช้วาจาที่ชัดเจน สุภาพ
- 5.ต้องเป็นบุคคลที่สามารถติดต่อสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานและสมาชิกอย่างมืออาชีพ
- 6.ต้องเป็นคนที่มีความสามารถในการสื่อสารดี มีความเป็นมิตร คุยเก่ง ดูแลเอาใจใส่ ลูกค้ำเป็นอย่างดี
- 7.จะต้องมีทัศนคติที่ดี ประกอบกับการแก้ไขปัญหาเชิงบวก เพื่อการบริการที่มีคุณภาพ

### ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว

- 1.หมั่นออกกำลังกายและฝึกฝนร่างกายให้ดูแข็งแรงสม่ำเสมอ
- 2.สุขภาพดี คุ้สะอาดเรียบร้อย สุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส
- 3.บุคลิกภาพ รูปร่าง ต้องมีความเป็นมืออาชีพเหมาะแก่การเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย สะอาด และเป็นแบบอย่างที่ดี
- 4.มีความสดใส ร่าเริง แข็งแรง สุภาพ กล้าแสดงออก มีสัมมาคารวะ

### ด้านมาตรฐานบุคลากร

- 1.ซื่อสัตย์ ตรงต่อเวลา และมีระเบียบวินัยตลอดเวลา
- 2.ต้องมีความรู้ ความสามารถที่เหมาะสมกับตำแหน่งอย่างแท้จริง และรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองเป็นอย่างดี
- 3.มีความเป็นมืออาชีพ ทั้งทางด้านความรู้และการปฏิบัติงาน
- 4.จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกาย
- 5.สามารถให้บริการและให้คำแนะนำที่ดี เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่สมาชิกได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## การวิเคราะห์ข้อมูลจากสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 8 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นสมาชิก

		สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=540)	
		จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ			
	ชาย	270	50.0
	หญิง	270	50.0
2. อายุ			
	ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี	45	8.3
	21 – 30 ปี	281	52.0
	31 - 40 ปี	173	32.0
	41 - 50 ปี	31	5.7
	50 ปีขึ้นไป	10	2.0
3. สถานภาพ			
	โสด	446	82.6
	สมรส	94	17.4

## ตารางที่ 8 (ต่อ)

	สมาชิกพัฒนาสเซ็นเตอร์ (n=540)	
	จำนวน	ร้อยละ
4. ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	386	71.5
ปริญญาโท	133	24.6
ปริญญาเอก	10	1.9
อื่น ๆ	11	2.0
5. อาชีพ		
ธุรกิจส่วนตัว	132	24.4
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	52	9.6
พนักงานบริษัท	193	35.7
รับจ้างทั่วไป	23	4.4
ประกอบวิชาชีพอิสระ	48	8.9
นิสิต/นักศึกษา	87	16.1
อื่น ๆ	5	0.9
6. รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	76	14.1
10,000-30,000 บาท	262	48.5
30,000-50,000 บาท	119	22.0
มากกว่า 50,000 บาท	59	10.9
ไม่ขอให้คำตอบ	24	4.5



## ตารางที่ 8 (ต่อ)

	สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=540)	
	จำนวน	ร้อยละ
7. วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย		
เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	231	42.8
เพื่อการลดน้ำหนัก	123	22.8
เพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ	60	11.1
เพื่อบุคลิกภาพที่ดี	88	16.3
เพื่อพบปะสังสรรค์	25	4.6
เพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา	8	1.5
อื่น ๆ	5	0.9

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตารางที่ 8 (ต่อ)

	สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=540)	
	จำนวน	ร้อยละ
8. ปัจจัยในการเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์		
สะดวกสบายต่อการเดินทาง	123	22.8
ใกล้บ้าน/ใกล้ที่ทำงาน	94	17.4
มีเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่หลากหลายและได้มาตรฐาน	86	15.9
ความสะอาดและบรรยากาศที่ดี	25	4.6
มีกิจกรรมและบริการที่หลากหลาย	71	13.1
ผู้นำการออกกำลังกายมีความเชี่ยวชาญและบริการที่ดี	41	7.6
ราคาเหมาะสม	37	6.9
มีเพื่อนหรือญาติเป็นสมาชิก	12	2.2
ต้องการสิ่งจูงใจในการออกกำลังกาย	38	7.0
มีโปรแกรมชั้นที่ถูกต้อง	7	1.3
สวยหรู	3	0.6
อื่นๆ	3	0.6

## ตารางที่ 8 (ต่อ)

	สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=540)	
	จำนวน	ร้อยละ
9. ประเภทของการออกกำลังกายที่ชื่นชอบ		
ใช้เครื่องออกกำลังกาย (Machines)	210	38.9
การฝึกด้วยน้ำหนัก(Weight Training)	98	18.1
แอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance)	122	22.6
โยคะ (Yoga)	44	8.1
ว่ายน้ำ (Swimming)	39	7.2
พิลาทิส (Pilates)	4	0.7
อื่น ๆ	23	4.4
10. ช่วงเวลาที่ท่านชอบใช้บริการในการออกกำลังกาย		
ช่วงเช้า 05.00 - 9.00 น.	41	7.6
ช่วงสาย 09.00 - 12.00 น.	30	5.6
ช่วงบ่าย 12.00 - 15.00 น.	27	5.0
ช่วงเย็น 15.00 - 18.00 น.	140	25.9
ช่วงค่ำ 18.00 - 21.00 น.	277	51.3
ช่วงดึก หลัง 21.00 น.	25	4.6

จากตารางที่ 8 พบว่า สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวนเท่ากันระหว่าง เพศชายและเพศหญิง มีอายุระหว่าง 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.0 รองลงมาคืออายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.0 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 82.6 และจบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 71.5 โดยอาชีพพนักงานบริษัทมีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.7 รองลงมาคือประกอบธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 24.4 มีรายได้ต่อเดือน 10,000-30,000 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.5 รองลงมาคือ 30,000-50,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 22.0 โดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.8 รองลงมาคือ เพื่อการลดน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 22.8 สำหรับปัจจัยในการเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์คือ สะดวกสบายต่อการเดินทางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.8 รองลงมาคือ ใกล้บ้าน/ใกล้ที่ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 17.4 โดยมีประเภทของการออกกำลังกายที่ชื่นชอบมากที่สุดคือ การใช้เครื่องออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.9 รองลงมาคือแอโรบิกดรัม คิดเป็นร้อยละ 22.6 และช่วงเวลาที่ชอบใช้บริการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ช่วงค่ำ 18.00-21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 51.3 รองลงมาคือ ช่วงเย็น 15.00-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 25.9

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=540)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
<b>ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้</b>			
1.แนะนำวิธีการและเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยการใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น	4.33	0.76	มาก
2.สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและตรงตามวัตถุประสงค์ของสมาชิก	4.25	0.86	มาก
3.ศึกษาความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายเพื่อนำเทคนิควิธีการมาใช้กับสมาชิก	4.23	0.77	มาก
4.แนะนำการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ และประโยชน์ที่ได้รับแก่สมาชิก	4.20	0.83	มาก
5.มีความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้อง	4.19	0.78	มาก
6.สามารถทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาชิกได้	4.15	0.77	มาก
7.ติดตามผลและปรับเปลี่ยนโปรแกรมการออกกำลังกายแก่สมาชิกเป็นระยะ ๆ	4.14	0.92	มาก
8.แนะนำโภชนาการและการพักผ่อนแก่สมาชิกได้	4.06	0.88	มาก
9.สามารถเป็นผู้นำการออกกำลังกายโดยการเดิน แอโรบิกค้ำซหรือการออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ ได้	3.93	0.98	มาก
10.มีความรู้เกี่ยวกับภาษาอังกฤษ	3.59	0.91	มาก
รวม	4.10	0.63	มาก



จากตารางที่ 9 พบว่า ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการออกกำลังกาย ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.10$ ) และให้ความสำคัญในข้อเสนอแนะวิธีการและเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยการใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นเป็นลำดับแรก ( $\bar{X}=4.33$ ) ทั้งนี้เพราะการเลือกใช้บริการของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ส่วนหนึ่งจะพิจารณาจากการที่ผู้ประกอบการออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่สามารถให้ความรู้แนะนำวิธีการและเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมให้แก่ตนได้ เพื่อสร้างมั่นใจและความปลอดภัยในการออกกำลังกาย อีกทั้งเพื่อให้การออกกำลังกายนั้นเกิดประสิทธิผลสูงสุด



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรม จริยธรรม

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=540)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
<b>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</b>			
1. มีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่	4.37	0.75	มาก
2. มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพและการออกกำลังกาย	4.30	0.79	มาก
3. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ	4.28	0.76	มาก
4. มีสัมมาคารวะ	4.28	0.76	มาก
5. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ทั้งในส่วนตัวและส่วนรวม	4.26	0.77	มาก
6. มีความอดทน เสียสละ	4.19	0.77	มาก
7. เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น	4.14	0.80	มาก
8. มีน้ำใจนักกีฬา ยุติธรรม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย	4.13	0.84	มาก
9. สามารถจัดการปัญหาโดยใช้ดุลยพินิจที่อยู่บนพื้นฐานค่านิยมทางด้านจริยธรรม	4.07	0.73	มาก
รวม	4.22	0.60	มาก

จากตารางที่ 10 พบว่า ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการออกกำลังกาย ตามความคิดเห็นของสมาชิก ด้านคุณธรรม จริยธรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.22$ ) และให้ความสำคัญในข้อมีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่เป็นลำดับแรก ( $\bar{X}=4.37$ ) ทั้งนี้ผู้ประกอบการออกกำลังกายควรจะต้องให้ความสำคัญแก่สมาชิกทั้งการบริการและการให้คำแนะนำ ไม่นั่นประโยชน์ส่วนตัว รับผิดชอบต่อหน้าที่และซื่อสัตย์สุจริต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สมาชิกคาดหวังจากผู้ประกอบการออกกำลังกาย

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=540)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
<b>ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร</b>			
1.สามารถนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการทำงานและการให้บริการ	4.24	0.78	มาก
2.สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะผู้นำหรือผู้ตาม	4.23	0.77	มาก
3.สามารถทำงานเป็นทีม เข้าใจผู้อื่น และคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น	4.20	0.75	มาก
4.มีภาวะความเป็นผู้นำ มั่นใจในตนเอง มีความคิดริเริ่ม	4.17	0.79	มาก
รวม	4.21	0.64	มาก

จากตารางที่ 11 พบว่า ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.21$ ) และให้ความสำคัญในข้อสามารถนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการทำงานและการให้บริการ เป็นลำดับแรก ( $\bar{X}=4.24$ ) ทั้งนี้เพราะผู้นำการออกกำลังกายจะต้องติดต่อสื่อสารกับสมาชิก โดยจะต้องนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาถ่ายทอดให้สมาชิกสามารถเข้าใจได้ง่าย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายรู้สึกดี สร้างความสัมพันธ์และสร้างจูงใจในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังต้องให้คำแนะนำรวมถึงการพูดคุยกับสมาชิกทั้งในห้องฝึกและนอกห้องฝึก ดังนั้นทักษะด้านความสัมพันธ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ของผู้นำการออกกำลังกาย

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=540)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
<b>ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว</b>			
1.มีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย	4.34	0.77	มาก
2.มีรูปร่าง ท่าทางที่แข็งแรง สุขภาพ เรียบร้อย	4.30	0.71	มาก
3.มีสติปัญญาฉับไว มีหลักการ	4.08	0.74	มาก
4.มีความสนใจและมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬาชนิดต่าง ๆ	4.08	0.80	มาก
5.ไม่ดื่มสุราหรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติดชนิดต่าง ๆ	4.00	0.89	มาก
รวม	4.14	0.61	มาก

จากตารางที่ 12 พบว่า ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.14$ ) และให้ความสำคัญในข้อมีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย เป็นลำดับแรก ( $\bar{X}=4.34$ ) ทั้งนี้เพราะบุคลิกภาพเป็นสิ่งแรกที่สมาชิกสามารถพบเห็นได้จากผู้นำการออกกำลังกาย ดังนั้นหากผู้นำการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพที่ดีย่อมเป็นภาพลักษณ์ที่ดีต่อฟิตเนสเซ็นเตอร์ และสร้างความมั่นใจและความน่าเชื่อถือให้แก่สมาชิกที่มาใช้บริการอีกด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการออกกำลังกาย ด้านมาตรฐานบุคลากร

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=540)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
<b>ด้านมาตรฐานบุคลากร</b>			
1.จบจากสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายระดับปริญญาตรีขึ้นไป หรือผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ประกอบการออกกำลังกายและได้รับการฟื้นฟูวิชาชีพอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี	4.16	0.81	มาก
2.มีบุคลากรเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก	4.15	0.83	มาก
3.ผ่านการอบรมการช่วยชีวิต/กู้ชีพขั้นพื้นฐานจากหน่วยงานที่ได้มาตรฐาน	4.04	0.82	มาก
รวม	4.11	0.71	มาก

จากตารางที่ 13 พบว่า ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการออกกำลังกาย ด้านมาตรฐานบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.11$ ) และให้ความสำคัญในข้อจบจากสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายระดับปริญญาตรีขึ้นไป หรือผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ประกอบการออกกำลังกายและได้รับการฟื้นฟูวิชาชีพอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี เป็นลำดับแรก ( $\bar{X}=4.16$ ) ทั้งนี้เพราะการที่ผู้ประกอบการออกกำลังกายมีความรู้ในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้น จะช่วยสร้างความมั่นใจถึงประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการเข้ามาใช้บริการของสมาชิก นอกจากนี้ในการเลือกเป็นสมาชิกของสถานออกกำลังกายนั้น สมาชิกจะพิจารณาถึงคุณสมบัติของผู้ประกอบการออกกำลังกาย เช่น วุฒิการศึกษา ประกาศนียบัตรประสบการณ์ของผู้ประกอบการออกกำลังกาย เป็นต้น



ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ทุกด้าน

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ (n=540)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1.ด้านคุณธรรม จริยธรรม	4.22	0.60	มาก
2.ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร	4.21	0.64	มาก
3.ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว	4.14	0.61	มาก
4.ด้านมาตรฐานบุคลากร	4.11	0.71	มาก
5.ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้	4.10	0.63	มาก
รวม	4.16	0.54	มาก

จากตารางที่ 14 พบว่า ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ทุกด้าน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.16$ ) ทั้งนี้เพราะผู้นำการออกกำลังกายควรมีทักษะในทุกด้านที่สอดคล้องกันเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการให้บริการ และเป็นตัวเลือกแรกในการใช้บริการของสมาชิก เพราะองค์ประกอบทุกด้านนั้นจะเป็นการสร้าง ความมั่นใจ ความเชื่อใจให้กับสมาชิกผู้ใช้บริการ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกเพศชายและเพศหญิงเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	เพศชาย (n=270)		เพศหญิง (n=270)		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
<b>ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้</b>						
1.ศึกษาความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายเพื่อนำเทคนิควิธีการมาใช้กับสมาชิก	4.13	0.841	4.34	0.685	-3.140	.002*
2.มีความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้อง	4.06	0.836	4.32	0.702	-3.847	.000*
3.สามารถทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาชิกได้	4.03	0.785	4.26	0.748	-3.537	.000*
4.สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและตรงตามวัตถุประสงค์ของสมาชิก	4.17	0.950	4.33	0.766	-2.144	.033*
5.แนะนำวิธีการและเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยการใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	4.28	0.805	4.39	0.716	-1.638	.102
6.แนะนำการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ และประโยชน์ที่ได้รับแก่สมาชิก	4.11	0.904	4.29	0.744	-2.494	.013*
7.แนะนำโภชนาการและการพักผ่อนแก่สมาชิกได้	3.98	0.934	4.13	0.830	-1.997	.046*
8.ติดตามผลและปรับเปลี่ยนโปรแกรมการออกกำลังกายแก่สมาชิกเป็นระยะ ๆ	4.06	1.009	4.21	0.829	-1.864	.063

ตารางที่ 15 (ต่อ)

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	เพศชาย		เพศหญิง		t	P
	(n=270)		(n=270)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
9.สามารถเป็นผู้นำการออกกำลังกาย						
โดยการเดินแอโรบิกค้ำหรือการ	3.78	1.050	4.08	0.888	-3.628	.000*
ออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ ได้						
10.มีความรู้เกี่ยวกับภาษาอังกฤษ	3.53	0.955	3.66	0.869	-1.556	.120

\*P < .05 ( $t_{\alpha} \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 15 พบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นของสมาชิก โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังต่อไปนี้

ศึกษาความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายเพื่อนำเทคนิควิธีการมาใช้กับสมาชิก พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13

มีความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้อง พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.06

สามารถทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาชิกได้ พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03

สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและตรงตามวัตถุประสงค์ของสมาชิก พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17

แนะนำการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ และประโยชน์ที่ได้รับแก่สมาชิก พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11

แนะนำโภชนาการและการพักผ่อนแก่สมาชิกได้ พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98

สามารถเป็นผู้นำการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกค้ำซ้หรือการออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ ได้ พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกเพศชายและเพศหญิงเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรม จริยธรรม

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	เพศชาย (n=270)		เพศหญิง (n=270)		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
<b>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</b>						
1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ	4.28	0.791	4.28	0.748	-0.056	.955
2. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ทั้งในส่วนตนเองและส่วนรวม	4.18	0.818	4.34	0.713	-2.412	.016*
3. เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น	4.09	0.842	4.19	0.768	-1.335	.182
4. มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพและการออกกำลังกาย	4.26	0.872	4.34	0.718	-1.132	.258
5. มีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่	4.35	0.774	4.39	0.732	-.571	.568
6. มีน้ำใจนักกีฬา ยุติธรรม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย	4.07	0.889	4.18	0.800	-1.476	.141
7. มีความอดทน เสียสละ	4.19	0.765	4.20	0.774	-.168	.867
8. มีสัมมาคารวะ	4.20	0.827	4.36	0.690	-2.374	.018*
9. สามารถจัดการปัญหาโดยใช้ดุลยพินิจที่อยู่บนพื้นฐานค่านิยมทางด้านจริยธรรม	4.00	0.724	4.14	0.740	-2.234	.026*

\*P < .05 ( $t_{\alpha} \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 16 พบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นของสมาชิก โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังต่อไปนี้

มีความรับผิดชอบในหน้าที่ทั้งในส่วนตนเองและส่วนรวม พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18

มีสัมมาคารวะ พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20

สามารถจัดการปัญหาโดยใช้ดุลยพินิจที่อยู่บนพื้นฐานค่านิยมทางด้านจริยธรรม พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00



ศูนย์วิทยพัชกร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกเพศชายและเพศหญิงเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	เพศชาย (n=270)		เพศหญิง (n=270)		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
<b>ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร</b>						
1.สามารถนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการทำงานและการให้บริการ	4.18	0.809	4.22	0.701	-0.569	.570
2.สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะผู้นำหรือผู้ตาม	4.16	0.805	4.19	0.789	-0.432	.666
3.สามารถทำงานเป็นทีม เข้าใจผู้อื่นและคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น	4.15	0.778	4.31	0.761	-2.404	.017*
4.มีภาวะความเป็นผู้นำ มั่นใจในตนเอง มีความคิดริเริ่ม	4.20	0.834	4.29	0.704	-1.338	.182

\* $P < .05$  ( $t_{\alpha} \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 17 พบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นของสมาชิก โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังต่อไปนี้

สามารถทำงานเป็นทีม เข้าใจผู้อื่น และคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกเพศชายและเพศหญิงเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	เพศชาย (n=270)		เพศหญิง (n=270)		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
<b>ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว</b>						
1. มีรูปร่าง ท่าทางที่แข็งแรง สุขภาพ เรียบร้อย	4.31	0.741	4.29	0.687	.421	.674
2. ไม่ดื่มสุราหรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ชนิดต่าง ๆ	3.86	0.919	4.14	0.853	-3.687	.000*
3. มีสติปัญญาฉับไว มีหลักการ	4.07	0.729	4.09	0.759	-.289	.773
4. มีความสนใจและมีประสบการณ์ เกี่ยวกับกีฬาชนิดต่าง ๆ	4.05	0.837	4.11	0.775	-.961	.337
5. มีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็น มิตร ยิ้มง่าย	4.21	0.831	4.38	0.704	-2.459	.014*

\*P < .05 ( $t_{\alpha} \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 18 พบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นของสมาชิก โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังต่อไปนี้

ไม่ดื่มสุราหรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติดชนิดต่าง ๆ พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86

มีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกเพศชายและเพศหญิงเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านมาตรฐานบุคลิกภาพ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	เพศชาย (n=270)		เพศหญิง (n=270)		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
<b>ด้านมาตรฐานบุคลิกภาพ</b>						
1.จบจากสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายระดับปริญญาตรีขึ้นไป หรือผ่านการอบรมหลักสูตรผู้นำการออกกำลังกายและได้รับการฟื้นฟูวิชาชีพอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี	4.05	0.919	4.26	0.674	-3.043	.002*
2.ผ่านการอบรมการช่วยชีวิต/กู้ชีพขั้นพื้นฐานจากหน่วยงานที่ได้มาตรฐาน	3.91	0.859	4.17	0.772	-3.741	.000*
3.มีบุคลิกภาพเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก	4.04	0.904	4.26	0.755	-3.049	.002*

\* $P < .05$  ( $t_{\alpha} \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 19 พบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นของสมาชิก โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังต่อไปนี้

จบจากสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายระดับปริญญาตรีขึ้นไป หรือผ่านการอบรมหลักสูตรผู้นำการออกกำลังกายและได้รับการฟื้นฟูวิชาชีพอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05

ผ่านการอบรมการช่วยชีวิต/กู้ชีพขั้นพื้นฐานจากหน่วยงานที่ได้มาตรฐาน พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91

มีบุคลากรเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก พบว่าสมาชิกมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นมากกว่าเพศชาย ซึ่งเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.04



ศูนย์วิทยพัทยาการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 20 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกเพศชายและเพศหญิงเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ทุกด้าน

คุณลักษณะที่พึงประสงค์	เพศชาย (n=270)		เพศหญิง (n=270)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้	4.01	0.689	4.20	0.562	-3.454	.001*
2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม	4.18	0.635	4.26	0.577	-1.669	.096
3. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร	4.17	0.678	4.25	0.610	-1.428	.154
4. ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว	4.09	0.637	4.20	0.584	-1.914	.056
5. ด้านมาตรฐานบุคลากร	3.99	0.791	4.22	0.615	-3.783	.000*
ภาพรวม	4.09	0.579	4.23	0.496	-2.950	.003*

\* $p < .05$  ( $t_{\alpha} \pm 1.96$ )

จากตารางที่ 20 พบว่า สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ เพศหญิงมีระดับค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย มากกว่าสมาชิกเพศชาย โดยสมาชิกเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 และสมาชิกเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่ม พบว่า เพศที่แตกต่างมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อพิจารณาจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ ด้านมาตรฐานบุคลากร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้น ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ไม่แตกต่างกัน

**ตอนที่ 3** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นสมาชิก

#### **ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้**

1. สามารถนำความรู้ที่มีสื่อออกมาให้สมาชิกได้เข้าใจได้ง่ายเพื่อให้สมาชิกได้ประโยชน์มากที่สุด
2. มีการศึกษาข้อมูลด้านออกกำลังกายหรือคันทวีอยู่ตลอดเวลา และสามารถถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
3. มีความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถพอสมควร มีความกล้าชี้แนะ และแนะนำการฝึก ได้อย่างถูกต้องวิธี
4. แนะนำการฝึกรูปแบบใหม่เสมอเมื่อมีการฝึกรูปแบบใหม่เกิดขึ้น เพื่อความเป็นสากล
5. มีความรู้ความเข้าใจทางด้านสรีระและการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ทุกอย่าง รวมถึงให้ความรู้แก่สมาชิกในเชิงวิชาการและปฏิบัติได้เป็นอย่างดี
6. ให้ความรู้ด้านโภชนาการควบคู่ไปกับโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบุคคล

#### **ด้านคุณธรรม จริยธรรม**

1. มีคุณธรรม จริยธรรมต่อลูกค้า
2. สามารถรับฟังข้อตำหนิและข้อผิดพลาดของตนเอง
3. ให้ความเสมอภาคแก่สมาชิกทั้งการบริการและการให้คำแนะนำ
4. เข้าใจสมาชิก ไม่นั่นประโยชน์ส่วนตัว
5. ซื่อสัตย์ รับผิดชอบต่อหน้าที่และองค์กร ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน
6. ใส่ใจในงานที่ทำอยู่ในขณะนั้น ตรงต่อเวลา มีระเบียบวินัยในการทำงาน
7. ใส่ใจในการบริการและการให้คำแนะนำ ปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัด
8. ไม่มุ่งหวังแต่ผลตอบแทนอย่างเดียว ต้องให้ความสำคัญแก่สมาชิกในด้านความต้องการรายบุคคล

#### **ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร**

1. ความเป็นธรรมชาติ ให้ความเป็นกันเอง มีมารยาทและสุภาพเรียบร้อย
2. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สื่อสารเข้าใจง่าย ยิ้มง่าย เป็นมิตร จริงใจ สามารถสื่อสารถึงการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด
3. ควรเป็นบุคลากรที่เข้าถึงลูกค้าทุกประเภท
4. ทำงานร่วมกับคนหมู่มากได้อย่างดีเยี่ยม

5. มีทักษะการพูด ประชาสัมพันธ์ข้อมูลให้ลูกค้าได้รับทราบ
6. สามารถสนทนากับสมาชิกด้านวิชาการทางออกกำลังกายและให้คำแนะนำรวมถึงการพูดคุยกับสมาชิกทั้งในห้องฝึกและนอกห้องฝึก
7. สามารถสื่อสารได้ประมาณ 2 ภาษาทั้งไทยและอังกฤษ และมีภาวะเป็นผู้นำ
8. ควรจะมีทักษะด้านการสื่อสาร นำสาร ส่งสารให้ถูกต้อง เข้าใจง่าย

### ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว

1. มีบุคลิกภาพที่ดีเหมาะสำหรับการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกายและกล้าแสดงออกในสิ่งที่ควรกระทำ
2. มีการฝึกฝนทักษะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. ควรจะเป็นกำลังใจให้สมาชิกออกกำลังกายได้ตามเป้าหมาย
4. เป็นคนมองโลกในแง่ดี ใจเย็น และมีอารมณ์ขัน รวมถึงมีร่างกายและสุขภาพแข็งแรง
5. ควรดูแลเรื่องความสะอาด รูปร่าง ให้สมกับที่เป็นผู้นำการออกกำลังกาย
6. รูปร่าง ส่วนสูง น้ำหนักเหมาะสมและมีกล้ามเนื้อ
7. มีการแต่งกายที่ถูกต้อง สุภาพ เรียบร้อย มีระเบียบ
8. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสให้เหมาะกับการเป็นผู้ให้บริการ
9. เข้าอบรมทางด้านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
10. สุภาพ อธิษาศัยดี รู้จักกาลเทศะ

### ด้านมาตรฐานบุคลากร

1. มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเพียงพอที่จะแนะนำสมาชิกได้
2. ต้องมีมาตรฐานการสอน การบริการที่ดี เป็นสากล
3. ผ่านการอบรมการใช้อุปกรณ์และโปรแกรมการออกกำลังกาย
4. เน้นการบริการสมาชิก ให้คำตอบสมาชิกเมื่อมีปัญหาในการออกกำลังกาย
5. ควรมีการฝึกอบรมเรื่องต่าง ๆ ทุก ๆ 3 เดือน เพื่อให้การทำงานเป็นไปในทิศทางเดียวกัน
6. มีความเป็นมืออาชีพและมีประสิทธิภาพในการทำงาน
7. มีความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางร่างกายและการออกกำลังกายโดยตรง
8. บริการตรงเวลา ไม่ใช้อุปกรณ์สื่อสารขณะแนะนำการออกกำลังกาย
9. ต้องจบตรงหลักสูตรและสาขาที่เกี่ยวข้องหรือผ่านการอบรมในสถาบันที่ได้รับการยอมรับ

## สรุปความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย

1. ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์มีความคิดเห็นว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายที่สำคัญคือ สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและตรงตามวัตถุประสงค์ของสมาชิก และมีคุณธรรม จริยธรรมในการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ สำหรับในรายด้านเห็นว่า ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร สำคัญที่สุด รองลงมาคือ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว และด้านมาตรฐานบุคลากรตามลำดับ

2. สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์มีความคิดเห็นว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายที่สำคัญคือ มีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่ สำหรับในรายด้านเห็นว่า ด้านคุณธรรม จริยธรรม สำคัญที่สุด รองลงมาคือ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ด้านมาตรฐานบุคลากร และด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ ตามลำดับ

2.1 สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เพศหญิงมีความคิดเห็นว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายที่สำคัญมากที่สุดคือ แนะนำวิธีการและเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยการใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น และมีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่

2.2 สมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เพศชายมีความคิดเห็นว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายที่สำคัญมากที่สุดคือ มีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย โดยศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ใน 5 ด้าน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้คือ ผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เชิงพาณิชย์ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือการวิจัย จำนวน 585 ชุด แบ่งเป็นผู้บริหาร จำนวน 45 ชุด และสมาชิก จำนวน 540 ชุด

จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าทดสอบที (t-test) และสรุปข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในรูปความเรียง ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

#### 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

##### 1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นผู้บริหาร

ผู้บริหารที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 57.8 มีอายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.8 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 66.7 มีประสบการณ์ในการทำงานระหว่าง 2-5 ปี และ 6-10 ปี มีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 42.2 โดยจำนวนผู้นำการออกกำลังกายในหน่วยงานอยู่ที่ มากกว่า 5 คน คิดเป็นร้อยละ 57.8 มีระยะเวลาเฉลี่ยที่ผู้นำการออกกำลังกายปฏิบัติงานในหน่วยงาน 2-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.8 สำหรับสิ่งสำคัญที่ใช้พิจารณารับผู้นำการออกกำลังกายเข้าทำงานในหน่วยงานคือ สาขาวิชาที่สำเร็จ คิดเป็นร้อยละ 42.2 โดยสาขาการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ผู้นำการออกกำลังกายควรมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.9 และมีความต้องการผู้นำการออกกำลังกายที่มีความสามารถเฉพาะด้านการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.7

##### 1.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นสมาชิก

สมาชิกที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวนเท่ากันระหว่างเพศชายและเพศหญิง ตามการสุ่มแบบกำหนดโควตา (Quota Sampling) ที่ไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน และสุ่มตามตัวแปรเพศชายและเพศหญิงในอัตราส่วนที่เท่ากัน มีอายุระหว่าง 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.0 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 82.6 และจบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 71.5 โดย

อาชีพพนักงานบริษัท คิดเป็นร้อยละ 35.7 มีรายได้อ่อนเดือน 10,000-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 48.5 วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 42.8 สำหรับปัจจัยในการเลือกใช้บริการฟิตเนสเช่นเตอร์คือ สะดวกสบายต่อการเดินทาง คิดเป็นร้อยละ 22.8 โดยมีประเภทของการออกกำลังกายที่ชื่นชอบคือ การใช้เครื่องออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.9 และช่วงเวลาที่ชอบใช้บริการในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ช่วงค่ำ 18.00 - 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 51.3

## 2. ความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเช่นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย

### 2.1 ความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเช่นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย

#### 2.1.1 ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้

ผู้บริหารมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 และในรายชื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากที่สุด คือ สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและตรงตามวัตถุประสงค์ของสมาชิก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 ศึกษาความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายเพื่อนำเทคนิควิธีการมาใช้กับสมาชิก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 แนะนำวิธีการและเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยการใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น และแนะนำการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ และประโยชน์ที่ได้รับแก่สมาชิก มีค่าเฉลี่ยเท่ากันอยู่ที่ 4.56 ติดตามผลและปรับเปลี่ยน โปรแกรมการออกกำลังกายแก่สมาชิกเป็นระยะ ๆ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากที่สุดคือ สามารถเป็นผู้นำการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกค้ำหรือการออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ ได้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 มีความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้อง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 สามารถทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาชิกได้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 แนะนำโภชนาการและการพักผ่อนแก่สมาชิกได้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 มีความรู้เกี่ยวกับภาษาอังกฤษ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.60

#### 2.1.2 ด้านคุณธรรม จริยธรรม

ผู้บริหารมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรม จริยธรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 และในรายชื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากที่สุดคือ มีคุณธรรม จริยธรรม ในการ



ดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 มีความอดทน เสียสละ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.62 มีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 มีความรับผิดชอบในหน้าที่ทั้งในส่วนตัวตนเองและส่วนรวม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58 มีสัมมาคารวะ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากคือ มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพและการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 สามารถจัดการปัญหาโดยใช้ดุลยพินิจที่อยู่บนพื้นฐานค่านิยมทางด้านจริยธรรม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 มีน้ำใจนักกีฬา ยุติธรรม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91

### 2.1.3 ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร

ผู้บริหารมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 และในรายชื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากที่สุดคือ สามารถนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการทำงานและการให้บริการ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64 สามารถทำงานเป็นทีมเข้าใจผู้อื่นและคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากคือ มีภาวะความเป็นผู้นำ มั่นใจในตนเอง มีความคิดริเริ่ม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะผู้นำหรือผู้ตาม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47

### 2.1.4 ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว

ผู้บริหารมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และในรายชื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากที่สุดคือ มีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากคือ มีรูปร่าง ท่าทางที่แข็งแรง สุขภาพ เรียบร้อย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 มีสติปัญญาฉับไว มีหลักการ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 ไม่ดื่มสุราหรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติดชนิดต่าง ๆ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 มีความสนใจและมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬานิตต่าง ๆ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87

### 2.1.5 ด้านมาตรฐานบุคลากร

ผู้บริหารมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านมาตรฐานบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และในรายชื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากคือ จบจากสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับ

สุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายระดับปริญญาตรีขึ้นไป หรือผ่านการอบรมหลักสูตรผู้นำการออกกำลังกายและได้รับการฟื้นฟูวิชาชีพอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 มีบุคลากรเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 ผ่านการอบรมการช่วยชีวิต/กู้ชีพขั้นพื้นฐานจากหน่วยงานที่ได้มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93

#### 2.1.6 ภาพรวมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

ผู้บริหารมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ทุกด้านโดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 และในรายชื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากที่สุดคือ ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ในระดับมากที่สุดคือ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และด้านมาตรฐานบุคลากร ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13

#### 2.2 ความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย

##### 2.2.1 ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้

สมาชิกมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 และในรายชื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากที่สุดคือ แนะนำวิธีการและเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยการใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและตรงตามวัตถุประสงค์ของสมาชิก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 ศึกษาความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายเพื่อนำเทคนิควิธีการมาใช้กับสมาชิก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 แนะนำการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ และประโยชน์ที่ได้รับแก่สมาชิก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 มีความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้อง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 สามารถทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาชิกได้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 ติดตามผลและปรับเปลี่ยน โปรแกรมการออกกำลังกายแก่สมาชิกเป็นระยะ ๆ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 แนะนำโภชนาการและการพักผ่อนแก่สมาชิกได้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 สามารถเป็นผู้นำการออกกำลังกายโดยการเดิน แอโรบิก คาร์ดิโอ หรือการออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ ได้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 มีความรู้เกี่ยวกับภาษาอังกฤษ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53

### 2.2.2 ด้านคุณธรรม จริยธรรม

สมาชิกมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรม จริยธรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 และในรายชื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากที่สุดคือ มีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพและการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 มีคุณธรรม จริยธรรม ในการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ และมีสัมมาคารวะ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันอยู่ที่ 4.28 มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ทั้งในส่วนตนเองและส่วนรวม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 มีความอดทน เสียสละ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 มีน้ำใจนักกีฬา ยุติธรรม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 สามารถจัดการปัญหาโดยใช้ดุลยพินิจที่อยู่บนพื้นฐานค่านิยมทางด้านจริยธรรม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07

### 2.2.3 ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร

สมาชิกมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และในรายชื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากที่สุดสามารถนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการทำงานและการให้บริการค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะผู้นำหรือผู้ตาม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 สามารถทำงานเป็นทีม เข้าใจผู้อื่น และคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 มีภาวะความเป็นผู้นำ มั่นใจในตนเอง มีความคิดริเริ่ม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17

### 2.2.4 ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว

สมาชิกมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 และในรายชื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากที่สุดคือ มีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 มีรูปร่าง ท่าทางที่แข็งแรง สุขภาพ เรียบร้อย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 มีสติปัญญาฉับไว มีหลักการ และมีความสนใจและมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬาชนิดต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน อยู่ที่ 4.08 ไม่ดื่มสุราหรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติดชนิดต่าง ๆ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00

### 2.1.5 ด้านมาตรฐานบุคลากร

สมาชิกมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ในพิตเนสเซ็นเตอร์ ด้านมาตรฐานบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และใน

รายชื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ระดับมากที่สุดคือ จบจากสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายระดับปริญญาตรีขึ้นไป หรือผ่านการอบรมหลักสูตรผู้นำการออกกำลังกายและได้รับการฟื้นฟูวิชาชีพอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 มีบุคลากรเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 ผ่านการอบรมการช่วยชีวิต/กู้ชีพขั้นพื้นฐานจากหน่วยงานที่ได้มาตรฐาน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.04

### 2.1.6 ภาพรวมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

สมาชิกมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายทุกด้านโดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 และในรายชื่อเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 ด้านมาตรฐานบุคลากร ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10

2.1.7 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกเพศชายและเพศหญิง ในการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์

สมาชิกเพศหญิงมีระดับค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย มากกว่าสมาชิกเพศชาย โดยสมาชิกเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 และสมาชิกเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มพบว่า เพศที่แตกต่างมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อพิจารณาจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ ด้านมาตรฐานบุคลากร แตกต่างกัน ยกเว้น ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ พบประเด็นดังต่อไปนี้

### 1. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร ตามความคิดเห็นของผู้บริหาร อยู่ในระดับมากที่สุดและสมาชิก มีความ

คิดเห็นอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะผู้นำการออกกำลังกายต้องเป็นคนที่มีความสามารถในด้านการสื่อสารและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้คนรอบข้าง เพราะจะต้องเป็นบุคคลที่สามารถเข้าถึงลูกค้าทุกประเภท รวมถึงจะต้องสามารถสื่อสารในเรื่องยาก ๆ ให้เข้าใจได้โดยง่าย เช่น หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยคุณลักษณะด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร ประกอบด้วย สามารถทำงานเป็นทีม เข้าใจผู้อื่นและคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น มีภาวะความเป็นผู้นำ มั่นใจในตนเอง มีความคิดริเริ่ม สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะผู้นำหรือผู้ตาม สามารถนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการทำงานและการให้บริการ โดยผู้บริหารและสมาชิก มีค่าเฉลี่ยสูงสุดของความคิดเห็น ในข้อสามารถนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการทำงานและการให้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการสำคัญของคลาก แฮทช์ (Clark Hatch, 1974) ที่กล่าวว่า การรู้จักใช้ทักษะทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในหน้าที่ความรับผิดชอบและคุณสมบัติของผู้นำการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับ วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine, 2000) กล่าวถึงผู้นำการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ (Qualities of Exercise Leader) ได้นำเสนอว่า ผู้นำการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพเป็นมากกว่าการนำออกกำลังกายในชั้นเรียนเท่านั้น เพราะต้องทำให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายรู้สึกดี สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเป็นเพื่อนกับผู้ออกกำลังกาย เพื่อที่จะทำสิ่งดังกล่าว ผู้นำการออกกำลังกายจึงต้องมีความสามารถและบทบาทเพิ่มเติมจากหน้าที่และบทบาทพื้นฐาน ได้แก่ ความสามารถด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ (Relationship Oriented)

## 2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรม จริยธรรม ตามความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิก มีความคิดเห็นตรงกันในระดับมาก ทั้งนี้เพราะคุณธรรม จริยธรรม ถือเป็นหลักการสำคัญในประกอบอาชีพและการดำรงชีวิต อีกทั้งช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้แก่ธุรกิจ โดยคุณลักษณะด้านคุณธรรม จริยธรรม ประกอบด้วย ต้องมีคุณธรรมจริยธรรมในการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ทั้งในส่วนตนเองและส่วนรวม เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพและการออกกำลังกาย มีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่ มีน้ำใจนักกีฬา ยุติธรรม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีความอดทน เสียสละ มีสัมมาคารวะ สามารถจัดการปัญหาโดยใช้ดุลยพินิจที่อยู่บนพื้นฐานค่านิยมทางด้านจริยธรรม ทั้งนี้ผู้บริหาร มีค่าเฉลี่ยสูงสุดของความคิดเห็นในระดับมาก ในข้อมีคุณธรรมจริยธรรมในการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ และสมาชิก มีค่าเฉลี่ยสูงสุดของความคิดเห็นในระดับมาก ในข้อมีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ คณะสภาผู้ตรวจสอบสถานออกกำลังกายแห่งชาติ (National Board of Fitness Examiners : NBF, 2003) ที่ว่าความซื่อสัตย์และการแสดงออกแบบมือ



อาชีพทั้งด้านความรู้และด้านทักษะ เป็นหนึ่งในจรรยาบรรณของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล และสอดคล้องกับคำกล่าวของ วิลาวรรณ รพีพิศาล (2547) ที่กล่าวว่า ความสามารถทางจิตใจ เป็นหนึ่งในคุณลักษณะของบุคลากรที่พึงประสงค์และมีคุณภาพในการปฏิบัติงาน

### 3. ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ ตามความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิก มีความคิดเห็นตรงกันในระดับมาก โดยด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้ ประกอบด้วย ศึกษาความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายเพื่อนำเทคนิควิธีการมาใช้กับสมาชิก มีความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้อง สามารถทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาชิกได้ สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและตรงตามวัตถุประสงค์ของสมาชิก แนะนำวิธีการและเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยการใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น แนะนำการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ และประโยชน์ที่ได้รับแก่สมาชิก แนะนำโภชนาการและการพักผ่อนแก่สมาชิกได้ ติดตามผลและปรับเปลี่ยน โปรแกรมการออกกำลังกายแก่สมาชิกเป็นระยะ ๆ สามารถเป็นผู้นำการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกด้ายหรือการออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ ได้ มีความรู้เกี่ยวกับภาษาอังกฤษ ทั้งนี้ผู้บริหาร มีค่าเฉลี่ยสูงสุดของความคิดเห็นระดับมาก ในข้อสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและตรงตามวัตถุประสงค์ของสมาชิก และสมาชิก มีค่าเฉลี่ยสูงสุดของความคิดเห็นระดับมาก ในข้อแนะนำวิธีการและเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยการใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น ดังนั้นผู้นำการออกกำลังกายควรที่จะเพิ่มพูนทักษะต่าง ๆ หมั่นศึกษาหาความรู้ใหม่อยู่ตลอดเวลา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและทำให้ประสบความสำเร็จในอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐานิสร์ ศะธรรมย์ (2552) ที่ทำการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายตามการรับรู้ของผู้จัดการสถานประกอบการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้จัดการสถานประกอบการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ให้ความสำคัญกับคุณลักษณะผู้นำการออกกำลังกายด้านความรู้ในระดับมากที่สุด อีกทั้งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สถาบันนวัตกรรมการออกกำลังกายแห่งประเทศไทย (2553) ว่าผู้นำการออกกำลังกายควรที่จะต้องมีทักษะและความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงกายวิภาคและสรีรวิทยา การจัดทำทางในการฝึก การเรียนรู้และควบคุมการเคลื่อนไหว โภชนาการ จีวกลศาสตร์/กลไกการเคลื่อนไหว และจิตวิทยาในการออกกำลังกาย ผู้นำการออกกำลังกายจะต้องมีการศึกษาพื้นฐานความรู้ดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง



#### 4. ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ตามความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิก มีความคิดเห็นตรงกันในระดับมาก โดยด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ประกอบด้วย มีรูปร่าง ท่าทางที่แข็งแรง สุขภาพ เรียบร้อย ไม่ดื่มสุราหรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติดชนิดต่าง ๆ มีสติปัญญาฉับไว มีหลักการ มีความสนใจและมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬาชนิดต่าง ๆ มีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย ทั้งนี้ผู้บริหารและสมาชิก มีค่าเฉลี่ยสูงสุดของความคิดเห็นในระดับมาก ในข้อมีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย ซึ่งเป็นลักษณะโดยรวมที่สามารถพบเห็นและสัมผัสได้โดยง่ายในการแสดงถึงความเป็นมิตร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัชร อัจฉริยะตระกูล (2552) ที่ทำการศึกษา คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปีพ.ศ.2551 พบว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิก ด้านบุคลิกภาพของผู้นำต้นแอโรบิก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับ รังสรรค์ ประเสริฐศรี (2544) ที่กล่าวว่า คุณลักษณะด้านบุคลิกภาพของผู้นำที่มีประสิทธิผล ประกอบด้วย คุณลักษณะด้านบุคลิกภาพทั่วไป และคุณลักษณะด้านบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับงาน

#### 5. ด้านมาตรฐานบุคลากร

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการออกกำลังกาย ด้านมาตรฐานบุคลากร ตามความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิก มีความคิดเห็นตรงกันในระดับมาก โดยด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ประกอบด้วย จบจากสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายระดับปริญญาตรีขึ้นไป หรือผ่านการอบรมหลักสูตรผู้นำการออกกำลังกายและได้รับการฟื้นฟูวิชาชีพอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี มีบุคลากรเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก ผ่านการอบรมการช่วยชีวิต/กู้ชีพขั้นพื้นฐานจากหน่วยงานที่ได้มาตรฐาน ซึ่งผู้บริหารและสมาชิกมีค่าเฉลี่ยสูงสุดของความคิดเห็นในระดับมาก ในข้อจบจากสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายระดับปริญญาตรีขึ้นไป หรือผ่านการอบรมหลักสูตรผู้นำการออกกำลังกายและได้รับการฟื้นฟูวิชาชีพอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี ทั้งนี้เพราะการเป็นผู้นำการออกกำลังกายนั้นควรจะมีความรู้เกี่ยวกับสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อสร้างความมั่นใจในความปลอดภัยและเป็นการเพิ่มการให้บริการที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับข้อกำหนดของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) ที่ได้กำหนดมาตรฐานด้านบุคลากรผู้ให้บริการเป็นหนึ่งในมาตรฐานของฟิตเนสเซ็นเตอร์ และสอดคล้องกับ ปาร์คเฮาส์ (Parkhouse, 1976) ที่กล่าวว่า ในการเลือกเป็นสมาชิกของสถานออกกำลังกายนั้นเหมือนกับการลงทุน โดยสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเลือกเป็นสมาชิกของสถานออกกำลังกายนั้น

นั่นคือคุณสมบัติของผู้นำการออกกำลังกาย โดยดูจากประวัติการศึกษา (Education Background) ประกาศนียบัตร (Certification) และประสบการณ์ของผู้นำการออกกำลังกาย (Experience and Expertise)

### ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งนี้

1. ควรมีการจัดระดับของผู้นำการออกกำลังกายและมีสถาบันหรือสมาคมรับรอง
2. ผู้นำการออกกำลังกายควรมีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ทั้งด้านทักษะความรู้วิชาการสมัยใหม่ รวมทั้งการพัฒนาทางด้านจิตใจที่มีคุณธรรม
3. ควรนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการจัดการแก้ไขปัญหาของผู้นำการออกกำลังกาย
4. ควรมีการอบรมเกี่ยวกับจรรยาบรรณทางวิชาชีพของผู้นำการออกกำลังกายและควบคุมให้ได้มาตรฐาน

จากการศึกษาค้นคว้าเรื่อง ความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย สามารถสรุปผลคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดคุณลักษณะของผู้นำการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

1. วุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป จากสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกาย
2. ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้นำการออกกำลังกาย
3. มีรูปร่าง ท่าทางที่แข็งแรง สุขภาพ เรียบร้อย
4. มีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย
5. มีความสามารถด้านแอโรบิกดี
6. มีความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายและนำเทคนิควิธีการมาใช้กับสมาชิกได้
7. สามารถนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการทำงานและการให้บริการ
8. สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและตรงตามวัตถุประสงค์ของสมาชิกได้
9. สามารถแนะนำวิธีการและเทคนิคการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
10. สามารถทำงานเป็นทีม เข้าใจผู้อื่น และคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น
11. สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะผู้นำหรือผู้ตาม
12. มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพและการออกกำลังกาย
13. มีคุณธรรม จริยธรรม ในการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ
14. มีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่
15. มีความอดทน เสียสละ

### ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการออกกำลังกาย ในโอกาสต่อไปควรจะศึกษาวิจัยในประเด็นอื่น ๆ ดังนี้

1. ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาวิชาชีพทางการเป็นผู้นำการออกกำลังกายโดยเฉพาะ
2. ศึกษาสภาพและปัญหาการให้บริการของฟิตเนสเซ็นเตอร์
3. ศึกษาเกี่ยวกับจรรยาบรรณทางวิชาชีพของผู้ประกอบการออกกำลังกาย
4. ศึกษาเกี่ยวกับมาตรฐานของผู้ประกอบการออกกำลังกาย
5. ศึกษาเกี่ยวกับองค์กรหรือสถาบันที่เปิดอบรมหลักสูตรผู้นำการออกกำลังกาย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (2553). **ข้อเสนอแนะมาตรฐานสถานประกอบการด้านการออก**

**กำลังกายเพื่อสุขภาพ.** นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

กองทะเบียนการค้า. (2553). **ข้อมูลธุรกิจหมวดสถานบริการด้านกีฬา.** นนทบุรี : กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์.

กวี วงศ์พุด. (2542). **ภาวะผู้นำ.** กรุงเทพมหานคร: บี.เค.อินเตอร์พริ้นท์.

เกรียงศักดิ์ เขียวยิ่ง. (2550). **การบริหารทรัพยากรมนุษย์.** กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2553). **ความต้องการคุณลักษณะของบัณฑิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาที่พึงประสงค์.** แบบสำรวจทางวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร

จิราภา พึ่งบางกรวย. (2551). **กลยุทธ์การตลาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์ในประเทศไทย.**

กรุงเทพมหานคร: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

นัตรชัย มะสุนสืบ และลลิตา พงษ์พิบูลย์. (2553). **การศึกษาผลกระทบจากการบาดเจ็บต่อสุขภาพอันเกิดจากการใช้บริการสถานประกอบการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร.** นนทบุรี: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

เฉลิม ชัยวัชราภรณ์. (2535). **การจัดการด้านการกีฬา. วารสารสุศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ.** (1-2).

ฐานิศร์ ศศธรรมย์. (2552). **คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายตามการรับรู้ของผู้จัดการสถานประกอบการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. คณะพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2537). **EDITORIAL SIDE. สปอร์ต แอนด์ บิสิเนส แม็กกาซีน.** 1(1).

ธนวรรต ภูริสวัสดิ์. (2550). **คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำนันทนาการตามทัศนะของนิสิตสาขาวิชานันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. คณะพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธนวัฒน์ ฤทธิ์ไธสง. (2552). **ความคิดเห็นที่มีต่อการการเป็นผู้นำเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ปี พ.ศ.2550.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. คณะพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ธีรพัฒน์ อนันตภาภรณ์. (2549). การศึกษาความพึงพอใจของสมาชิกที่เข้าใช้บริการสถานออกกำลังกายลีดเดอร์ฟิตเนสคลับแออนด์สปา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรยง โตจินดา. (2543). การบริหารงานบุคคล. กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์.
- บรรเทิง เกิดปรานต์. (2541). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- บัญชา โนนพลกรัง. (2542). บทบาทที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. คณะพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธ์. (2542). เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: บีแอนด์บี.
- พรนพ พุกกะพันธุ์. (2544). ภาวะผู้นำและการจูงใจ. กรุงเทพมหานคร: จามจุรีโปรดักท์.
- พัชรี อัจฉริยตระกูล. (2552). คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำด้านแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ.2551. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. คณะพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- หนังสือพิมพ์มติชน. (2553). เปิดแผนพัฒนากีฬาชาติฉบับที่ 4. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.giggog.com/sport/cat10/news4952/>. [2553, มกราคม 28]
- มงคล แฝงสาเคน. (2549). กีฬากักับสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โอเคอินเตอร์.
- มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค. (2553). เชื้อด"ฟิตเนส"สธ.ชี้เป็นกิจการที่ต้องควบคุม"เทรนเนอร์"ต้องมีใบอนุญาต.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [www.consumerthai.org](http://www.consumerthai.org). [2553, กรกฎาคม 30]
- รังสรรค์ ประเสริฐศรี. (2544). ภาวะผู้นำ (Leadership). กรุงเทพมหานคร: เพชรจรัสแสงแห่งโลกธุรกิจ.
- บริษัทแคลิฟอร์เนียรวิวเอ็กซ์พีเรียนซ์ จำกัด (มหาชน). (2549). รายงานประจำปีบริษัทแคลิฟอร์เนียรวิวเอ็กซ์พีเรียนซ์ จำกัด (มหาชน) ปี 2006. กรุงเทพมหานคร, อ้างถึงใน จิราภา พึ่งบางกรวย. กลยุทธ์การตลาดของฟิตเนสเซ็นเตอร์ในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีปทุม, 2551.
- วิลาวรรณ รัชพิศาล. (2547). การบริหารทรัพยากรมนุษย์. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตกรุงเทพ.



- ศิริชัย กาญจนวาสิ, ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และดิเรก ศรีสุขโข. (2551). การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสม  
สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.  
ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2552). **พีตเนสเซ็นเตอร์ ปี'52 : มูลค่าตลาดขยายตัวร้อยละ 9.** [ออนไลน์].  
แหล่งที่มา: [www.positioningmag.com/prnews/PrintPRNews.aspx?id=82317](http://www.positioningmag.com/prnews/PrintPRNews.aspx?id=82317)  
[2553, กรกฎาคม 15]
- สมศักดิ์ ขาวลาภ. (2544). **ภาวะผู้นำ การจูงใจ และทีมงาน.** กรุงเทพมหานคร :  
สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- สิทธิชัย อุทัยมงคล. (2547). **ปัญหาและความต้องการบุคลากรทางพลศึกษาของสถานบริการ  
การออกกำลังกายในเขตภาคเหนือตอนบน พ.ศ.2546.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต.  
คณะพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชาติ ทวีพรปฐมกุล. (2543). **รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการบุคลากรและคุณสมบัติของ  
บุคลากรทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการของหน่วยงานที่ไม่ใช่สถานการศึกษา.  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- สุนันท์ ภูโกลกหาวาย. (2548). **ปัญหาของผู้ประกอบการออกกำลังกายในศูนย์สุขภาพเอกชน  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. คณะพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**
- อนิวัช แก้วจางงศ์. (2552). **หลักการจัดการ. พิมพ์ครั้งที่ 2 ฉบับปรับปรุง. สงขลา:  
ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ.**

### ภาษาอังกฤษ

- American College of Sport Medicine. (1998). **Qualities of Exercise Leader**[Online] Available  
from : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>[2007, November 10] อ้างถึงใน ฐานิสร์ ศศธรรมย์.  
(2552). **คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการออกกำลังกายตามการรับรู้ของผู้จัดการ  
สถานประกอบการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต. คณะพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**
- American Council on Exercise . (1985) **America's Authority on Fitness**[Online] Available  
from: <http://www.acefitness.org>[2010, December 15]
- Birkbeck University of London. (2007). **Human Resource**[Online] Available from : [http://www.bbk.ac.uk/hr/policies\\_service/Recruitment/selectionprocess](http://www.bbk.ac.uk/hr/policies_service/Recruitment/selectionprocess)[2010, December 15]
- Clark Hatch. (1974). **Clark Hatch Fitness Centers Instructors Manual.** USA.



- Cronbach, L. J. (1990). **Essentials of psychological testing**. New York: Harper.
- Deana, I.M., and others. (2010). **The current state of personal training : managers' perspectives** [Online] Available from : [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2010/11000/The\\_Current\\_State\\_of\\_Personal\\_Training\\_Managers\\_.38.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2010/11000/The_Current_State_of_Personal_Training_Managers_.38.aspx) [2011, March 25]
- Deana, I.M., and others. (2010). **Women's Perspectives of Personal Trainers : A Qualitative Study** [Online] Available from : <http://www.thesportjournal.org/article/women-s-perspectives-personal-trainers-qualitative-study>[2011, March 25]
- Fitness Innovations Thailand. (2010). **Certified Personal Trainer [Level 1]**. Thailand : (C) 2010 Fitness Innovations (Thailand), Ltd.
- Iida, Elizabeth. (1992). Elsuko. **Examining The Social Environment at Work and Participation in a Company Fitness Center**. In Dissertation Abstract International. 52 (10) : 5201 - B
- Johnson, Maureen Mc Carthy. (1990). **Education and Business in Partnership For Fitness**. Dissertation Abstract International. 50 (8) 2327 - A
- Kris Tynan. (1998). **Service on the gym floor**. [Online]. Available from : <http://www.ncbi.nlm.gov/pubmed>. [2010, November 10] อ้างถึงใน บัญชา โนนนพพลกรัง. (2542). **บทบาทที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. คณะพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- National Board of Fitness Examiners. (2003). **What is the National Board of Fitness Examiners (NBFE)**[Online] Available from : <http://www.nbfe.org>[2010, December 15]
- Parkhouse, B.L. **Professional preparation in athletic and administration and sport management**. Journal of physical education and recreation. 49(5) : May, 1976 อ้างถึงใน บัญชา โนนนพพลกรัง. (2542). **บทบาทที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. คณะพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Patten, M. L. (2000). **Understanding research method**. 2<sup>nd</sup> ed. Los Angeles : Pyrczak Publishing.

United States Department of Labor. (2010). **Occupational Outlook Handbook, 2010-11**

**Edition**[Online] Available from : <http://www.bls.gov>[2010, December 15]

William, C. and others. (1998). **Health Fitness Management : A Comprehensive Resource for Managing and Operating Program and Facilities**. Champaign, Illinois : Human Kinetics Publishing.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
2. หนังสือเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
3. หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรภรณ์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาจารย์ ฉัตรชัย มะสุนสืบ	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
นางสาววนิดา พันธุ์สอาด	นักพัฒนาทีพำชำนาญการ สำนัก วิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา
นายบุญทัน ม่วงชื่น	ผู้อำนวยการฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
นางสาวศศธร ขุนภิมย์กิจ	หัวหน้าส่วนงานศูนย์ออกกำลังกาย นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ศูนย์กีฬาแห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน  
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๖ มกราคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรภรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ  
๒. แบบสอบถามการวิจัย

ด้วย นางสาวเกษศิริรินทร์ กิตติพงษ์ภรณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการการ  
จัดการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ อาจารย์ ดร.จุฑา  
ติงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณีนี้ คณะกรรมการบริหาร  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ  
การวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย  
จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม)

คณบดี

หน่วยหลักสูตรการสอนระดับบัณฑิตศึกษา ฝ่ายวิชาการและวิจัย

โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๑๖

ร่าง
.....
.
พิมพ์.....
ตรวจ.....





ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน  
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๖ มกราคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ฉัตรชัย มะสุนสืบ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ  
๒. แบบสอบถามการวิจัย

ด้วย นางสาวเกษศิริรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการการ  
จัดการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ อาจารย์ ดร.จุฬา  
ดิงศกัทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณีนี้ คณะกรรมการบริหาร  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ  
การวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จัก  
เป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต หนึ่งสุขเกษม)

คณบดี

หน่วยหลักสูตรการสอนระดับบัณฑิตศึกษา ฝ่ายวิชาการและวิจัย

โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๑๖

ร่าง
.....
.
พิมพ์.....
ตรวจ.....



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน  
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๖ มกราคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน หัวหน้าส่วนงาน ศูนย์ออกกำลังกาย (คุณศศธร ขุนภิรมย์กิจ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ  
๒. แบบสอบถามการวิจัย

ด้วย นางสาวเกษศิริรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการการ  
จัดการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ อาจารย์ ดร.จุฬา  
ดิงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณี คณะกรรมการบริหาร  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ  
การวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงเชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย  
จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม)

คณบดี

หน่วยหลักสูตรการสอนระดับบัณฑิตศึกษา ฝ่ายวิชาการและวิจัย

โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๑๖

ร่าง
.....
.
พิมพ์.....
ตรวจ.....



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน  
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๖ มกราคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา (คุณบุญทัน ม่วงชื่น)

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ  
๒. แบบสอบถามการวิจัย

ด้วย นางสาวเกษศิริรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการการ  
จัดการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ อาจารย์ ดร.จุฑา  
ดิงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณี คณะกรรมการบริหาร  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใ้ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ  
การวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จัก  
เป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณึงสุขเกษม)

คณบดี

หน่วยหลักสูตรการสอนระดับบัณฑิตศึกษา ฝ่ายวิชาการและวิจัย

โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๑๖

ร่าง
.....
.
พิมพ์.....
ตรวจ.....



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน  
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๖ มกราคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมพลศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ  
๒. แบบสอบถามการวิจัย

ด้วย นางสาวเกษศิริรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการการ  
จัดการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ อาจารย์ ดร.จุฬา  
ดิงศภิกย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณี คณะกรรมการบริหาร  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ  
การวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้บุคลากรในหน่วยงานของท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการ  
วิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิตต์ คณิงสุขเกษม)

คณบดี

หน่วยหลักสูตรการสอนระดับบัณฑิตศึกษา ฝ่ายวิชาการและวิจัย

โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๑๖

ร่าง
.....
.
พิมพ์.....
ตรวจ.....



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. ๘๑๐๔๐

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔(วช)/

วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลทำการวิจัย

เรียน ผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ

๒. แบบสอบถาม

ด้วย นางสาวเกษศิริรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการจัดการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ อาจารย์ ดร.จุฑา ดิงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ในการนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวเกษศิริรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์ เข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม ในระหว่างวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ โดยทั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต



ภาคผนวก ข

เครื่องมือวิจัย

แบบสอบถามสำหรับผู้บริหารและสมาชิก

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แบบสอบถาม

<b>เรื่อง</b>	ความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำออกกำลังกาย
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อศึกษาถึงความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำออกกำลังกาย
<b>คำชี้แจง</b>	แบบสอบถามนี้เป็นการหาข้อมูลเพื่อประกอบการค้นคว้าและวิจัย ข้อมูลที่ได้จะนำไปวิเคราะห์และเสนอในลักษณะโดยรวมในผลงานวิทยานิพนธ์ของนิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยข้อมูลของท่านจะเป็นความลับ และไม่ระบุว่าเป็นบุคคลใด

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (Checklist)
- ตอนที่ 2** ความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำออกกำลังกาย 5 ด้าน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ
- |                                      |                         |
|--------------------------------------|-------------------------|
| หากผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยมากที่สุด  | เลือกระดับความคิดเห็น 5 |
| หากผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยมาก        | เลือกระดับความคิดเห็น 4 |
| หากผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยปานกลาง    | เลือกระดับความคิดเห็น 3 |
| หากผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยน้อย       | เลือกระดับความคิดเห็น 2 |
| หากผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยน้อยที่สุด | เลือกระดับความคิดเห็น 1 |
- ตอนที่ 3** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม (Open Ended)

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้า

ขอขอบคุณในความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้  
นางสาวเกษศิรินทร์ กิตติพงษ์ภรณ์  
นิสิตระดับปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์  
ของผู้นำออกกำลังกาย

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ชื่อฟิตเนสเซ็นเตอร์ : \_\_\_\_\_ สาขาหรือที่อยู่ : \_\_\_\_\_

อายุ : \_\_\_\_\_ ปี เพศ : \_\_\_\_\_

1. การศึกษา

- ปริญญาตรี
- ปริญญาโท
- ปริญญาเอก
- อื่น ๆ โปรดระบุ .....

2. ประสบการณ์ในการทำงานของท่าน

- น้อยกว่า 1 ปี
- 2 – 5 ปี
- 6 – 10 ปี
- มากกว่า 10 ปี

3. จำนวนผู้นำการออกกำลังกายในหน่วยงานของท่าน

- 1 คน
- 2-5 คน
- มากกว่า 5 คน

4. ระยะเวลาเฉลี่ยที่ผู้นำการออกกำลังกายปฏิบัติงานในหน่วยงานของท่าน (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- 1 ปี
- 2 -5 ปี
- 6 – 10 ปี
- มากกว่า 10 ปี

5. สิ่งสำคัญที่ใช้พิจารณารับผู้นำการออกกำลังกายเข้าทำงานในหน่วยงานของท่าน  
(เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- ระดับการศึกษา
- สาขาวิชาที่สำเร็จ
- สถาบันการศึกษา
- นुकติคุณภาพ

( ) อื่น ๆ โปรดระบุ .....

6. ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้เ้าการออกกำลังกายที่ท่านพึงประสงค์มากที่สุด  
(เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- ( ) สาขาตรีวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย
- ( ) สาขาชีวกลศาสตร์การกีฬา
- ( ) สาขาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย
- ( ) สาขาเวชศาสตร์การกีฬา
- ( ) สาขาการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาและการออกกำลังกาย
- ( ) สาขาโภชนาการทางการกีฬา
- ( ) สาขาเทคโนโลยีทางการกีฬา
- ( ) สาขาบริหารจัดการกีฬาและการออกกำลังกาย
- ( ) สาขานันทนาการศาสตร์
- ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ .....

7. ท่านต้องการผู้เ้าการออกกำลังกายที่มีความสามารถเฉพาะด้านใดมากที่สุด  
(เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- ( ) จัดโปรแกรมการออกกำลังกาย
- ( ) แอโรบิกด๊านซ์
- ( ) โยคะ
- ( ) ว๊ายน้ำ
- ( ) ฟิลาทิส
- ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ .....

ศูนย์วิทยพัทพัากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์  
ของผู้นำออกกำลังกาย

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นสมาชิก

ชื่อฟิตเนสเซ็นเตอร์ : \_\_\_\_\_ สาขาหรือที่อยู่ : \_\_\_\_\_

อายุ : \_\_\_\_\_ ปี เพศ : \_\_\_\_\_ สถานภาพ : \_\_\_\_\_

1. การศึกษา

- ปริญญาตรี
- ปริญญาโท
- ปริญญาเอก
- อื่น ๆ โปรดระบุ .....

2. อาชีพ

- ธุรกิจส่วนตัว
- รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ
- พนักงานบริษัท
- รับจ้างทั่วไป
- ประกอบวิชาชีพอิสระ
- นิสิต / นักศึกษา
- อื่น ๆ โปรดระบุ .....

3. รายได้ต่อเดือน

- ต่ำกว่า 10,000 บาท
- 10,000 – 30,000 บาท
- 30,000 – 50,000 บาท
- มากกว่า 50,000 บาท
- ไม่ขอให้คำตอบ

4. วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของท่าน (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
- เพื่อการลดน้ำหนัก
- เพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ
- เพื่อบุคลิกภาพที่ดี
- เพื่อพบปะสังสรรค์

- ( ) เพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา
- ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ .....

5. ปัจจัยในการเลือกใช้บริการฟิตเนสเซ็นเตอร์ (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- ( ) สะดวกสบายต่อการเดินทาง
- ( ) ใกล้บ้าน / ใกล้ที่ทำงาน
- ( ) มีเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่หลากหลายและได้มาตรฐาน
- ( ) ความสะอาดและบรรยากาศที่ดี
- ( ) มีกิจกรรมและบริการที่หลากหลาย
- ( ) ผู้นำการออกกำลังกายมีความเชี่ยวชาญและบริการที่ดี
- ( ) ราคาเหมาะสม
- ( ) มีเพื่อนหรือญาติเป็นสมาชิก
- ( ) ต้องการสิ่งจูงใจในการออกกำลังกาย
- ( ) มีโปรแกรมชั้นที่ถูกต้อง
- ( ) สวยหรู
- ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ .....

6. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านชื่นชอบ (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- ( ) ใช้เครื่องออกกำลังกาย (Machines)
- ( ) การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)
- ( ) แอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance)
- ( ) โยคะ (Yoga)
- ( ) ว่ายน้ำ (Swimming)
- ( ) พิลาทิส (Pilates)
- ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ .....

7. ช่วงเวลาที่ท่านชอบใช้บริการในการออกกำลังกาย (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- ( ) ช่วงเช้า 05.00 – 9.00 น.
- ( ) ช่วงสาย 09.00 – 12.00 น.
- ( ) ช่วงบ่าย 12.00 – 15.00 น.
- ( ) ช่วงเย็น 15.00 – 18.00 น.
- ( ) ช่วงค่ำ 18.00 – 21.00 น.
- ( ) ช่วงดึก หลัง 21.00 น.

**ตอนที่ 2** ความคิดเห็นของผู้บริหารและสมาชิกฟิเตนสเซ็นเตอร์เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์  
ของผู้นำออกกำลังกาย

คำชี้แจง : โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในระดับความคิดเห็นที่ท่านเห็นด้วย

ข้อ	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	<b>ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้</b> ศึกษาความรู้ทางวิชาการด้านการออกกำลังกายเพื่อนำเทคนิค วิธีการมาใช้กับสมาชิก					
2	มีความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้อง					
3	สามารถทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาชิกได้					
4	สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและตรงตาม วัตถุประสงค์ของสมาชิก					
5	แนะนำวิธีการและเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมด้วยการใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อป้องกัน การบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น					
6	แนะนำการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ และประโยชน์ที่ได้รับแก่ สมาชิก					
7	แนะนำโภชนาการและการพักผ่อนแก่สมาชิกได้					
8	ติดตามผลและปรับเปลี่ยน โปรแกรมการออกกำลังกายแก่ สมาชิกเป็นระยะ ๆ					
9	สามารถเป็นผู้นำการออกกำลังกายโดยการเดิน แอโรบิกเดินหรือการออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ ได้					
10	มีความรู้เกี่ยวกับภาษาอังกฤษ					
	<b>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</b>					
1	มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพ					
2	มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ทั้งในส่วนตนเองและส่วนรวม					
3	เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น					
4	มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพและการออกกำลังกาย					
5	มีความซื่อสัตย์สุจริตและซื่อตรงต่อหน้าที่					
6	มีน้ำใจนักกีฬา ยุติธรรม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย					



ข้อ	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
7	มีความอดทน เสียสละ					
8	มีสัมมาคารวะ					
9	สามารถจัดการปัญหาโดยใช้ดุลยพินิจที่อยู่บนพื้นฐานค่านิยมทางด้านจริยธรรม					
<b>ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร</b>						
1	สามารถทำงานเป็นทีม เข้าใจผู้อื่น และคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น					
2	มีภาวะความเป็นผู้นำ มั่นใจในตนเอง มีความคิดริเริ่ม					
3	สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะผู้นำหรือผู้ตาม					
4	สามารถนำหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการทำงานและการให้บริการ					
<b>ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว</b>						
1	มีรูปร่าง ท่าทางที่แข็งแรง สุขภาพ เรียบร้อย					
2	ไม่ดื่มสุราหรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติดชนิดต่าง ๆ					
3	มีสติปัญญาฉับไว มีหลักการ					
4	มีความสนใจและมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬาชนิดต่าง ๆ					
5	มีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย					
<b>ด้านมาตรฐานบุคลากร</b>						
1	จบจากสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายระดับปริญญาตรีขึ้นไป หรือผ่านการอบรมหลักสูตรผู้นำการออกกำลังกาย และได้รับการฟื้นฟูวิชาชีพอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี					
2	ผ่านการอบรมการช่วยชีวิต/กู้ชีพขั้นพื้นฐานจากหน่วยงานที่ได้มาตรฐาน					
3	มีบุคลากรเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก					

**ตอนที่ 3** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายตามความคิดเห็นของท่าน

1. ด้านความรู้ทางวิชาการและการเผยแพร่ความรู้

.....

.....

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม

.....

.....

3. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการสื่อสาร

.....

.....

4. ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว

.....

.....

5. ด้านมาตรฐานบุคลากร

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

รายชื่อฟิตเนสเซ็นเตอร์

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายชื่อฟิตเนสเซ็นเตอร์เชิงพาณิชย์ในเขตกรุงเทพมหานคร

จากฐานข้อมูลธุรกิจสถานบริการด้านกีฬา กองทะเบียนการค้า กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ (2553) สามารถรวบรวมรายชื่อฟิตเนสเซ็นเตอร์เชิงพาณิชย์ในเขตกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 45 แห่ง โดยผู้วิจัยได้แบ่งขนาดตามพื้นที่ของการให้บริการ ได้แก่ ขนาดใหญ่ (มากกว่า 5,000 ตารางเมตรขึ้นไป) ขนาดกลาง (ระหว่าง 1,000-5,000 ตารางเมตร) และขนาดเล็ก (น้อยกว่า 1,000 ตารางเมตร) (นัครชัย มะสุนสืบ และสิทธิลา พงษ์พิบูลย์, 2553) ซึ่งมีรายชื่อดังนี้

### ขนาดใหญ่

1. California Wow สาขาแจ้งวัฒนะ
2. California Wow สาขาเอกมัย
3. California Wow สาขาเอสพลานาด
4. California Wow สาขาปิ่นเกล้า
5. California Wow สาขารัชโยธิน
6. California Wow สาขาสยามพารากอน
7. California Wow สาขาสีลม
8. California Wow สาขาสุขุมวิท 23
9. True Fitness สาขาเอ็กเซนทาวเวอร์
10. True Fitness สาขาเซน เซ็นทรัลเวิลด์
11. Fitness First สาขาเดอะมอลล์บางแค
12. Fitness First สาขาเดอะมอลล์งามวงศ์วาน
13. Fitness First สาขาเดอะมอลล์บางกะปิ
14. Fitness First สาขาเดอะมอลล์ท่าพระ
15. Fitness First สาขาเซ็นทรัลบางนา
16. Fitness First สาขาเซ็นทรัลปิ่นเกล้า
17. Fitness First สาขาเซ็นทรัลแจ้งวัฒนะ
18. Fitness First สาขาเซ็นทรัลรัตนธิเบศร์
19. Fitness First สาขาเซ็นทรัลรามมา 3
20. Fitness First สาขาแฟชั่น ไอซ์แลนด์
21. Fitness First สาขาฟิวเจอร์ปาร์ครังสิต

22. Fitness First สาขาแลนด์มาร์คพลาซ่า
23. Fitness First สาขาโฮมโปร
24. Fitness First สาขาคิวเฮ้าส์ลุมพินี
25. Fitness First สาขาซีคอนสแควร์
26. Fitness First สาขาสุขุมวิท 39

#### ขนาดกลาง

1. Nows Fitness สาขาพญาไท
2. Nows Fitness สาขาอ่อนนุช
3. Nows Fitness สาขาลาดกระบัง
4. Phoenix Fitness สาขาวัชรพล
5. Phoenix Fitness สาขานวมินทร์
6. The Olympic Club
7. Cascade
8. GMM Fitness
9. The Imperial Fitness
10. The Capitol Club
11. Piyarom Sports Club
12. Fitcorp Asia

#### ขนาดเล็ก

1. Leader Fitness
2. The Sky Fitness
3. Anan Line Fitness
4. Power House Gym
5. Muscle Body Gym
6. Fitness World
7. บ้านสุขภาพ

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวเกษศิริรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์ เกิดวันที่ 27 กันยายน พ.ศ.2529 ที่จังหวัดบุรีรัมย์  
บิดาชื่อ นายอัครวัฒน์ กิตติพงษ์ภากรณ์ มารดาชื่อ นางสุนีรัตน์ กิตติพงษ์ภากรณ์  
ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2541 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา โรงเรียนบ้านปลื้มพัฒนา จังหวัดบุรีรัมย์

พ.ศ.2547 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์

พ.ศ.2551 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต เอกวิทยาศาสตร์การกีฬา  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ.2552 เข้ารับการศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
วิทยาศาสตร์การกีฬา แขนงการจัดการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย