

ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ต่อการตัดสินใจมาใช้บริการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา ณ ศูนย์สุขภาพออกกำลังกายมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

The Factors of Perceived the Decision-making Process of Using among Staff and Student at the Fitness Center of Nakhon Pathom Rajabhat University

ปิยะณัฐ แสงศิริวุฒิ¹ พนิดา บัวศรี¹ พลอยชมพู โยธานารถ¹ ดวงสุดา ครองใจ¹ ฟ้าลดา เงินอร่าม¹
ทักษิณา แจ็งกระจ่าง^{1*} ภิรารัตน์ วงษ์บำหราบ¹ รรินดา อ่อนตา¹ และหทัยชนก บัวเจริญ¹

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

*594991031@webmail.npru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ปัจจัยส่วนบุคคลการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย การตัดสินใจ
ใช้บริการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา ณ ศูนย์สุขภาพออกกำลังกายมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม และ 2) เปรียบเทียบ
ปัจจัยส่วนบุคคลและการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายกับการตัดสินใจใช้บริการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา
ณ ศูนย์สุขภาพออกกำลังกายมหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครปฐมที่เข้าใช้บริการศูนย์สุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จำนวน 123 คน
โดยใช้วิธีแบบสุ่ม (Simple random sampling) ผลการศึกษา การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา
ที่มาใช้บริการออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่าการออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้น
ออกเฉพาะบางส่วนของร่างกายก็เพียงพอแล้ว ($\bar{X} = 4.53$) และ ($S.D. = .94$) การตัดสินใจใช้บริการบริการมากที่สุดคือ ไม่มี
ค่าใช้จ่ายในการใช้บริการ จำนวน 119 คน (ร้อยละ 96.7) และสถานที่และอุปกรณ์มีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพ
ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Sig 0.001)

คำสำคัญ: การรับรู้ประโยชน์ ออกกำลังกาย ศูนย์สุขภาพ

Abstract

This descriptive research study focuses on the 1) understanding the decision-making process of using the fitness services through the search for factors that affect the fitness regimen. 2) Evaluate the benefits perceive obstacles in using the Fitness Center of Nakhon Pathom Rajabhat University. This research was conducted Simple random sampling among 123 people composed of personnel and students of Nakhon Pathom Rajabhat University who had frequent visits at the Health Center of Nakhon Pathom Rajabhat University for at least 3 times a week. Results showed that the respondents were mostly male, with the age range of 18-25 years old and renders between 45 - 60 minutes for exercise period. First, the correct exercise regimen of the personnel and students of Nakhon Pathom Rajabhat University with the decision to utilized the fitness center was only partial which scored ($\bar{X} = 4.53$) and (S.D. = .94). Most of the services were free of charge 119 people (96.7%). The location and equipment affected the decision to use the service. Exercise in Nakhon Pathom Rajabhat University shows there were significant differences.

Keyword: exercise, perceived benefits, fitness center

1. บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

จากสถิติฟิตเนสไทยมีโอกาสนายได้อีกมากจากพฤติกรรมของคนรุ่นใหม่ที่ยินยอมใช้บริการฟิตเนสมากขึ้น โดยจากแบบสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่าสัดส่วนของประชากรไทยในช่วงอายุ 15-59 ปี ออกกำลังกาย เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 2 ในปี 2007 เป็นร้อยละ 16 ในปี 2011 โดยเทรนด์ดังกล่าวมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นต่อไปอีก จากกระแสนิยมการเล่นฟิตเนสที่เพิ่มมากขึ้นในกลุ่มคนรุ่นใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับแบบสอบถามของอีไอซีพบว่ากลุ่ม Gen Y (อายุ 15-35 ปี) ระบุว่าใช้บริการฟิตเนสอยู่ที่ร้อยละ 17 อย่างไรก็ตามตลาดฟิตเนสมีศักยภาพในการ ขยายตัว อีกมาก โดยจากรายงานของ International Health Racquet & Sportsclub Association สัดส่วนของประชากรไทยที่ใช้บริการฟิตเนสมีเพียงร้อยละ 0.6 ของประชากร ซึ่งถือว่าต่ำมากเมื่อเทียบกับตัวเลขค่าเฉลี่ยของ ชาติในทวีปเอเชียซึ่งอยู่ที่ร้อยละ 8 (กีฬพล พันธุ์เพ็ง ,2558)

จากการสำรวจและสัมภาษณ์บุคลากรและนักศึกษาที่มาใช้บริการ ณ ศูนย์สุขภาพออกกำลังกายมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมพบว่า จากสถิติการเข้าใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมพบว่า เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560 ถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2561 ผู้เข้าใช้บริการรวมทั้งสิ้นจำนวน 20,242 ครั้ง โดยเป็นบุคคลภายในจำนวน 17,761 ครั้งและภายนอก 2,481 ครั้ง แต่จำนวนผู้เข้าใช้บริการของบุคคลภายในเพิ่มขึ้นตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560 เป็น 355 ครั้ง 760 ครั้ง 1,451 ครั้ง 1,981 ครั้ง 583 ครั้ง 1,027 ครั้ง 1,829 ครั้ง 1,648 ครั้ง 1,875 ครั้ง (ตามลำดับ) ผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่รับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจออกกำลังกายโดยตรง การตัดสินใจใช้บริการฟิตเนสขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของแต่ละบุคคล รวมทั้งค่านิยม ความเชื่อและวิถีชีวิตที่เป็นอยู่แล้วแต่มีผลต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อม จากการสังเกตพบว่าการที่บุคลากรและนักศึกษามาใช้บริการที่ศูนย์สุขภาพออกกำลังกายมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมเนื่องจากอยากมีร่างกายแข็งแรง (ศูนย์สุขภาพออกกำลังกายมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2561)

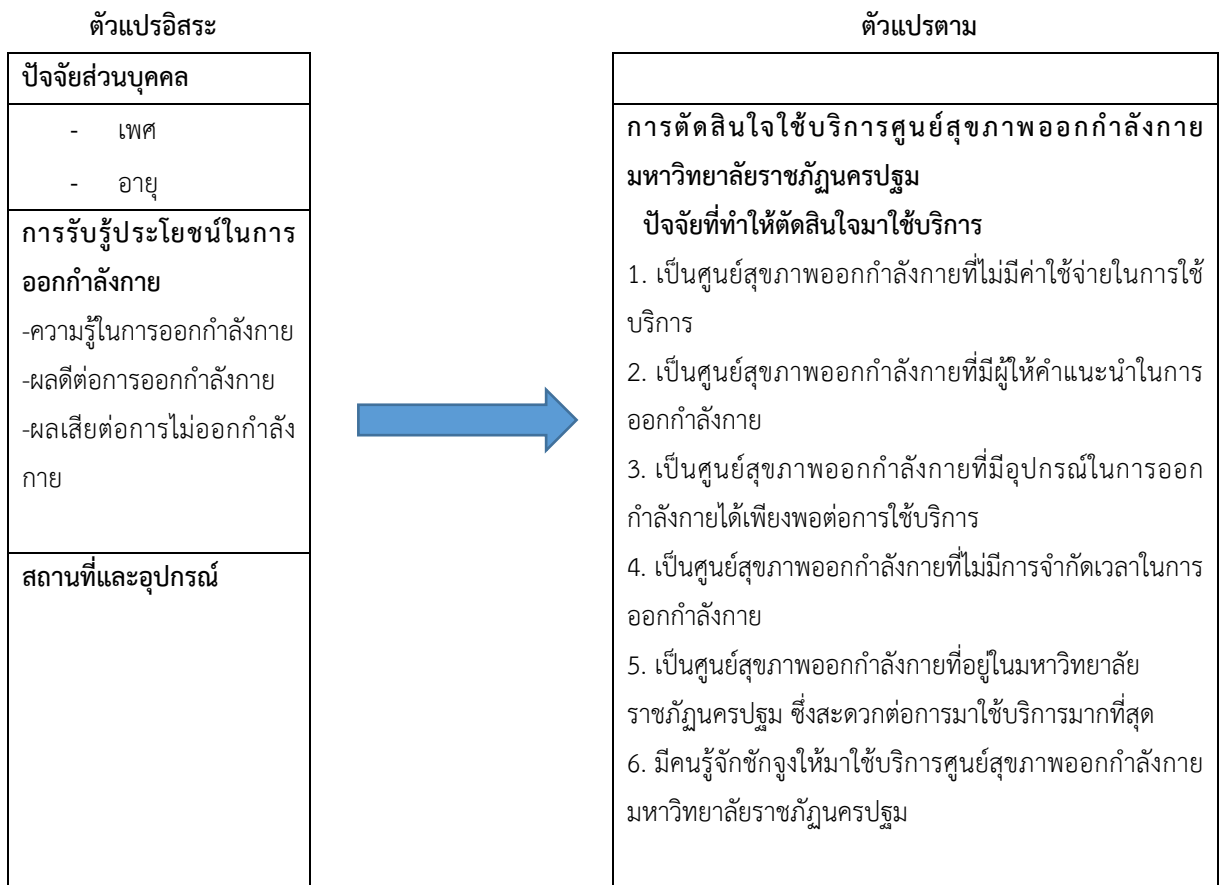
ดังนั้นการศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นการศึกษาแนวทางการตัดสินใจในการใช้บริการผ่านการค้นหาปัจจัยที่มีต่อ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคในการไปใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ดังนั้นทางผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมของการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลและการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายกับการตัดสินใจใช้บริการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา ณ ศูนย์สุขภาพออกกำลังกายมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

1.2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการตัดสินใจใช้บริการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา ณ ศูนย์สุขภาพออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

1.3 กรอบแนวคิดการวิจัย



2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.1 แบบจำลองการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE-PROCEED Model) แบบจำลอง PRECEDE-PROCEED เป็นแบบจำลองที่ใช้แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยภายนอกบุคคล (Extra Individual Causal Assumption) กลุ่มนี้มีแนวคิดที่ว่าสาเหตุการเกิดพฤติกรรม หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายนอกบุคคล ได้แก่ ระบบการเมือง การเศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา สังคม วัฒนธรรม องค์ประกอบด้านประชากรและลักษณะทางภูมิศาสตร์ เป็นตามทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมที่ว่า แรงสนับสนุนทางสังคมสามารถสนับสนุนชักจูงหรือเอื้ออำนวยให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง (รุ่งโรจน์ พุ่มรีว, 2548)

2.2 กระบวนการตัดสินใจ (Process of decision making) หมายถึง การกำหนดขั้นตอนของการตัดสินใจตั้งแต่ขั้นตอนแรกไปจนถึงขั้นตอนสุดท้าย การตัดสินใจโดยมีลำดับขั้นของกระบวนการ ดังกล่าว เป็นการตัดสินใจโดยใช้หลักเหตุผล และมีกฎเกณฑ์ ซึ่งเป็นการตัดสินใจโดยใช้ระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์เป็นเครื่องมือช่วยในการหาข้อสรุปเพื่อการตัดสินใจ

2.3 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ผู้ออกกำลังกายในฟิตเนสคลับ และลานกีฬา ในจังหวัดมหาสารคาม มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก และมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เป็น รายด้านทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม อยู่ในระดับมาก (ชาติเก่ง ทองเกลียว, ศิริศักดิ์ จันญาไชย และ วิโรจน์ มุฑุกันต์, 2555 : 144) แต่บางงานระบุว่า เพศแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ.05 โดยเพศ

ชายมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากกว่าเพศหญิง ส่วนด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน (ฉวีสมกร คงชีวิสกุล, สุนทรา กล้าณรงค์ และ จุฬารัตน์ สตรีปัญญา. (2557: 59)

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ระเบียบวิธีวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากรที่ใช้การวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่เข้าใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 180 คน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่เข้าใช้บริการศูนย์สุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จำนวน 123 คน การคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบใช้ความน่าจะเป็น (Probability sampling) โดยใช้วิธีแบบสุ่ม (Simple random sampling) คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยแบบเปิดตาราง Krejcie and Morgan

3.1.3 วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบใช้วิธีแบบสุ่ม (Simple random sampling) คือ เลือกเฉพาะบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่เข้าใช้บริการศูนย์สุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

3.2 เครื่องมือรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

3.3 ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม

3.3.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

3.3.2 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวลผล เพื่อกำหนดเป็นพฤติกรรมบ่งชี้และโครงสร้างของแบบสอบถาม และขอบเขตของเนื้อหา โดยขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อหาแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม นำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมนั้นมาสร้างแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบได้แก่ เพศ อายุ ระยะเวลาที่ออกกำลังกาย ประเภทการออกกำลังกายที่ใช้บริการ เป็นแบบสอบถาม แบบตรวจสอบรายการ

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายต่อการตัดสินใจมาใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 10 ข้อ โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการกำหนดน้ำหนักคะแนนของข้อคำถามแบบหน้าต่างส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 10 ข้อ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบหลายคำตอบให้เลือกตอบ

ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 10 ข้อเป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ ใช่ หรือไม่ใช่

ส่วนที่ 5 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 10 ข้อเป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ ใช่ หรือไม่ใช่

3.4 การหาคุณภาพของเครื่องมือ

การหาความตรงด้านเนื้อหาของเครื่องมือ (Content Validity) แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายต่อการตัดสินใจมาใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการทำวิจัย ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และด้านการพยาบาล คำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาซึ่งได้เท่ากับ 0.78 หลังจากนั้นผู้ศึกษานำเครื่องมือมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามและนำไปใช้จริง

การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่ผ่านการหา ความตรงตามเนื้อหาเรียบร้อยแล้วไปทดสอบหาความเชื่อมั่นกับบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่มาใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยนำแบบสอบถามไปทดสอบ (Pre - test) กับกลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 ราย โดยเก็บกับนักศึกษาและบุคลากรที่มาเข้าใช้ศูนย์สุขภาพออกกำลังกายมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม แล้วนำมาคำนวณหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้เท่ากับ 0.50

3.5 การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิโครงการวิจัย โดยก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้นำโครงร่างวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม โดยให้ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างถือเป็นความลับ และในการรวบรวมจะไม่ระบุชื่อ หรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง โดยจะนำไปใช้ทางวิชาการเท่านั้น

3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของนักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่มาใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมจำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามก่อนนำไปวิเคราะห์ จากนั้นนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปวิเคราะห์ข้อมูล

4. ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปปัจจัยส่วนบุคคล

พบว่า เพศของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 67 คน (ร้อยละ 54.5) อายุของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วง อายุ 18 – 25 ปี มีจำนวน 100 คน (ร้อยละ 81.3) ระยะเวลาในการออกกำลังของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ที่ช่วง 45 – 60 นาที มีจำนวน 52 คน (ร้อยละ 42.3)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการรับรู้ประโยชน์ ความรู้ต่อการออกกำลังกาย ผลดีต่อการออกกำลังกาย ผลเสียต่อการไม่ออกกำลังกาย

การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษาที่มาใช้บริการออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพพอกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่าภาพรวมของอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.82$) และ ($SD = .86$) โดยระดับแรก คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้นออกเฉพาะบางส่วนของร่างกายก็เพียงพอแล้ว ($\bar{X} = 4.53$) และ ($SD = .94$) ความรู้การออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษาที่มาใช้บริการออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพพอกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่า ข้อที่ผู้ตอบถูกมากที่สุดคือข้อ เหตุใดที่ผู้ออกกำลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ ตอบ เพราะปวดแข็งแรง และมีความสามารถในการรับออกซิเจนได้มากกว่า จำนวน 91 คน (ร้อยละ 74) สถานที่และอุปกรณ์ ที่มีผลต่อการตัดสินใจมาใช้บริการศูนย์สุขภาพพอกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่า การตัดสินใจใช้บริการตาม สถานที่อุปกรณ์ ที่มีการเลือกใช้บริการมากที่สุดคือ มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอต่อการใช้บริการมีการตกแต่งสถานที่ที่ทันสมัย และ ภายในฟิตเนสมีความสะอาดเรียบร้อย ซึ่งมีจำนวน 111 คน (ร้อยละ 90.2)

ส่วนที่ 3 การตัดสินใจมาใช้บริการศูนย์สุขภาพพอกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ด้านการตัดสินใจมาใช้บริการศูนย์สุขภาพพอกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ตัดสินใจมาใช้บริการมากที่สุดคือไม่มีค่าใช้จ่ายในการใช้บริการ จำนวน 119 คน (ร้อยละ 96.7)

ส่วนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษาที่มาใช้บริการศูนย์สุขภาพพอกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

สมมติฐานที่ 1 บุคลากรและนักศึกษามีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน

เปรียบเทียบความแตกต่าง บุคลากรและนักศึกษาต่อการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ (Sig 0.484 และ Sig 0.263)

สมมติฐาน 2 เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพพอกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมแตกต่างกัน

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพพอกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ (Sig 0.038)

สมมติฐานที่ 3 เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพพอกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

เปรียบเทียบความแตกต่างของเวลาที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายกับการตัดสินใจพบว่า เวลาในการออกกำลังกาย ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ (Sig 0.750 และ Sig 0.720)

สมมติฐานที่ 4 สถานที่และอุปกรณ์ที่เพียงพอมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

เปรียบเทียบความแตกต่างของสถานที่และอุปกรณ์มีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Sig 0.001)

สมมติฐานที่ 5 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

เปรียบเทียบความแตกต่างการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ (Sig 0.311)

ในการใช้บริการ จำนวน 119 คน (ร้อยละ 96.7)

5. สรุปอภิปรายข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย ผลการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ต่อการตัดสินใจมาใช้บริการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา ณ ศูนย์สุขภาพออกกำลังกายมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมคือ เพศของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 67 คน (ร้อยละ 54.5) อายุของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วง อายุ 18 – 25 ปี มีจำนวน 100 คน (ร้อยละ 81.3) ระยะเวลาในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ที่ช่วง 45 – 60 นาที มีจำนวน 52 คน (ร้อยละ 42.3) การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษาที่มาใช้บริการออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่าภาพรวมของอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.82$) และ ($SD = .86$) โดยระดับแรก คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้นออกเฉพาะบางส่วนของร่างกายก็เพียงพอแล้ว ($\bar{X} = 4.53$) และ ($SD = .94$) ส่วนความรู้การออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษาที่มาใช้บริการออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมพบว่า ข้อที่ผู้ตอบตอบถูกมากที่สุดคือข้อ เหตุใดที่ผู้ออกกำลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ ตอบ เพราะปวดแข็งแรงและมีความสามารถในการรับออกซิเจนได้มากกว่า จำนวน 91 คน (ร้อยละ 74) สำหรับสถานที่และอุปกรณ์ ที่มีผลต่อการตัดสินใจมาใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่า การตัดสินใจใช้บริการตาม สถานที่อุปกรณ์ ที่มีการเลือกใช้บริการมากที่สุดคือ มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอต่อการใช้บริการ มีการตกแต่งสถานที่ที่ทันสมัย และภายในฟิตเนสมีความสะอาดเรียบร้อย ซึ่งมีจำนวน 111 คน (ร้อยละ 90.2) ส่วนด้านการตัดสินใจมาใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ตัดสินใจมาใช้บริการมากที่สุดคือไม่มีค่าใช้จ่ายในการใช้บริการ จำนวน 119 คน (ร้อยละ 96.7) สำหรับผลการเปรียบเทียบตามสมมติฐานพบว่า บุคลากรและนักศึกษามีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่มีความแตกต่างกัน เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมไม่มีความแตกต่างกัน เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ไม่มีความแตกต่างกัน การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมไม่มีความแตกต่างกัน จะมีเพียงสถานที่และอุปกรณ์ที่เพียงพอมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (Sig 0.001)

5.2 การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ค้นพบประเด็นที่ควรนำมาอภิปรายดังนี้

5.2.1 การศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วง อายุ 18 – 25 ระยะเวลาในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ที่ช่วง 45 – 60 นาที ซึ่ง

สอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายของภูษณพาส สมณิล, วิมลมาศ ประชากุล, สุภา หารหนองบัว และ สุพิตร สมานิติโด. (2556) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 30-60 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ไม่ควรหักโหม ค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นอย่างช้า ๆ อย่างต่อเนื่อง

5.2.2 ข้อมูลการรับรู้ประโยชน์ ความรู้ต่อการออกกำลังกาย ผลดีต่อการออกกำลังกาย ผลเสียต่อการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษาที่มาใช้บริการออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตอบข้อคำถาม การออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้น ออกเฉพาะบางส่วนของร่างกายก็เพียงพอแล้ว ซึ่งไม่สอดคล้องกับหลักของการออกกำลังกายของอินทัย ผลิตนันทเกียรติ ปิยวรรณ สืบวิเศษ อรพรรณ กันนัง กนกพรรณ ศรีสร้อย รอฮายา หมาดตา วิไลพรรณ บุญรอด มณีนรัตน์ แซ่ซี้ (2561) โดยได้กล่าวไว้ว่าการออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริง แล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักคือควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะ ส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น ดังนั้น หลักการออก กกำลังกาย จึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึง ความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

ความรู้การออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษาที่มาใช้บริการออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตอบข้อคำถามเหตุที่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ ตอบ เพราะปวดแสบแสบและมีความสามารถในการรับออกซิเจนได้มากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการสรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยา ของ สมใจ ศิระกมล (2555) กล่าวคือ ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ช่วยขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย สถานที่และอุปกรณ์ ที่มีผลต่อการตัดสินใจมาใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีการตัดสินใจใช้บริการตาม สถานที่อุปกรณ์ ที่มีให้เลือกใช้บริการมากที่สุดคือ มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอต่อการใช้บริการ มีการตกแต่งสถานที่ที่ทันสมัย และ ภายในพิตเนสมีความสะอาดเรียบร้อย ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ นพดล นิมสุวรรณ, เอกกรินทร์สังข์ทอง, อีร์ หลุทัยธนาสันต์, เก็ดลดา บุญปรากฏ (2559) โดยกล่าวว่าการปรับปรุงสภาพแวดล้อม การติดตั้งอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อ การออกกำลังกาย การจัดโครงการอบรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่นักศึกษา และบุคลากร จัดเผยแพร่ ความรู้ด้านกีฬา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างไรก็ตามก็ยังพบว่าการ ดำเนินการของโครงการดังกล่าวนี้ได้รับความร่วมมือจากนักศึกษาและบุคลากรน้อย นอกจากนี้งบประมาณสำหรับจัดโครงการต่าง ๆ ยังมีไม่เพียงพอ เนื่องมาจากการขาด การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์ที่ชัดเจนของมหาวิทยาลัยในการดำเนินงานเชิงรุก ในการขับเคลื่อนโครงการอย่างต่อเนื่องยั่งยืน

5.2.3 การตัดสินใจมาใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ด้านการตัดสินใจมาใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม นครปฐม กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตัดสินใจมาใช้บริการมากที่สุดคือไม่มีค่าใช้จ่ายในการใช้บริการ ซึ่งไม่สอดคล้อง พัชรินทร์ บุญรินทร์, สุภลักษณ์ เขยชม และวลัยพร นันทศุภวัฒน์ (2558) ที่กล่าวว่า การตัดสินใจในการเลือกใช้บริการต้องมาจากนโยบายของมหาวิทยาลัย การสร้างทัศนคติ

5.2.4 ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษาที่มาใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

สมมติฐานที่ 1 บุคลากรและนักศึกษามีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน

เปรียบเทียบความแตกต่าง บุคลากรและนักศึกษาต่อการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของเพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า อายุ เป็นองค์ประกอบด้านชีวภาพของบุคคลที่จะอธิบาย หรือทำนายพฤติกรรมเป้าหมาย แต่อาจไม่ได้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของบุคคลที่

แตกต่างกัน จากผลการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การรับรู้สมรรถนะตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการทำกิจกรรม โดยบุคคลที่รับรู้ว่าคุณภาพตนเองสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเองได้ จะแสดงออกถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ต้องการ สนับสนุนโดยการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมของวัยรุ่นได้แก่ การรับรู้สมรรถนะตนเองของวัยรุ่น อายุและเพศของวัยรุ่น การรับรู้สมรรถนะตนเองและพฤติกรรมการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมของผู้ปกครอง พบว่าการรับรู้สมรรถนะตนเองของวัยรุ่นเป็นเพียงตัวแปรเดียวที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมของวัยรุ่นได้ (วนิดา เสนะสุทธิพันธ์, อภาวารณ หนูคง, 2558 : 48)

สมมติฐาน 2 เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมแตกต่างกัน

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ อิทธิกร ข้าเดช (2554) ที่พบว่าปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ในเรื่องเพศที่แตกต่างกันส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายที่ แตกต่างกัน โดยเพศชายมีแนวโน้มการตัดสินใจเลือกใช้บริการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งในปัจจัยเรื่องเพศที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการที่ แตกต่างกัน นั่นคือ เพศชายมีแนวโน้มที่จะใช้บริการสถานออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง อาจเนื่องมาจากเพศชายมี Life styles ที่ออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

สมมติฐานที่ 3 เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

เปรียบเทียบความแตกต่างของเวลาที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายกับการตัดสินใจพบว่า เวลาในการออกกำลังกาย ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ นลินี มิ่งมณี (2549) พบว่าในด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยโดยกลุ่มผู้ที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีส่วนใหญ่มีแนวโน้มจะออกกำลังกายไม่เกิน 30 นาที ต่อครั้ง ส่วนปริญญาตรีส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย 30-59 นาทีต่อครั้งอาจเป็นเพราะผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีค่อนข้างมีความรู้มากจึงเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละนาน ๆ

สมมติฐานที่ 4 สถานที่และอุปกรณ์ที่เพียงพอมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

เปรียบเทียบความแตกต่างของสถานที่และอุปกรณ์ที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นลินี ชันทีวิทย์ (2547 : บทคัดย่อ) กล่าวว่า ผู้บริโภคต้องการการออกกำลังกาย และสิ่งอำนวยความสะดวกด้วยการออกกำลังกาย และยังมีความต้องการที่จะได้รับการที่ดีทั้งด้านสถานที่ บุคลากร รวมทั้งยังมีข้อจำกัดในเรื่องเวลา และการเดินทางอีกด้วย

สมมติฐานที่ 5 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

เปรียบเทียบความแตกต่างการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการศูนย์สุขภาพ ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ ซึ่งไม่สอดคล้องกับวิจัยของมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ และคณะ (2546) ซึ่งกล่าวไว้ว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมาก จะมีการออกกำลังกายมากขึ้น

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 เนื่องจากบุคลากรและนักศึกษาไม่ได้รับรู้ประโยชน์ในด้านการออกกำลังกายแต่เป็นค่านิยม ตามกระแสสังคมที่มีการเข้าฟิตเนส เพื่อให้บุคลากรและนักศึกษาได้รับความรู้ในด้านการออกกำลังกายที่มากขึ้น ควรมีบอร์ดให้ความรู้และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้มาใช้บริการตามเครื่องหรืออุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

5.3.2 เพื่อให้มีการพัฒนาในการทำวิจัยในครั้งต่อไปคือควรกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยให้มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างของลักษณะกลุ่มตัวอย่าง

5.3.3 ควรพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น พัฒนาแบบสอบถามให้มีความเที่ยงตรงของเนื้อหา และสร้างความเชื่อมั่นของเครื่องมือให้มีความเชื่อมั่นมากขึ้น

6. เอกสารอ้างอิง

ชาติเก่ง ทองเกลียว, ศิริศักดิ์ จันญาไชย และ วิโรจน์ มุฑกันต์. (2555). การเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายและอัต
มโนทัศน์ ระหว่างผู้ที่มาออกกำลังกายในฟิตเนสคลับ และลานกีฬา ในจังหวัดมหาสารคาม. **วารสารการบริหารและ
พัฒนา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**, 4 (1).

ฉวีสร คงชีวิสกุล, สุนทรา กล้าณรงค์ และ จุฑารัตน์ สตรีปัญญา. (2557). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา. **วารสาร AL-NUR บัณฑิตวิทยาลัย**, 9 (16), 59-70.

พัชรินทร์ บุญรินทร์, สุกลักษณ์ เขยชม และ วลัยพร นันทศุภวัฒน์. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
นักศึกษาพยาบาล. **วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ**, 33 (2), 177-186.

ภูษณพาส สมนิล, วิมลมาศ ประชากุล, สุภา หารหนองบัว และ สุพิตร สมหาโต. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการยึด
มั่นในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย. **Journal of Exercise and Sport Science**, 10(2).

นพดล นิมสุวรรณ, เอกรินทร์สังข์ทอง, ชีร หฤทัยนาสนันต์, เก็ดถวา บุญปรากฏ. การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพด้านการออก
กำลังกายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. **วารสารศิลปศาสตร์**. 2559; 8 (2): 219-46.

วรารณณ์ คารศ, พรพิมล ภูมิฤทธิกุล, มชนิดา มัททวงกูร, เพ็ญรุ่ง นวลแจ่ม, กุลธิดา จันทร์เจริญ, เนตร หงษ์ไกรเลิศ, นารี รมย์บุญกุล,
ฐิติมา อุดมศรี และสมหญิง เหง้ามูล. (2556). พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของคนเกษียณอายุ. 1-67.

วนิดา เสนะสุทธิพันธ์, อาภาวรรณ หนูคง. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมของวัยรุ่น. **วารสาร
สภาการพยาบาล**. 2558; 30 (2): 46-59

โอโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ ปิยวรรณ สืบวิเศษ อรพรรณ กันนัง กนกพรรณ ศรีสร้อย รอฮายา หมาดดา วิไลพรรณ บุญรอด
มณิรัตน์ แซ่ชื่อ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัย
หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. **วารสาร มฉก. วิชาการ**. 2561. 21 (42). 55-61.

Aleksandra Ilina. (2015). Social Media Marketing Strategies for Customer Retention in Fitness Industry, 4-48.

Antonio PAOLI and Antonino BIANCO. (2015). What Is Fitness Training? Definitions and Implications: A
Systematic Review Article. **Iran J Public Health**, 44 (5), 602-614.

Celina Goncalves, Pedro Meireles and Maria J. Carvalho. (2016). Consumer Behaviour in Fitness Club:
Study of the Weekly Frequency of Use, Expectations, Satisfaction and Retention. **The Open
Sports Sciences Journal**, 9, 62-70.

Claudio R. Nigg และ Kerry S. Courneya. (2010). Maintaining Attendance at a Fitness Center: An Application
of the Decision Balance Sheet. **Behavior Medicine**, 23, 130-137.

Kyoung Tae Kim, John Bae, Jong-Chae Kim and Soonhwan Lee. (2016). The Servicescape in the Fitness
Center: Measuring Fitness Center's Services. **International Journal of Sport Management,
Recreation & Tourism**, 21, 1-20.

Iran J Public Health. (2558). What Is Fitness Training Definitions and Implications: A Systematic Review
Article. **Iranian journal of public health**, 144 (3), 602-614