

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการ ในสถานออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม

รุ่งฟ้า เทียมกลาง*, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร**, นวลทอง อนุตตรังกูร*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการในสถานออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ที่ให้บริการในสถานออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยคริสเตียน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม และมหาวิทยาลัยศิลปากร (พระราชวังสนามจันทร์) จำนวน 281 คน ซึ่งได้จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .97 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยสถิติ ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า เพศชายและเพศหญิง มีความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรักและความ เป็นเจ้าของ ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง และการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการทางด้านร่างกาย ไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในสถานออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม พบว่าความต้องการทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ไม่แตกต่างกัน

จากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการกำหนดทิศทางและมุ่งเน้นในการ ให้บริการที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้ตรงกับความต้องการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการ และยังคงทำให้ ผู้ใช้บริการมีความต้องการที่จะใช้บริการต่อไป

คำสำคัญ : ความต้องการออกกำลังกาย, ผู้ใช้บริการในสถานออกกำลังกาย, มหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม

* อาจารย์ประจำ คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยคริสเตียน

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

Corresponding author, email: thiamklang.rungfa@gmail.com, Tel. 097-0250186

Received : November 26, 2021; Revised : February 2, 2022; Accepted : February 8, 2022

Factors Related to Exercise Needs of Clients in University Fitness centers in Nakhon Pathom Province

Rungfa Thiamklang*, Naruepon Vongjaturapat**, Nualtong Anuttarungoon*

Abstract

The purpose of this research was to determine the selected factors related to the exercise needs of clients of in university fitness centers in Nakhon Pathom province. Two hundred and eighty one fitness center clients of, from Christian University, Nakhon Pathom Rajabhat University and Silpakorn University (Sanam Chandra Place campus), were randomly selected. The Maslow's hierarchy of needs questionnaire was used, with the reliability of 0.97. Data were expressed in percentage, mean and standard deviation and analyzed using. T-test and ANOVA were conducted to examine the differences between groups ($P < 0.05$).

The results showed that there was significantly different in the safety needs, love and belonging needs, esteem needs, and self-actualization needs between males and females at $p < .05$. There were no differences in the physiological needs between males and females. The significant differences were found in the four categories of human needs, excepts the self-actualization needs, at $p < .05$ between the three settings.

The findings of this study would be beneficial to determine the service strategy and emphasize the efficient service to meet the user needs and satisfactions, which could result in the customer retention to the service.

Keywords : Exercise needs, Clients of fitness center, Universities in Nakhon Pathom Province

* Instructor, College of Health Sciences, Christian University of Thailand

** Asst. Prof., Faculty of Sport Science, Burapha University

Corresponding author, email: thiamklang.rungfa@gmail.com, Tel. 097-0250186

Received : November 26, 2021; **Revised :** February 2, 2022; **Accepted :** February 8, 2022

ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพโดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางด้านร่างกายให้สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ และยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เกิดจากการกระทำของบุคคลหรือกลุ่มคนนั้นก็เพื่อต้องการยกระดับคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นนั้น Pender et al. (2011) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลประกอบด้วย 2 มโนทัศน์หลัก คือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors) ได้แก่ ปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางจิตวิทยา และปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม 2) ปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม (Behavior-specific cognitions and affect) ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์ รูปแบบลักษณะของการรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง ความเชื่อหรือการรับรู้ถึงสิ่งขัดขวางที่ทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีผลต่อความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม และมีผลต่อแรงจูงใจของบุคคลในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และสิ่งสำคัญของการออกกำลังกายคือต้องเริ่มจากตัวเองก่อนเนื่องจากไม่มีใครที่สามารถสร้างสุขภาพที่ดีให้กับเราได้ นอกจากตัวเราเอง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังเป็นวิถีทางธรรมชาติที่ส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีการเจริญเติบโต สมบูรณ์แข็งแรง และยังช่วยป้องกันโรคภัยและชะลอการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้อีกด้วย แต่การออกกำลังกายต้องปฏิบัติให้เป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล (อุษา อัครวารีรักษ์, 2550) การขาดการออกกำลังกายอาจส่งผลถึงการเกิดโรคต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันมีประชากรจำนวนมากเสี่ยงภาวะน้ำหนักเกินและสามารถนำไปสู่ภาวะอ้วนได้ ซึ่งภาวะอ้วนมีความสัมพันธ์และความผิดปกติในสภาวะการณ์ต่าง ๆ อาทิเช่น ความเครียด (Flegal, Graubard, Williamson, & Gail, 2007) ดังนั้นการควบคุมน้ำหนักจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเพื่อป้องกันมิให้เกิดภาวะโรคอ้วนและเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรค (เทอดธรรม ชาวไร่, 2560) นอกจากนี้การส่งเสริมการออกกำลังกายยังส่งผลให้บุคคลหรือกลุ่มคนเข้าใจถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมทางสุขภาพหรือการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

การส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทยเริ่มมีมากขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 ภายใต้องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยได้มุ่งหวังให้การกีฬาเป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิตและส่งเสริมให้ประชากรทุกภาคส่วนมีน้ำใจนักกีฬาและคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ประกอบกับมีองค์ความรู้ด้านการกีฬา (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559) การออกกำลังกายไม่ได้หมายรวมถึงการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันกีฬาหรือเพื่อเหรียญรางวัล แต่เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี จากการสำรวจสถานการณ์การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของคนไทยโดยกรมอนามัย พบว่าประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 20 มีกิจกรรมทางกายต่ำและหากพิจารณาเฉพาะการออกกำลังกายพบว่า ผู้ใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ร้อยละ 22-24 และมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้นที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนไทยให้หันมาใส่ใจการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ, 2557)

ปัจจุบันกระแสเรื่องสุขภาพที่คนไทยหันมาให้ความสนใจและกระแสรอกกกำลังกายมีมากขึ้นตามลำดับ เห็นได้จากทั้งหน่วยงานของภาครัฐและภาคเอกชนได้มีการจัดสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายไว้เพื่อเป็นสวัสดิการและเพื่อการดำเนินงานด้านธุรกิจอย่างแพร่หลายทั่วประเทศ โดยจะใช้ชื่อต่างๆ กันว่า สถานออกกำลังกาย ศูนย์ออกกำลังกาย สถานบริการฟิตเนส หรือสโมสกรีกีฬาและนันทนาการ (ศูนย์วิจัยกสิกร, 2552) นอกจากนี้ตลาดธุรกิจสินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพก็มีอัตราการเติบโตสูง มีการแข่งขันกันอย่างรุนแรง สังเกตได้จากสินค้าและบริการที่เกี่ยวกับสุขภาพมีเพิ่มมากขึ้นอย่างแพร่หลายในท้องตลาด ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ หรือธุรกิจเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น สปอร์ตคลับ ฟิตเนส เป็นต้น (จิรวุฒิ หลอมประโคน, 2552) และยังรวมไปถึงมหาวิทยาลัยที่ได้จัดให้มีสถานออกกำลังกายในรูปแบบของฟิตเนสอีกด้วย

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ได้กล่าวถึง ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ คือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ทำให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกาย ความต้องการในการเจริญงอกงาม ความต้องการความปลอดภัยไม่ให้ได้รับอันตราย ความต้องการการได้รับการยกย่องนับถือในสังคม และยังเชื่อว่า การนำศักยภาพของตนเองออกมาใช้ เป็นสิ่งที่ยากมาก บุคคลมักไม่รู้ว่าตนเองมีความสามารถและไม่ทราบว่าศักยภาพนั้นจะได้รับการส่งเสริมอย่างไร มนุษย์ส่วนใหญ่ยังคงไม่มั่นใจในตนเองหรือไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง จึงหมดโอกาสที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (เนตรนภา เดชหัสติน, 2553) สิ่งที่เป็นส่วนในการสร้างความต้องการที่จะออกกำลังกายและมีความสำคัญซึ่งถือได้ว่ามีผลต่อการกระทำคือพฤติกรรมและความสามารถของมนุษย์ การสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเกี่ยวข้องตั้งแต่ยังไม่เข้าร่วม จนเริ่มออกกำลังกายต่อเนื่องมาถึงแรงจูงใจที่ทำให้มีอิทธิพลทำให้คนยังคงออกกำลังกายซึ่งแต่ละคนก็มีสาเหตุปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ต่างกันและที่สำคัญคือทำให้คนมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในระดับที่ต่างกัน (ธารรัตน์ แสงดาว, 2555 : อ่างอิง สืบสาย บุญวิบุตร) ดังนั้น การศึกษาความต้องการของประชาชนผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายจึงจำเป็นต้องพิจารณาและสำรวจความต้องการความสนใจของผู้ใช้บริการเป็นสำคัญ เพราะจะช่วยให้ผู้ให้บริการทราบถึงความต้องการที่แท้จริงของบุคคล ทั้งนี้เพราะมนุษย์มีความซับซ้อนอยู่หลายประการ ดังนั้นการที่จะให้ผู้ใช้บริการได้รับสิ่งที่ตนปรารถนาจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้มีการนำทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์มาใช้ในการสำรวจความต้องการ

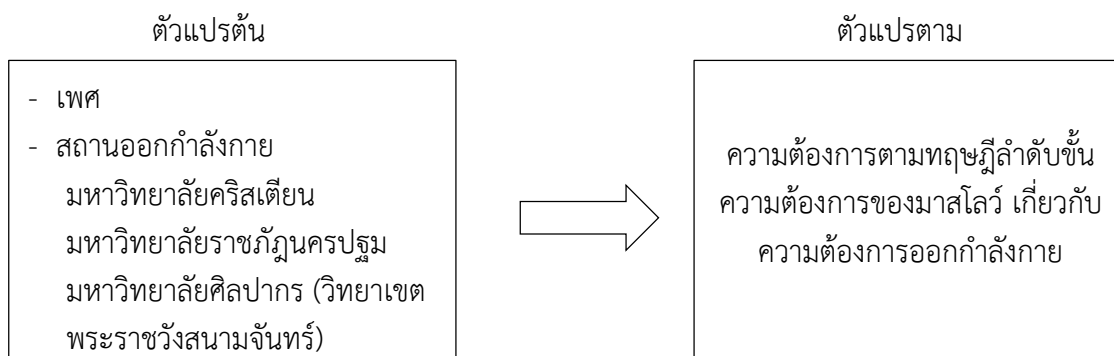
จากความสำคัญต่าง ๆ ที่กล่าวมาจึงทำให้ผู้วิจัยมีความต้องการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการในสถานออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าการศึกษาด้านนี้สามารถใช้เป็นข้อมูล และจะเป็นแนวทางในการพัฒนาด้านการให้บริการของสถานออกกำลังกายและนำไปพัฒนาปรับปรุงในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ที่มาใช้บริการ และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาด้านการให้บริการของสถานออกกำลังกาย และเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่จังหวัดนครปฐมตระหนักถึงการมีสภาวะสุขภาพที่ดี และการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ อันจะส่งผลให้ประชาชนในเขตพื้นที่จังหวัดนครปฐมมีสภาวะสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการในสถานออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม

กรอบแนวความคิดของการวิจัย

ในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการในสถานออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยมีการทบทวน วิเคราะห์ สังเคราะห์ แนวคิดและทฤษฎีของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาที่สอดคล้องกับของรุจิพันธ์ อินทร์สุวรรณ (2555) และ ลลิลภรณ์ ปัทมดิลก (2553) โดยมีทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ตามรูปแบบที่ใช้กับงานวิจัย ดังนี้



วิธีการดำเนินวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้ใช้บริการในสถานออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม ซึ่งจัดเป็นสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร ได้แก่ มหาวิทยาลัยคริสเตียน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม และมหาวิทยาลัยศิลปากร (วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์) ซึ่งผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางการสุ่มกลุ่มตัวอย่างของยามาเน่ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% เก็บข้อมูลโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างง่าย ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 281 คน สูตรคำนวณของทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) อ้างอิงใน ธีรวุฒิ เอกะกุล, 2543)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยคริสเตียนเลขที่ บ. 15/2562

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

วิธีวิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำผลที่ได้จากแบบสอบถาม ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสาเหตุที่เลือกออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ทั้ง 5 ด้าน ของเพศชายและเพศหญิง โดยการทดสอบที (t-test) และกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์เป็นรายด้านแต่ละมหาวิทยาลัยตามลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ ทั้ง 5 ด้าน ด้วยสถิติ ANOVA

สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นเพศชายจำนวน 136 คน (ร้อยละ 48.90) และเป็นเพศหญิงจำนวน 145 คน (ร้อยละ 51.10) โดยส่วนใหญ่มีอายุโดยเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 15 - 24 ปี จำนวน 206 คน (ร้อยละ 75.40) มีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 51 - 60 กิโลกรัม จำนวน 77 คน (ร้อยละ 27.70) มีส่วนสูงโดยเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 161 - 170 เซนติเมตร จำนวน 92 คน (ร้อยละ 32.60) มีสถานภาพโสด จำนวน 263 คน (ร้อยละ 92.90) นักเรียน - นักศึกษา จำนวน 206 คน (ร้อยละ 73.60) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 192 คน (ร้อยละ 67.60) มีรายได้สุทธิต่อเดือนส่วนใหญ่ต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 168 คน (ร้อยละ 64.40) ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 249 คน (ร้อยละ 90.50) มีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 30-60 นาที จำนวน 151 คน (ร้อยละ 53.50) ออกกำลังกายเฉลี่ย 3-5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 194 คน (ร้อยละ 70.00)

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความแตกต่างความต้องการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิงทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

ตารางที่ 1 การทดสอบความแตกต่างของความต้องการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ความต้องการการออกกำลังกาย	รายการ ชาย (N=136) หญิง (N=145)	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
1. ความต้องการทางด้านร่างกาย	ชาย	4.10	0.68	1.47	.14
	หญิง	3.98	0.66		
2. ความต้องการความปลอดภัย	ชาย	4.29	0.61	2.71	.00*
	หญิง	4.07	0.69		
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ	ชาย	4.16	0.64	2.41	.01*
	หญิง	3.96	0.68		
4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง	ชาย	4.17	0.66	3.04	.00*
	หญิง	3.93	0.67		
5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง	ชาย	4.40	0.60	2.85	.00*
	หญิง	4.18	0.63		

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 1 พบว่า ด้านความต้องการทางด้านร่างกายระหว่างเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกัน ส่วนความต้องการความปลอดภัย ความรักและความเป็นเจ้าของ การได้รับความนับถือยกย่อง และการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของทั้ง 3 มหาวิทยาลัย ด้วยสถิติ ANOVA

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนความต้องการออกกำลังกาย ของทั้ง 3 มหาวิทยาลัย

ความต้องการการออกกำลังกาย	สถานออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	F	p-value
1. ความต้องการทางด้านร่างกาย	มหาวิทยาลัยคริสเตียน	3.80	0.76	6.98	.00*
	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม	4.22	0.59		
	มหาวิทยาลัยศิลปากร	4.01	0.66		
2. ความต้องการความปลอดภัย	มหาวิทยาลัยคริสเตียน	3.85	0.72	2.93	.05*
	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม	4.30	0.63		
	มหาวิทยาลัยศิลปากร	4.20	0.62		
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ	มหาวิทยาลัยคริสเตียน	3.85	0.77	4.27	.01*
	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม	4.26	0.62		
	มหาวิทยาลัยศิลปากร	3.98	0.61		
4. ความต้องการได้รับความนับถือ ยกย่อง	มหาวิทยาลัยคริสเตียน	3.88	0.71	6.45	.00*
	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม	4.20	0.69		
	มหาวิทยาลัยศิลปากร	4.00	0.62		
5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเอง อย่างแท้จริง	มหาวิทยาลัยคริสเตียน	3.99	0.72	2.54	.00*
	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม	4.43	0.58		
	มหาวิทยาลัยศิลปากร	4.31	0.53		

* p<0.05

จากตารางที่ 2 พบว่า ความต้องการออกกำลังกาย ของทั้ง 3 มหาวิทยาลัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) ระหว่างมหาวิทยาลัย

ความต้องการทาง ด้านร่างกาย	N	$\bar{X}$	S.D.	สถานออกกำลังกาย		
				ม. คริสเตียน	ม.ราชภัฏ นครปฐม	ม.ศิลปากร
ม.คริสเตียน	51	3.80	0.76	-	.00*	.00*
ม.ราชภัฏนครปฐม	100	4.22	0.59	.00*	-	.46
ม.ศิลปากร	130	4.01	0.66	.00*	.46	-

* p<0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า มหาวิทยาลัยคริสเตียนมีความต้องการทางด้านร่างกาย น้อยกว่ามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมและมหาวิทยาลัยศิลปากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมและมหาวิทยาลัยศิลปากร ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) ระหว่างมหาวิทยาลัย

ความต้องการ ความปลอดภัย	N	$\bar{X}$	S.D.	สถานออกกำลังกาย		
				ม. คริสเตียน	ม.ราชภัฏ นครปฐม	ม.ศิลปากร
ม.คริสเตียน	51	3.85	0.72	-	.45	.02*
ม.ราชภัฏนครปฐม	100	4.30	0.63	.45	-	.08
ม.ศิลปากร	130	4.20	0.62	.02*	.08	-

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4 พบว่า มหาวิทยาลัยคริสเตียนมีความต้องการความปลอดภัย น้อยกว่ามหาวิทยาลัยศิลปากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมกับมหาวิทยาลัยศิลปากร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belonging and Love Needs) ระหว่างมหาวิทยาลัย

ความต้องการความรัก และความเป็นเจ้าของ	N	$\bar{X}$	S.D.	สถานออกกำลังกาย		
				ม. คริสเตียน	ม.ราชภัฏ นครปฐม	ม.ศิลปากร
ม.คริสเตียน	51	3.85	0.77	-	.03*	.00*
ม.ราชภัฏนครปฐม	100	4.26	0.62	.03*	-	.41
ม.ศิลปากร	130	3.98	0.61	.00*	.41	-

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 5 พบว่า มหาวิทยาลัยคริสเตียนมีความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของน้อยกว่ามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมและมหาวิทยาลัยศิลปากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมและมหาวิทยาลัยศิลปากร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Esteem Needs) ระหว่างมหาวิทยาลัย

ความต้องการได้รับ ความนับถือยกย่อง	N	$\bar{X}$	S.D.	สถานออกกำลังกาย		
				ม. คริสเตียน	ม.ราชภัฏ นครปฐม	ม.ศิลปากร
ม.คริสเตียน	51	3.88	0.71	-	.08	.00*
ม.ราชภัฏนครปฐม	100	4.20	0.69	.08	-	.04*
ม.ศิลปากร	130	4.00	0.62	.00*	.04*	-

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 6 พบว่า มหาวิทยาลัยคริสเตียนมีความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง น้อยกว่ามหาวิทยาลัยศิลปากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมหาวิทยาลัยศิลปากร น้อยกว่ามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization Needs) ระหว่างมหาวิทยาลัย

ความต้องการที่จะ เข้าใจตนเองอย่าง แท้จริง	N	$\bar{X}$	S.D.	สถานออกกำลังกาย		
				ม.คริสเตียน	ม.ราชภัฏ นครปฐม	ม.ศิลปากร
ม.คริสเตียน	51	3.99	0.72	-	.92	.11
ม.ราชภัฏนครปฐม	100	4.43	0.58	.92	-	.04*
ม.ศิลปากร	130	4.31	0.53	.11	.04*	-

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 7 พบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมมีความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง มากกว่ามหาวิทยาลัยศิลปากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการในสถานออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ ดังนี้

1. จากผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการในสถานออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความต้องการด้านร่างกายที่เหมือนกัน เช่น ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้รูปร่างสมส่วน และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย เป็นต้น

สำหรับผลการศึกษาด้านความต้องการความปลอดภัย ความรักและความเป็นเจ้าของ การได้รับความนับถือยกย่อง และการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง พบว่าเพศชายสูงกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเพศชายคงเป็นปัจจัยความเลื่อมล้ำที่สำคัญต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ รุจิพจน์ อินทร์สุวรรณ (2555) ที่กล่าวว่าความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติที่แตกต่างต่อการเลือกประเภทในการใช้บริการ และจากการสำรวจของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (2564) พบว่า การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้ชายก็ยังคงสูงกว่าผู้หญิงถึงร้อยละ 6.3 (ผู้ชายร้อยละ 66.3, ผู้หญิงร้อยละ 60.0) แม้ว่าเพศหญิงจะรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกาย การใช้อุปกรณ์ รับรู้ได้ว่าตนเองมีความสามารถในการออกกำลังกาย รับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย รับรู้ว่าจะตนเองสามารถแนะนำการออกกำลังกายได้ใกล้เคียงกับเพศชาย

2. จากผลการศึกษาเมื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกที่เข้ามาใช้บริการในสถานออกกำลังกายทั้ง 3 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยคริสเตียน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม และมหาวิทยาลัยศิลปากร (พระราชวังสนามจันทร์) พบว่า มหาวิทยาลัยคริสเตียน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม และมหาวิทยาลัยศิลปากร (พระราชวังสนามจันทร์) มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายทุกด้านแตกต่างกัน เนื่องจากสถานออกกำลังกายของแต่ละมหาวิทยาลัยมีความแตกต่างกัน เช่น ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่ประจำสถานออกกำลังกาย จำนวนเครื่องมือ อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีความทันสมัยแตกต่างกัน และความสะดวกในการเดินทางเพื่อเข้ามาใช้บริการ เป็นต้น

กล่าวสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการมีความสัมพันธ์ต่อลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ในการสร้างแรงจูงใจของการออกกำลังกายของสถานออกกำลังกายทั้ง 3 แห่ง กล่าวคือ หากผู้ให้บริการมีความต้องการอยากให้ร่างกายแข็งแรง อยากลดน้ำหนัก ซึ่งความต้องการเหล่านี้อยู่ในปัจจัยด้านความต้องการทางด้านร่างกาย และหากสามารถประสบความสำเร็จได้

ผู้ใช้บริการจะมีความต้องการในลำดับขั้นสูงขึ้นต่อไปเรื่อย ๆ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์และยังเชื่อมโยงกับการนำศักยภาพของตนเองออกมาใช้ เช่น เมื่อผู้ใช้บริการสามารถออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงได้แล้ว จะมีความต้องการที่จะเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายให้ถูกต้องและปลอดภัย ต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับของสังคม สามารถรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและสามารถแนะนำการออกกำลังกายให้ผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

นอกจากนี้ส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จในการออกกำลังกายซึ่งเกิดจากความต้องการของผู้กระทำเองหรืออาจจะจากสิ่งเร้าภายนอก ฉะนั้นสถานออกกำลังกายทั้ง 3 แห่งจึงควรศึกษาความต้องการของผู้ใช้บริการเป็นสำคัญเพื่อช่วยให้ทราบถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้ใช้บริการและสามารถให้บริการได้ตรงกับความต้องการของผู้ใช้บริการ ดังที่บทเรียนวิชาจิตวิทยาการบริการของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (2559) เรื่อง การเข้าใจความต้องการของลูกค้า อธิบายไว้ว่า ลูกค้าเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในกระบวนการให้บริการหากไม่มีลูกค้ามารับบริการ การบริการก็ย่อมไม่เกิดขึ้น กิจกรรมบริการก็ไม่อาจดำเนินต่อไปได้ ลูกค้ามีความสำคัญต่อธุรกิจเพียงใด การเข้าถึงจิตใจของลูกค้าย่อมทำให้ธุรกิจก้าวหน้า ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานบริการหรือธุรกิจบริการซึ่งต้องเข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนย่อมมีความแตกต่างกัน และสอดคล้องกับสถิติกรณีพิพาท (2553) ที่กล่าวว่า การกำหนดทิศทางของธุรกิจสถานออกกำลังกายคือการให้ความสำคัญกับผู้เข้ามาใช้บริการ การพัฒนาธุรกิจสถานออกกำลังกายบนพื้นฐานความหลากหลาย กำหนดทิศทางที่เป็นเอกภาพของธุรกิจโดยรวมในการสร้างการเจริญเติบโตให้กับธุรกิจ สถานออกกำลังกายควรมุ่งเน้นในการให้บริการที่มีประสิทธิภาพตอบสนองต่อความต้องการของผู้ที่มาใช้บริการและพัฒนากลยุทธ์ให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันอยู่ตลอดเวลาซึ่งทำให้สถานออกกำลังกายสามารถใช้เป็นข้อได้เปรียบทางการแข่งขันทางธุรกิจได้ เช่น การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายต่างๆ ให้มีความน่าสนใจหลากหลาย รวมทั้งการพัฒนาด้านทรัพยากรมนุษย์หรือบุคลากร ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความพึงพอใจในการบริการกับลูกค้าให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้นสถานออกกำลังกายควรคำนึงถึงความต้องการของผู้ที่มาใช้บริการเป็นหลัก ควรสร้างความไว้วางใจให้กับสมาชิก เพื่อให้ตรงกับความต้องการและให้เพียงพอต่อผู้ที่มาใช้บริการ รวมทั้งยังต้องพัฒนาในด้านอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายให้มีความเจริญก้าวหน้าตามลักษณะของการบริการและให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อสถานออกกำลังกายที่จะยังคงทำให้สมาชิกมีความต้องการที่จะใช้บริการต่อไป

จากการศึกษาในครั้งนี้นักกล่าวสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการในสถานออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม ทั้ง 3 แห่ง มีความสัมพันธ์กันในแต่ละด้านทุกด้านดังกล่าวข้างต้นนั้น และแต่ละด้านสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมและการเลือกการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน การพัฒนาธุรกิจด้านสถานออกกำลังกายต้องอยู่บนพื้นฐานความหลากหลาย และกำหนดทิศทางที่เป็นเอกภาพของธุรกิจเพื่อสร้างการเจริญเติบโตให้กับธุรกิจได้อย่างมั่นคง การมุ่งเน้นในการให้บริการที่มีประสิทธิภาพเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้ที่มาใช้บริการและพัฒนากลยุทธ์ให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งการพัฒนาด้านทรัพยากรมนุษย์หรือบุคลากร ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความพึงพอใจในการบริการกับลูกค้าให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการรับรู้ลำดับขั้นความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย ตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์นั้น จะส่งผลต่อการสร้างแรงจูงใจของผู้ที่เข้ามาออกกำลังกายเพื่อเป้าหมายอย่างแท้จริงและรับรู้ความต้องการของประชาชนผู้ใช้บริการเพื่อใช้ในการพิจารณาและสำรวจความต้องการความสนใจของผู้ใช้บริการเป็นสำคัญ ดังนั้นการที่จะให้ผู้ใช้บริการได้รับสิ่งที่ตนปรารถนาจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้มีการนำทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์มาใช้ในการสำรวจความต้องการ

ข้อเสนอแนะการนำไปใช้ประโยชน์

จากข้อมูลงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สถานนอกกำลังภายในมหาวิทยาลัยจะนำข้อมูลไปใช้สำหรับพัฒนาปรับปรุงและเป็นแนวทางการให้บริการเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มผู้ใช้บริการเป้าหมายและตอบสนองความต้องการผู้ใช้บริการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาข้อมูลเชิงลึกด้วยการสัมภาษณ์เพื่อทราบความต้องการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการในสถานออกกำลังกาย
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการบริหารจัดการของสถานออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานของสถานประกอบการให้มีคุณภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2559). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560 - 2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- จิรวุฒิ หลอมประโคน และนรเศรษฐ์ กมลสุทธิ.(2552). *ปัจจัยทางการตลาดที่มีผลต่อพฤติกรรมการสมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสยาม.
- เนตรนภา เดชหัสติน. (2553). *บุคลิกภาพ ความต้องการตามแนวคิดของ Maslow บรรยายการองค์การกับพฤติกรรมการให้บริการของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลศิริราช (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร)*. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- เทอดธรรม ชาวไร่ และ ธวัชชัย สุกใส. (2560). การออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนักเพื่อป้องกันการเกิดโรคอ้วนและโรคที่เกิดจากความเสื่อมถอยของร่างกาย. *วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน*, 23(3), 511-520.
- ธารรัตน์ แสงดาว. (2555). *แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553*. (สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหาร) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, นครนายก.
- มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. (2559). *บทเรียนวิจัยจิตวิทยาการบริการ*. ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- รุจิพจน์ อินทร์สุวรรณ. (2555). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย ออนไลน์ ฟิตเนส ของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร*. (สารนิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, นครนายก
- ลลิตภรณ์ ปัทมดิลก. (2553). *กลยุทธ์ธุรกิจและกลยุทธ์การตลาดของธุรกิจออกกำลังกาย กรณีศึกษา บริษัท ABC Fitness Center*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร) มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, กรุงเทพฯ.
- วรท แสงสว่างวัฒนะ.(2558). *รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายของกลุ่มผู้บริโภคที่เคยใช้บริการสถานที่ออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร) มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, กรุงเทพมหานคร.
- ศูนย์วิจัยกสิกร. (2552). *ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี'52*. สืบค้นจาก <http://www.kasikomresearch.com>

- ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK).(2564). ผลการสำรวจโครงการพัฒนาระบบ
เฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2564. นครปฐม: สถาบันวิจัย
ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ. (2557). การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย
ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- อุษา อัสวอารักษ์. (2550). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแนวโน้มพฤติกรรมการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกาย
จีเอ็มเอ็มฟิตเนส. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, นครนายก.
- Flegal, K. M., Graubard, B. I., Williamson, D. F., and Gail, M. H. (2007). Cause-specific excess deaths
associated with underweight, overweight, and obesity. *Journal of the American Medical
Association*, 298(17), 2028-2037.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2011). *Health promotion in nursing practice*.
New Jersey: Pearson/ Prentice Hall.

