

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 จำแนกตามตัวแปรเพศ และอายุ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดจันทบุรี พ.ศ.2556 จำนวน 371 คน ได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ(Accidental Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ เพศ และอายุ
 - 1.1 เพศ แบ่งออกเป็น เพศชาย และเพศหญิง
 - 1.2 อายุ แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ อายุไม่เกิน 30 ปี 31-60 ปี
2. ตัวแปรตาม คือ ปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check-list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการศึกษาปัญหาและความต้องการในการบริหารจัดการด้านการส่งเสริมสุขภาพกายออกกำลังกายของประชาชน ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดจันทบุรี ปีพ.ศ. 2556 ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับจำนวน 30 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

ด้านที่ 1 ปัญหาและความต้องการด้านบริหารจัดการ

ด้านที่ 2 ปัญหาและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านที่ 3 ปัญหาและความต้องการด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงทัศนะและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติ โดยใช้คอมพิวเตอร์ PC ดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี โดยใช้สถิติ t-test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง
5. ข้อมูลที่ได้จากการบทสัมภาษณ์ นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 พบว่า ผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี ส่วนใหญ่เป็นประชาชนในช่วงอายุไม่เกิน 30 ปี จำนวน 274 คน คิดเป็นร้อยละ 73.9 รองลงมาเป็นประชาชนในช่วงอายุ 31-60 ปี จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 26.1 รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 371 คน จำแนกเป็นประชาชนชาย จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 18.6 และประชาชนหญิง จำนวน 302 คน คิดเป็นร้อยละ 81.4

ตอนที่ 2 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 โดยรวมทั้ง 3 ด้าน

ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.46 และความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.31

1. ด้านการจัดการ

1.1 ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 ด้านการจัดการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.59 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนอยู่ในระดับมากทุกข้อ

1.2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 ด้านการจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 3.67 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ

2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

2.1 ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชน ออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อยกเว้น การรักษาความสะอาดของสถานที่ออกกำลังกาย เช่น อุปกรณ์กีฬา ห้องน้ำ ถึงขยะ และการจัดน้ำดื่มสะอาดไว้บริการตามสถานที่ต่างๆ อยู่ในระดับมากที่สุด

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ.2556 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.38 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

3.1 ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ

3.2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 จำแนกตามตัวแปรเพศ และอายุ

1. ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556

1.1 ตัวแปรเพศ ในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.14 และประชาชนหญิง ที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.86 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีปัญหาการออกกำลัง

ภายในภาพรวม ด้านบริหารจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรที่ให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .01 โดยที่เพศชายมีปัญหาภาพรวมทั้ง 3 ด้านสูงกว่าเพศหญิง

1.2 ตัวแปรอายุ ประชาชนอายุไม่เกิน30 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 ประชาชนอายุ 31-60 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.27 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 30 ปีและอายุ 31-60 ปี มีปัญหาในการออกกำลังกายในภาพรวมและด้านบุคลากรที่ให้บริการแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556

2.1 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย ที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.18 และประชาชนหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีปัญหาการออกกำลังกายในภาพรวม ด้านบริหารจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรที่ให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .01 โดยที่ผู้หญิงมีความต้องการการออกกำลังกายในภาพรวม ด้านบริหารจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรที่ให้บริการ สูงกว่าเพศชาย

2.2 ตัวแปรอายุ ประชาชนอายุไม่เกิน30 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.16 ประชาชนอายุ 31-60 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.23 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.23 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 30 ปีและอายุ 31-60 ปี มีความต้องการในการออกกำลังกายในภาพรวม ด้านบริหารจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรที่ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยที่กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี มีความต้องการในการออกกำลังกายในภาพรวม ด้านบริหารจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรที่ให้บริการ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 31 – 60 ปี

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 โดยรวมทั้ง 3 ด้าน

ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลาง จังหวัดจันทบุรี ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มาออกกำลังกายเล็งเห็นถึงปัญหาที่มาใช้บริการการออกกำลังกายเป็นอย่างมากคือการรับฟังความคิดเห็นของประชาชนผู้ใช้บริการเพราะพื้นที่ใน

การแสดงความคิดเห็นค่อนข้างน้อย สอดคล้องกับ สุชา จันทรเอม (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์ ก็จะมีสุขสันต์ และมีชีวิตที่มั่นคงในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ แต่ปัญหาต่างๆที่พบ ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของประชาชนส่วนใหญ่ เพราะประชาชนมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของการบริหารจัดการ ด้านต่างๆที่เป็นอยู่ ดังที่พรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์ (2527 : 12) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ไว้ว่า ไม่ว่าจะในกลุ่มใด มนุษย์จะมีการปรับตัวให้อยู่ในสังคม การเรียนรู้ในการปรับตัวของมนุษย์ก็เพื่อให้ได้มาซึ่ง ความต้องการพื้นฐาน และพฤติกรรมนิยมก็เชื่อว่า ความต้องการพื้นฐานนี้เป็นสิ่งเร้าที่สำคัญ ทำให้มนุษย์เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มาออกกำลังกายทราบถึงปัญหาที่มาใช้บริการการออกกำลังกายโดยปัญหาส่วนใหญ่ที่พบยังขาด การจัดน้ำดื่มสะอาดไว้ให้บริการแก่ประชาชนผู้มาใช้บริการตามสถานที่ต่างๆ ซึ่งเป็นสาธารณูปโภคพื้นฐานสำหรับสถานที่ในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับวัลลภ รุจิรากร (2546 : บทคัดย่อ) เรื่องปัญหาของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการ ในการออกกำลังกาย การมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย และระดับความต้องการของนิสิต เกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ได้แก่เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายซึ่งการบริโภคน้ำดื่มมีความสำคัญเป็นอย่างมากทั้งก่อนการออกกำลังกาย ระหว่างการออกกำลังกายและหลังการออกกำลัง ดังที่การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 3) ให้แนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคือการดื่มน้ำ ผู้ที่ออกกำลังกายที่ดื่มน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะทำให้สมรรถภาพทางกายลดต่ำลงเพราะ ร่างกายจะต้องมีปริมาณน้ำสำรอง อย่างน้อย 2 % ของน้ำหนักตัว

ด้านบุคลากรที่ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก แสดงถึงทางสนามกีฬา จังหวัดยังขาดบุคลากรทางการแพทย์ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ที่มีความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลที่รู้หลักและวิธีการที่ถูกต้อง บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการออกกำลังกายสามารถเกิดอุบัติเหตุได้ตลอดเวลาซึ่งสถานที่ออกกำลังกายควรมีบุคลากรให้บริการเพื่อความปลอดภัยของประชาชนผู้มาใช้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546 : บทคัดย่อ) พบว่าต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกายและมีเจ้าหน้าที่พยาบาลเพียงพอประจำสถานที่ออกกำลังกาย จะช่วยให้ผู้ที่มาออกกำลังกายมีความปลอดภัยในขณะที่ออกกำลังกายและเมื่อประสบอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 โดยรวมทั้ง 3 ด้าน

ด้านการจัดการความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มาออกกำลังกายต้องการให้มีการเพิ่มการบริหารจัดการของสนามกีฬากลาง จังหวัดจันทบุรี แบบครบวงจร และเห็นถึงปัญหาที่มาใช้บริการการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก ดังที่ ภาณุ คัมภีรานนท์ (2548 :79) ได้กล่าวว่า การจัดการเป็นกระบวนการที่ช่วยให้กิจกรรมนั้น ๆ ประสบความสำเร็จ ตามเป้าหมายของการให้บริการด้านการออกกำลังกาย ก็คือ ต้องการให้ผู้ที่มาออกกำลังกายทุกคนมีความพึงพอใจและได้รับการดูแลในระหว่างการออกกำลังกายเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530 : 79 – 82) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง ความต้องการการให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการให้บริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

ด้านความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประชาชนส่วนใหญ่ เห็นว่าด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ล้วนมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและทันสมัยมีความสะดวกสบาย ซึ่งตรงกับ ยุทธนา ชันดิยะ (2545 : 14-18) ที่กล่าวว่า สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นการบริการให้ผู้ใช้บริการได้รับความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ควรจัดให้มีสถานที่ให้แก่สมาชิก เช่น ลีอกเกอร์ ห้องอาบน้ำ ห้องนั่ง ห้องปฐมพยาบาล น้ำดื่ม เป็นต้น โดยสิ่งที่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 มีความต้องการมากที่สุดคือ ความสะดวกในการนำอุปกรณ์ไปใช้ในการออกกำลังกาย และห้องน้ำ ซึ่งจะเห็นได้ว่า การมีอุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดีนั้นจะเป็นผลทำให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายและสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัลลภ รุจิรากร (2546 : บทคัดย่อ) เรื่องปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนครินทรวิโรฒ องค์กรักซ์ระดับเป็นหาของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการ ในการออกกำลังกาย เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่เรื่องการมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลาง จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2556 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ก-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตใน

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่าข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด และความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ แต่ละด้านมาคอยบริการ ให้คำแนะนำการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า บุคลากรผู้ให้บริการมีความสำคัญต่อสถานบริการการออกกำลังกายทำให้ประชาชนจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกายในทุก ๆ ด้าน ทั้งความพึงพอใจสูงสุดที่ผู้มาออกกำลังกายจะได้รับ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีในการออกกำลังกาย ส่งผลถึงระดับสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546 : บทคัดย่อ) พบว่าต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย การมีเจ้าหน้าที่พยาบาลเพียงพอประจำสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิตด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก

เปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดจันทบุรี ปี พ.ศ. 2556 จำแนกตามเพศและอายุ

1. เพศ

ปัญหาการออกกำลังกายเมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีปัญหาการออกกำลังกายในภาพรวม ด้านบริหารจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรที่ให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .01 โดยที่เพศชายมีปัญหาภาพรวมทั้ง 3 ด้านสูงกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับปัทมา เพ็ชรแดง (2552: 65-66) กล่าวว่าผู้ชายและผู้หญิงต่างมีปัญหาและความต้องการต่างกัน คือ เพศชายอาจจะมีปัญหาในเรื่องของสถานที่ในการออกกำลังกายมีพื้นที่น้อย ไม่เพียงพอต่อความต้องการ เพราะเพศชายส่วนใหญ่จะออกกำลังกายกันเป็นกลุ่ม อีกทั้งเพศชายมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง เพราะกิจกรรมที่เพศชายเลือกทำเป็นกิจกรรมที่เล่นกันเป็นทีมหรือเป็นกลุ่มทำให้มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้พื้นที่มาก ซึ่งต่างกับเพศหญิงที่อาจจะมีปัญหาในเรื่องของสถานที่จอดยานพาหนะหรือสถานที่พักผ่อนและภูมิทัศน์โดยรอบในสถานที่ออกกำลังกาย เพราะเพศหญิงเป็นเพศที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อนกว่าเพศชาย และเพศหญิงยังมีข้อจำกัดของร่างกายที่ส่งผลให้มีข้อจำกัดในการเลือกประเภทกีฬาที่ใช้กำลังกายอีกด้วย เพศชายยังต้องการการออกกำลังกายที่พร้อมทั้งด้านการบริการ อุปกรณ์การเล่น และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆจึงทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ส่วนความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนเมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีปัญหาการออกกำลังกายในภาพรวม ด้านบริหารจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรที่ให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .01 โดยที่ผู้หญิงมีความ

ต้องการการออกกำลังกายในภาพรวม ด้านบริหารจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรที่ให้บริการ สูงกว่าเพศชาย สอดคล้องกับ โจนส์ ; และ ไนส์ (Jones ; & Nies 1996 : 151 – 158) กล่าวว่าความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ ดังที่จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 :66) ได้กล่าวไว้ว่า เพศมีผลต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของทุกระบบของร่างกายผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันโดยธรรมชาติ เทียบสัดส่วนผู้หญิงจะมีรูปร่างด้อยกว่าผู้ชาย (โดยน้ำหนัก) น้ำหนักผู้หญิงโดยเฉลี่ยน้อยกว่าผู้ชาย และน้ำหนักตัวที่เป็นกล้ามเนื้อน้อยกว่า ผู้หญิงส่วนมากจะรู้สึกตนเองว่ามีสมรรถภาพทางกายลดลงเมื่อมีประจำเดือน จากเหตุผลดังกล่าวอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ประชาชนชายและประชาชนหญิงมีความต้องการ การออกกำลังกายแตกต่างกันในภาพรวมทุกด้านเพราะเพศหญิงมีข้อจำกัดในหลายๆด้านจึงทำให้มีความต้องการการบริหารและสิ่งอำนวยความสะดวกที่มากกว่าเพศชาย

2. อายุ

ปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในแต่ละช่วงอายุ เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 30 ปีและอายุ 31-60 ปี มีปัญหาในการออกกำลังกายในภาพรวมในด้านบุคลากรที่ให้บริการแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 30 ปีและอายุ 31-60 ปี มีปัญหาในการออกกำลังกายในด้านบริหารจัดการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยที่กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี มีปัญหาการออกกำลังกายในด้านบริหารจัดการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 31 ปี - 60 ปี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคคลที่มีอายุมากเจอปัญหาในด้านการบริการที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย เช่น การอำนวยความสะดวกในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ บุคลากรที่คำแนะนำเป็นผู้เชี่ยวชาญความรู้ความสามารถเฉพาะด้านที่สามารถคอยให้การช่วยเหลือ ผู้ให้บริการได้ ซึ่งต่างจากประชาชนที่มีอายุค่อนข้างน้อยจะเจอปัญหาในด้านการบริหารจัดการ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เช่นการจัดการแข่งขันกีฬาในสถานที่ออกกำลังกายน้อย สถานที่และอุปกรณ์กีฬามีให้เลือกไม่มีหลากหลาย การรักษาความสะอาดของสถานที่ออกกำลังกาย เช่นอุปกรณ์กีฬา ห้องน้ำ ถึงขยะไม่มีผู้รับผิดชอบ แต่ประชาชนก็ออกกำลังกายกันในจำนวนที่มากพอสมควร สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของ กันยา สุวรรณแสง (ภาวศุทธิ อุ่นใจ. 2548:18; อ้างอิงจาก กันยา สุวรรณแสง. 2533) ได้กล่าวถึงการปรับตัวว่า เป็นกิจกรรมสำคัญของชีวิต ซึ่งการปรับตัวของแต่ละบุคคลมีลักษณะอย่างนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้นและสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ การดำเนินชีวิตของคนเราย่อมจะมีอุปสรรคมาขัดขวาง จึงทำให้เกิดความเครียดเครียดขึ้น จำต้องพยายามที่จะปลดปล่อยความเครียดเหล่านั้นออกไป เพื่อเป็นการรักษาสภาพแห่งคามสมดุลของชีวิตไว้ด้วยเหตุนี้จึงทำให้บุคคลเกิดการปรับปรุงพฤติกรรมของคนที่เราเรียกว่าการปรับตัวนั่นเอง ส่วนความต้องการการออกกำลังกาย

กายของประชาชนทั้ง 2 ช่วงอายุ เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 30 ปีและอายุ 31-60 ปี มีความต้องการในการออกกำลังกายในภาพรวม ด้านบริหารจัดการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรที่ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยที่ประชาชนที่มีอายุไม่เกิน 30 ปี มีความต้องการในการออกกำลังกายในภาพรวม ด้านบริหารจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรที่ให้บริการ สูงกว่ากลุ่มประชาชนที่มีอายุ 31 – 60 ปี สอดคล้องกับพีรพงศ์ บุญศิริ (2532 : 124-125) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่เมื่อมีอายุ เกินช่วง 30 -35 ปีขึ้นไป ความคล่องแคล่วระดับกระฉับกระเฉงจะลดลง ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีขีดจำกัด ควรให้แพทย์ตรวจสุขภาพและทดสอบความอดทนของร่างกายโดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เพื่อที่จะได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถร่างกายของแต่ละบุคคล หลีกเลี่ยง การออกกำลังกายที่หนักมากเกินไป หรือลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้บางส่วนของร่างกายในขณะออก กกำลังกาย เนื่องจากสภาพความแข็งแรงของข้อต่อลดลง จึงทำให้มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายที่ต่างจาก วัยรุ่น ดังที่ปีทมา เพ็รชแดง (2552: 66-67) กล่าวว่าประชาชนในช่วงอายุ ไม่เกิน 30 ปี อยู่ในช่วงที่มี ความแข็งแรงสูงสุด มีความพร้อมที่จะเล่นกีฬาได้เกือบทุกประเภท จึงทำให้มีความต้องการออกกำลังกาย ที่มากกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้เป็นข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการ แก้ไขปัญหา และเร่งดำเนินการให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชน เพื่อให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย ได้รับประโยชน์สูงสุด อีกทั้งยังสามารถสร้างแรงจูงใจเพื่อเพิ่มจำนวนประชาชนให้หันมาออกกำลังกายมาก ยิ่งขึ้น และควรมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าไปกำกับดูแล และให้ความรู้ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับหลักการและ วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนในจังหวัดจันทบุรี อย่างต่อเนื่องทุกปี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัด จันทบุรี ในสนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายอื่น ๆ เพื่อสร้างสนามกีฬาให้ได้มาตรฐานและครอบคลุม ทั้งจังหวัด

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี