

ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง The Suitable Health Fitness Center for The Urban Society

สุดห้ำา เหมือนเดช^{1*}, น้ำาฝน เสนางคนิกร², เนรัญชลา กำาไลทอง³ และภัทราวดี เสาธอง⁴

^{1,4}คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

^{2,3}คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

Email: ^{1*}sudhla.m@rmutr.ac.th, ²numfon.sen@rmutr.ac.th, ³naranchala.khu@rmutr.ac.th,

⁴pattarawadee.sao@rmutr.ac.th

Corresponding author, e-mail: sudhla.m@rmutr.ac.th

Received: May 15, 2021, Accepted: Jun 20, 2021, Published: Aug 31, 2021

บทคัดย่อ

การศึกษาศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง เป็นการศึกษาความเหมาะสมของสถานบริการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมือง พื้นที่ที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ คือพื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานคร ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาเก็บรวบรวมจากผู้เกี่ยวข้อง 2 กลุ่ม คือ ผู้ใช้บริการสถานบริการและผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและกีฬา เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจ และระดับความเต็มใจจ่ายของผู้ใช้บริการที่เป็นตัวอย่าง จำนวน 400 ราย ใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง และแบบสอบถามเชิงลึกที่ใช้วัดความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 17 ราย

ผลการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ของผู้ใช้บริการ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 21-30 ปี สถานภาพโสด การศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,000-30,000 บาท ความถี่ในการใช้บริการ 3-4 วันต่อสัปดาห์ ใช้บริการระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ระยะเวลา 1-1.30 ชม.และช่วงเวลาที่ใช้บริการคือ 16.00-18.00 น. ผู้ใช้บริการเห็นว่า ศูนย์บริการออกกำลังกายควรมีอุปกรณ์ที่ทันสมัยความปลอดภัยต่อการใช้งาน มีจำนวนเพียงพอต่อสมาชิก และมีมาตรฐานสากล ฝ่ายผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า ศูนย์บริการออกกำลังกายควรมีอุปกรณ์เพียงพอและควรติดคำอธิบายการใช้งานและประโยชน์ที่ได้รับ ตั้งอยู่ในบริเวณที่การคมนาคมสะดวก มีที่จอดรถเพียงพอ มีเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญให้การดูแล มีระบบรักษาความปลอดภัย ควรประกาศข้อกำหนด กฎ ระเบียบข้อบังคับไว้อย่างชัดเจน มีหน่วยงานภาครัฐเข้ามาตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรรับสมาชิกจำนวนมากเกินไป และคิดค่าบริการตั้งแต่ 1,500 บาท แต่ไม่เกิน 8,000 บาทต่อเดือน ด้านระดับความเต็มใจจ่าย พบว่าหากค่าบริการระดับไม่เกิน 1,000 บาทต่อเดือนกลุ่มตัวอย่าง มีความเต็มใจจ่ายสูงสุด ค่าบริการ 1,001-3,000 บาทต่อเดือนกลุ่มตัวอย่างมีความเต็มใจจ่าย ในอัตราร้อยละ 80 ค่า บริการ 3,001-6,000 บาท กลุ่มตัวอย่างมีความเต็มใจจ่ายในอัตราร้อยละ 35 ค่าบริการ 6,001- 10,000 บาทมีความเต็มใจจ่ายในอัตราร้อยละ 9.5 มีความเต็มใจจ่ายค่าบริการ

เดือนละ 10,001-15,000 บาทในอัตราร้อยละ 1.5 ค่าบริการ 15,001 - 21,000 บาท เต็มใจจ่ายในอัตราร้อยละ 0.5 และหากคิดค่าบริการมากกว่า 21,000 บาท ไม่มีกลุ่มตัวอย่างเต็มใจที่จะจ่ายค่าบริการในระดับดังกล่าว

คำสำคัญ: ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, ชุมชนเมือง, ความเหมาะสม

Abstract

The Qualified Health Fitness Center for The Urban Society analyzes the suitability of the fitness center for the urban population's health. Bangkok area was selected to study and the questionnaires consisting of two groups of stakeholders: 400 customers of the fitness center and 17 experts in health sciences and sports were used to gather the data.

For demographic factors, it was found that most of the respondents are between 21-30 years of age, completed a bachelor's degree, work for a private company, earns an average salary of 20,000-30,000 baht, attends fitness center 3-4 days per week, use the service from Monday to Friday, 1 - 1.30 hours, and use the service from 4.00 - 6.00 PM. The qualified fitness center should possess modern equipment, safety in service, adequate fitness equipment, and service from the users' aspect. From the experts' aspect, the qualified fitness center should have sufficient equipment, declare usage descriptor label and benefit from using the equipment, be in convenient transportation, have enough parking lots, have staff to take care of, have a security system, clearly state the rules, etiquette, and regulations. Moreover, the experts recommend that government agencies regularly check the fitness center's performance, not get too many members, and charge at least 1,500 baht but not over 8,000 baht per month. The results of the willingness study show that the sample is highest willing to pay service fee of lower 1,000 baht per month (100%), 1,001-3,000 baht per month (80%), 3,001-6,000 baht (35%), 6,001- 10,000 baht (9.5%), 10,001-15,000 baht (1.5%), 15,001-21,000 baht (0.5%), and if the service fee is over 21,000 baht, there is no willingness to pay for the service.

Keywords: Health Fitness Center, Urban society, Suitable

บทนำ

จากปัญหาการขาดการสร้างสรรค์เสริมสุขภาพของประชาชนในชุมชนเมือง ตลอดจนรายงานเพื่อศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิตในด้านต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อประชาชนในเขตเมือง อันเนื่องมาจากปัจจุบัน ชีวิตของผู้คนในชุมชนเมือง เป็นชีวิตที่เร่งรีบ มีการแข่งขันอย่างสูง รวมทั้ง ปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ที่ทำงาน หรือ อุบัติภัยต่างๆ ซึ่งทำให้สุขภาพของประชาชนในเขตชุมชนเมืองเสื่อมถอยลง แม้จะเป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการเช่น ช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยคลายเครียด ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า นอนหลับสบาย มีบุคลิกภาพดีขึ้น แต่ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์ได้มีการเปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายลดลง ทำให้สมรรถภาพของร่างกายและคุณภาพของการปฏิบัติงานในหน้าที่ลดลงตามไปด้วย นอกจากนี้ ตามรายงานการค้นคว้าทางการแพทย์ยังยืนยันว่า บุหรี่ สุรา และสิ่งเสพติดต่าง ๆ มีส่วนบั่นทอนสุขภาพร่างกาย ในทางตรงกันข้าม การออกกำลังกาย และงดเว้นสิ่งเสพติดทั้งหลาย จะช่วยให้สมรรถภาพทางกายสมบูรณ์ แข็งแรง อีกทั้งยังลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและ ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น แต่สภาพแวดล้อมและสภาวะการดำเนินชีวิตประจำวันของคนในสังคมเมือง (Urban society) ก็ยังเป็นอุปสรรคต่อการรักษาสุขภาพโดยการออกกำลังกายของประชาชนในสังคมเมืองตลอดมา แม้ว่าปัจจุบันพวกเขาเหล่านั้นจะตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือโทษของการที่ร่างกายไม่แข็งแรงสมบูรณ์แล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะออกกำลังกายเพื่อบำรุงสุขภาพได้เนื่องจากอุปสรรคหลัก 2 ประการ คือ สภาพการคมนาคม และ สถานที่ออกกำลังกาย จากสภาพการณดังกล่าวทำให้หลายภาคส่วนทั้งรัฐบาลและเอกชน ได้จัดตั้งศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้อย่างหลากหลาย แต่แม้กระนั้นก็ยังไม่ได้รับการยอมรับ และนิยมอย่างแพร่หลาย

การศึกษาวิจัยเรื่องศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมืองในครั้งนี้ ต้องการที่จะตอบโจทย์ของสมาชิกในสังคมเมืองที่ว่าด้วยความเหมาะสมของศูนย์ บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พิจารณาความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่มสถานภาพ ความแตกต่างกันของแต่ละชุมชน อาชีพ วัย รายได้ ระดับการศึกษา ตลอดจนรสนิยมการออกกำลังกาย ทั้งนี้คณะผู้วิจัยต้องการที่จะทำการศึกษาโดยการบูรณาการ นำเอาทั้งศาสตร์ด้านพลานามัยและทฤษฎีความพึงพอใจ ตลอดจนทฤษฎีที่ศึกษาถึงความเต็มใจจ่าย อันเป็นทฤษฎีทางเศรษฐศาสตร์มาร่วมศึกษา เพื่อประเมินลักษณะของศูนย์บริการออกกำลังกายว่าควรมีความเหมาะสมอย่างไร ตลอดจนเสนอแนะแนวทางที่เหมาะสมในสร้างความสมดุลในการอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขของคนในชุมชนเมืองในยุคปัจจุบัน

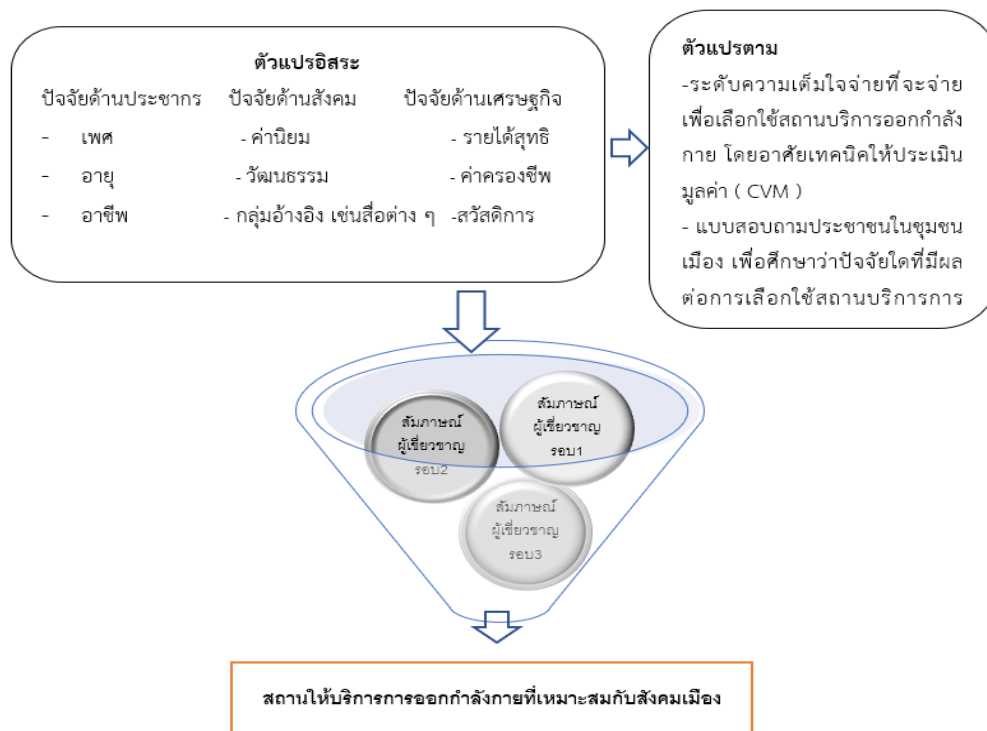
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ประเมินความเหมาะสมของศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสังคมเมือง
2. ศึกษามูลค่าความเต็มใจจ่ายของสมาชิกในสังคมเมืองที่มีต่อศูนย์บริการออกกำลังกาย
3. วิเคราะห์ปัจจัยหลักดันของประชาชนในสังคมเมืองเลือกใช้บริการศูนย์บริการออกกำลังกาย

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยทั้งเชิงปริมาณ วัดความเต็มใจจ่ายของประชาชนในชุมชนเมือง และวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง มีการกำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

1. พื้นที่ศึกษาประกอบด้วยศูนย์บริการออกกำลังกายในเขตชุมชน
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามี 3 กลุ่มคือ
 - 2.1 กลุ่มผู้มีส่วนจัดการศูนย์บริการ
 - 2.2 กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญ ด้านการจัดการคุณภาพของศูนย์บริการการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ โดยมีคุณสมบัติคือ เป็นนักวิชาการการกีฬา มีประสบการณ์อย่างน้อย 5 ปี และมีการศึกษาขั้นต่ำในระดับปริญญาตรี
 - 2.3 กลุ่มผู้ใช้บริการ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองผู้ซึ่งต้องการออกกำลังกายจากศูนย์บริการออกกำลังกาย



วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่องศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง ในครั้งนี้ มุ่งเน้นให้ผลการศึกษาเป็นไปในลักษณะสมดุระหว่างความเห็นของผู้เชี่ยวชาญและผู้ต้องการใช้บริการ ศูนย์บริการการออกกำลังกาย จึงแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ศึกษาปัจจัยผลักดันของสมาชิกในสังคมเมืองในการเลือกใช้ศูนย์บริการการออกกำลังกาย และ ศึกษาระดับความเต็มใจจ่ายของผู้ใช้บริการ(Willingness to Pay) ศูนย์บริการออกกำลังกาย ทำการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire)

ส่วนที่ 2 ศึกษาความเหมาะสมของศูนย์บริการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยใช้เทคนิคเดลฟาย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 1 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม

กลุ่มประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชากรที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมือง ที่มาใช้บริการศูนย์บริการออกกำลังกายในชุมชนเมือง ที่เป็นสมาชิกของศูนย์บริการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่าง จากประชากรที่ทำการศึกษาครั้งนี้สมาชิกศูนย์บริการออกกำลังกายในเขตชุมชนเมือง มีจำนวนประชากรประมาณ 300,000 คน คำนวณหากลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร (Yamane Taro,1973:1089) โดยกำหนดความเชื่อมั่น (confidence internal) ไว้ที่ 95% และความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ไม่เกิน 5% ด้วย $n = N / (1 + Ne^2)$

โดยที่ n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N คือ ขนาดของประชากร (300,000 คน)

e ความคลาดเคลื่อน ที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ = 0.05

ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของคณะผู้วิจัยพิจารณาลักษณะของกลุ่มที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในสัดส่วนที่เท่ากัน โดยสอบถามลูกค้าที่มาใช้บริการศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในเขตชุมชนเมืองซึ่งประกอบไปด้วย 400 ตัวอย่าง โดยทำการสุ่มมา 5 เขต เขตละ 80 ตัวอย่าง

ตารางที่ 1 เขตตัวอย่างในกรุงเทพมหานคร

ทำเลที่ตั้ง	ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
เขตบางเขน 999 ซ.วัชรพล แขวงท่าแร้ง กทม	Fitness Focus	80
เขตห้วยขวาง 872 ซ.อยู่เจริญ สามเสนนอก กทม.	Happy Fitness Club	80
เขตบางพลัด 1752ถ.บรมราชชนนี บางบำหรุ กทม.	Power house Gyms	80
บางกะปิ 537 รามคำแหง หัวหมาก กทม.	FBT FITNESS CENTER	80
เขตคลองเตย รพ.เทพธารินทร์ สุขุมวิท กทม.	ME dee House solution	80

ตารางที่ 2 จำนวนสมาชิกศูนย์บริการออกกำลังกาย ในเขตชุมชนเมืองปี พ.ศ. 2559

ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวน(แห่ง)	ประชากร(คน)	ร้อยละ
ขนาดใหญ่	26	150,000	58
ขนาดกลาง	12	100,000	27
ขนาดเล็ก	7	50,000	15
รวม	45	300,000	100

ที่มา : วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ฉบับ เดือนมีนาคม 2559

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1 แบบสอบถาม (Questionnaire) ศึกษาปัจจัยผลักดันของสมาชิกในสังคมเมืองในการเลือกใช้ศูนย์บริการการออกกำลังกาย และ ศึกษาระดับความเต็มใจจ่ายของผู้ใช้บริการ(Willingness to Pay) ศูนย์บริการออกกำลังกาย ทำการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

ส่วนที่ 1 ศึกษาปัจจัยผลักดันของสมาชิกในสังคมเมืองในการเลือกใช้บริการการออกกำลังกาย และ ศึกษาระดับความเต็มใจจ่ายของผู้ใช้บริการ(Willingness to Pay) ศูนย์บริการออกกำลังกาย ทำการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire)เป็นแบบสอบถาม

ตอนที่1 ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ของผู้บริโภค เป็นคำถามที่วัดข้อมูลพื้นฐานทั่วไปได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ใช้เป็นแบบสอบถามลักษณะของคำถามเป็นแบบ Check List

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการใช้บริการศูนย์บริการออกกำลังกายในเรื่องเหตุผลที่เลือกใช้บริการ ในเรื่องความถี่ในการใช้บริการ ระยะเวลาที่ใช้บริการ และช่วงเวลาที่มาใช้บริการ เป็นต้น ใช้แบบสอบถามลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale)ของลิเคอร์ท (Likert)

ตอนที่ 3 ระดับความเต็มใจที่จะจ่ายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในชุมชนเมืองใช้แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale)ของลิเคอร์ท (Likert)

ตอนที่ 4 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในชุมชนเมือง ใช้แบบสอบถามลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale)ของลิเคอร์ท (Likert)

ตอนที่ 5 ปัญหา/อุปสรรคหรือข้อเสนอแนะเป็นข้อเสนอแนะของผู้มาตอบแบบสอบถามหรือปัญหาที่พบในการมาใช้บริการศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นลักษณะตอบคำถามปลายเปิด

ส่วนที่ 2 ศึกษาความเหมาะสมสถานที่ให้บริการการออกกำลังกายในสังคมในมุมมองของผู้เชี่ยวชาญ 17 คน ด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในเทคนิคเดลฟาย ประกอบด้วยแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจากการศึกษาวิเคราะห์ ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบสถานที่ให้บริการการออกกำลังกายที่เหมาะสมในสังคมเมือง ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ พร้อมคำถามปลายเปิดในตอนท้ายของแต่ละข้อ เพื่อให้ผู้ตอบได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ส่วนที่ 1 ประกอบด้วย 1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามจำนวน 400 ชุด จากกลุ่มตัวอย่างระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2558 – 31 มกราคม 2559 หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปตรวจสอบความถูกต้องและนำไปวิเคราะห์สรุปผลงานวิจัยต่อไป ส่วนที่ 2 จากข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 17 คน ด้วยเทคนิคเดลฟาย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ส่วนที่ 1 ไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Windows ดังนี้ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ในรูปแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และร้อยละ และนำผลการวิเคราะห์ในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย การวิเคราะห์ข้อมูล ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง โดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า ในด้านความสอดคล้องของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามวิธีการและขั้นตอนดังนี้ 1) ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิดทุกฉบับ จะนำมาสรุปให้ เข้ากับประเด็นของการศึกษา เรื่อง ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง โดยพิจารณาตามลำดับความสำคัญของแนวคิดและจำนวนร้อยละของข้อเสนอแนะ ตามหลักการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ตรงกันร้อยละ 60 ขึ้นไปจะถูกคัดไว้ 2) นำข้อมูลจากแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าในรอบที่ 2 และ 3 ซึ่งใช้ วัดระดับความสอดคล้องของศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง มาหาค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน และค่าพิสัย ระหว่างควอไทล์เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาในรอบที่ 3 3) นำผลจากแบบสอบถามรอบที่ 3 ตามเทคนิคการวิจัยแบบเดลฟายมาสร้างเป็น ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง 4) การตรวจสอบระดับความเหมาะสมของศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งใช้ วัดระดับ ความคิดเห็นและเจตคติตามแบบของลิเกอร์ต (Likert scaling) เพื่อศึกษาตรวจสอบความเหมาะสม ของรูปแบบศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง นำมาหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคำตอบแต่ละข้อว่ามีความเหมาะสม เพื่อกำหนดเป็นศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมืองและใช้ในการอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

จากผลการศึกษาศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง ทำการวิเคราะห์ใน 2 ส่วน คือ จากกลุ่มผู้ใช้บริการในศูนย์บริการออกกำลังกายในสังคมเมือง โดยการศึกษาครั้งนี้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ปัจจัยทางด้านประชากรศาสตร์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้ามาใช้บริการโดยส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 61.25 เป็นเพศชาย อายุระหว่าง 21-30 ปี ด้านสถานภาพทางครอบครัว กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 66.25 มีสถานภาพโสด ระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างผู้เข้ามาใช้บริการส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 57.75 จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี กลุ่มอาชีพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นอัตราร้อยละ 52 ระดับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนนั้น

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นร้อยละ 52.7 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-30,000 บาท พบว่าพฤติกรรมการใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายในชุมชนเมืองของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องต่างๆ ได้แก่ ความถี่ในการใช้บริการ ระยะเวลาที่มาใช้บริการ ช่วงเวลาที่มาใช้บริการ และวันที่มาใช้บริการ มีรายละเอียดดังนี้ ความถี่ในการใช้บริการ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 43.8 มีความถี่ในการใช้บริการ จำนวน 3-4 วัน ต่อสัปดาห์ ระยะเวลาในการใช้บริการ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 30.5 คือใช้ระยะเวลา 61-90 นาที ช่วงเวลาที่ใช้บริการ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 87 มีช่วงเวลาในการใช้บริการ 16.00-18.00 น. วันที่มาใช้บริการ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 55 เป็นวันจันทร์-วันศุกร์ ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในชุมชนเมืองจำแนกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) ความต้องการทางด้านอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่าความสะอาดของห้องสุขา พึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 95.2 ความเพียงพอของห้องสุขา คิดเป็นร้อยละ 81.8 ความสวยงามและบรรยากาศโดยรอบของศูนย์บริการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78 ความสะอาดของศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 77.7 ความทันสมัยของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ร้อยละ 77.5 ความเพียงพอของห้องอาบน้ำ ร้อยละ 70.3 ความเพียงพอของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ร้อยละ 69 ความถูกต้องลักษณะของห้องอาบน้ำ ร้อยละ 62.5 ความเพียงพอของสถานที่จอดรถร้อยละ 45.52 ด้านความปลอดภัยในการใช้บริการของศูนย์บริการฯ กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินเมื่อมาใช้บริการในศูนย์บริการ ร้อยละ 92.7 ความเหมาะสมของการจัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยแก่สมาชิก ร้อยละ 91.2 ความปลอดภัยเมื่อใช้บริการห้องสุขาและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย คิดเป็นร้อยละ 78.7 และความปลอดภัยของอุปกรณ์เครื่องเล่นกีฬาแต่ละชนิดที่มาใช้บริการ ร้อยละ 77.3 ความปลอดภัยของสถานที่จอดรถร้อยละ 74 ความปลอดภัยในการเดินทางมาใช้บริการศูนย์บริการร้อยละ 58.3 และ 3) ด้านการให้บริการของศูนย์บริการ กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อความกระตือรือร้นในการบริการของเจ้าหน้าที่ คิดเป็นอัตราร้อยละ 91.6 ความเหมาะสมของวันและเวลาที่เปิดให้บริการ ร้อยละ 88.7 มนุษยสัมพันธ์ของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ร้อยละ 86 คุณภาพการบริการของเจ้าหน้าที่ต่อผู้มาใช้บริการ ร้อยละ 79.2 ความเหมาะสมของความรู้และความสามารถของเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์บริการ ร้อยละ 71.7 ความเหมาะสมของอัตราค่าบริการ ร้อยละ 70.3

ส่วนที่ 2 ผลสรุปจากความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 ท่านด้วยเทคนิคเดลฟายสามารถสรุปลักษณะของ ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง ได้ดังนี้ 1) ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมืองควรมีอุปกรณ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพครบครันอย่างน้อยในอัตราร้อยละ 70 เนื่องจากสถานบริการในสังคมเมืองอาจไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายบางชนิด เช่น สระว่ายน้ำ เป็นต้น 2) ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง ควรคิดค่าบริการไม่เกิน 8,000 บาทและไม่ต่ำกว่า 1,500 บาท 3) ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม

กับชุมชนเมืองควรตั้งอยู่ในบริเวณที่การคมนาคมสะดวกเช่นใกล้กับสถานีรถไฟฟ้า BTS, สถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน, สถานีBRT, คีวรถตู้, ป้ายรถเมล์ เป็นต้น 4) ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง ควรมีสถานที่จอดรถเพียงพอ 5) ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง ควรมีเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญในการดูแลให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ 6) ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง ควรรักษาความปลอดภัยผู้เข้ามาใช้บริการทั้งด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายและสถานที่ 7) ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมือง ควรประกาศข้อกำหนด กฎ กติกา มารยาท ระเบียบข้อบังคับ อย่างชัดเจน 8) ควรมีหน่วยงานภาครัฐเข้ามาตรวจสอบความถูกต้องและปลอดภัยของศูนย์บริการอย่างสม่ำเสมอ 9) ศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมืองไม่ควรรับสมาชิกจำนวนมากจนสถานที่คับแคบไม่เพียงพอ และไม่ควรรับสมาชิกเข้ามาใช้บริการจนเกินจำนวนอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีอยู่ 10) อุปกรณ์ช่วยออกกำลังกายทุกชนิดในศูนย์บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนเมืองควรติดคำอธิบายการใช้งานตลอดจนประโยชน์ของการออกกำลังกายแต่ละประเภทด้วย

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความต้องการของกลุ่มผู้บริโภคว่าศูนย์บริการที่เหมาะสมกับความต้องการนั้นควรมีลักษณะเช่นใด ดังนั้นผู้ประกอบการรายใหม่ที่กำลังจะเข้ามาสู่ธุรกิจสถานบริการออกกำลังกาย(Fitness Center) สามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้มาประกอบการพิจารณาได้ นอกจากนี้คณะผู้วิจัยได้ค้นพบว่าสังคมเมืองในปัจจุบันนอกจากกรุงเทพมหานครแล้วปัจจุบันเมืองใหญ่ต่างๆที่อยู่ตามภูมิภาคต่างๆเช่น เชียงใหม่ ขอนแก่น อุบลราชธานี นครราชสีมา นครศรีธรรมราช สงขลา ภูเก็ต ประชาชนผู้อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่เหล่านี้ในปัจจุบันต่างก็เริ่มประสบปัญหาในด้านสถานที่ออกกำลังกาย ด้วยความเจริญก้าวหน้าพัฒนาการด้านเศรษฐกิจสังคมและเทคโนโลยีต่างๆ ส่งผลให้สังคมเมืองขยายตัวอย่างต่อเนื่อง จึงส่งผลให้ปัญหาการข้อจำกัดด้านเวลา ขาดแคลนสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ผู้คนในสังคม ซึ่งนับวันปัญหานี้ก็ยิ่งทวีคูณอย่างต่อเนื่อง จากปัญหาดังกล่าวนี้อาจส่งผลไปถึงปัญหาด้านสุขภาพอนามัยของผู้คนในสังคมเมืองที่อาศัยอยู่อย่างหนาแน่น ทีมผู้วิจัยเห็นว่านอกจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้อาจเป็นแนวทางหนึ่งในการสะท้อนปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมเมือง จึงขอเสนอมุมมองดังกล่าวไปยังองค์กรหรือหน่วยงานที่มีหน้าที่ดูแลนอกจากนี้แล้วก็ยังสามารถเป็นประโยชน์ให้นักวิจัยท่านอื่นเล็งเห็นแนวทางการศึกษาอันเกี่ยวเนื่องในโอกาสต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2553). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกาย ล้างกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2554). คู่มือประชาชน กรุงเทพมหานคร.
- กัลยา วาณิชย์บัญชา. (2548). การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล, กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- นิภา เมธาวิชัย. (2543). วิทยาการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏธนบุรี.
- พชร พันธวัชโกศล. (2558). การจัดพื้นที่ใช้ประโยชน์ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์: กรณีศึกษาฟิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอมาเนด กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- มานพ เขตรุ่งเรือง. (2552). การวิเคราะห์พฤติกรรมและความพึงพอใจการเลือกใช้บริการสนามฟุตบอลหญ้าเทียมของผู้มาใช้บริการในจังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าอิสระเศรษฐศาสตร์ บัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รัตนาวลี รักษาแสง. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการศูนย์ฟิตเนส มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตร่มเกล้า. การค้นคว้าอิสระ, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- วาสิกะสิน และคณะ. (2543). ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมปอง จันทรี. (2544). ความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬา สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี. การค้นคว้าอิสระเศรษฐศาสตร์บัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2555). รายงานประจำปี 2555 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2551). รายงานประจำปี 2551 สพก. สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2562 จาก http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สาขาสวัสดิการสังคม/อนามัยและสวัสดิการ/สำรวจอนามัยและสวัสดิการ_2558/healthRep58.pdf
- สุนันท์ ภูโคกหาวย. (2548). ปัญหาของผู้นำออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกายเอกชน กรุงเทพฯ.
- สุริพร โรจนะศิริ. (2547). ความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารจัดการออกกำลังกายในศูนย์ฟิตเนสเฟิร์ส, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตสาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Economic Intelligence Center of Siam Commercial Bank. (2017). Fitness shapes up as new Asian growth industry. Retrieved 8 August 2019, from <https://www.scbeic.com/th/detail/product/4071>

Kemm, J. R. & Close, A. (1995). *Health promotion: Theory and practice*. Macmillan International Higher Education.

Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing.